

ЗОРИНА ЭММА

# ПРИРОДНАЯ АПТЕКА

|



# Эмма Романовна Зорина

## Природная аптека

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42152342](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42152342)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

В настоящее время современная медицина использует около 5000 лекарственных веществ, примерно 2/5 действующих лекарственных веществ получают из лекарственных растений. Применение средств растительного происхождения обусловлено их биологической активностью и воздействием биоконплекса веществ, преимуществом является их малая токсичность и мягкость действия. Многие начали выращивать лекарственные растения в садах и огородах, на дачах; но сад, в котором царствуют травы – не изобретение сегодняшнего дня, а старинная традиция, которая сегодня снова входит в моду.

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время современная медицина использует около 5000 веществ, субстанций и препаратов, ассортимент которых систематически обновляется. Примерно 2/5 действующих лекарственных веществ получают из лекарственных растений.

Применение средств растительного происхождения обусловлено их биологической активностью и воздействием биокомплекса веществ, преимуществом является их малая токсичность и мягкость действия. Поэтому использование фитотерапии остается актуальным для практической медицины.

В природе, по некоторым данным, насчитывается свыше 20 тысяч лекарственных растений. На территории России используют с лечебной и оздоровительной целью около 600 видов, и это за все годы обитания здесь человека. Мы вправе гордиться тем, что Россия не столько использовала чужеземный опыт, сколько обогащала им собственные традиции траволечения. Об этом свидетельствуют многочисленные исторические факты: знаменитые аптекарские огороды и аптекарские сады, заложенные в Кремле и Измайлове (вторая половина XVII века). Царь Петр I расширил географию посевов лекарственных растений: аптекарские огороды появились в Петербурге (ныне сад Ботанического института имени В. И. Комарова), Лубнах, Астрахани, Тобольске.

Организованная в 1724 году Российская академия наук положила начало серьезному изучению отечественных лекарственных растений. Научная медицина активно использовала опыт народа. Поэтому М. В. Ломоносов, рассуждая о применении растительных лечебных средств, советовал «не позабыть, что наши бабки и матери с пользой вообще их употребляют».

В XIX столетии в России издаются книги с описанием отечественных лекарственных трав, а также травники, рассказывающие о применении растений в лечебной практике. Сокровища отечественной фитотерапии складывались по крупицам: из поколения в поколение передавались знания об использовании того или иного растения, сборов растений (чем особенно славится отечественная фитотерапия). В течение прошлого века отечественная наука внесла большой вклад в фитотерапию.

По расчетам ВОЗ, около 80% населения земного шара в рамках системы первичной медико-санитарной помощи пользуются традиционными медикаментами природного происхождения.

Условия для расцвета российской фитотерапии есть: такого разнообразия лекарственного сырья, как у нас, больше нигде не наблюдается. Никогда не делите травы на полезные и вредные. Никогда не относитесь плохо даже к самым надоедливым сорнякам. А вдруг этот сорняк таит в себе еще не открытые никем замечательные свойства.

Многие начали выращивать лекарственные растения в садах и огородах, на дачах; но сад, в котором царствуют травы – не изобретение сегодняшнего дня, а старинная традиция, которая сегодня снова входит в моду.

Я более 45-ти лет любительски занимаюсь фитотерапией и поддерживаю своё здоровье лекарственными травушками. Это позволило мне к 80-тилетию жизненного пути не пользоваться лекарственными препаратами и чувствовать себя относительно здоровой.

В данном материале подобрано до трёхсот растений.

Перечень используемой литературы:

Новая российская энциклопедия, Большая российская энциклопедия, Большая советская энциклопедия,

Энциклопедия лекарственных растений, Лекарственные растения СССР и иные справочники лекарственных растений России.

## *ПРИРОДНАЯ АПТЕКА*

### *Часть 1*

## *ЗЕЛЕННЫЕ овощные культуры и лекарственные СИДЕРАТЫ*

*Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ – один лишь человек НЕ знает, что для него полезно. (Пли-*

ний Старший)

## **САЛАТНЫЕ**

*Кресс-салат*

*Пекинская капуста*

*Листовая горчица*

*Ревень*

*Салат – латук (листовой, кочанный, ромэн)*

*Спаржа*

*Цикорий салатный*

*Щавель*

## **ШПИНАТНЫЕ**

*Мангольд (листовая свёкла)*

*Портулак*

*Шпинат огородный*

## **ПРЯНОВКУСОВЫЕ**

*Анис*

*Бasilик*

*Душица*

*Иссоп*

*Катран*

*Кайенский перец (чили)*

*Кервель*

*Кориандр (кинза)*

*Любисток*

*Мелисса*

*Майоран*

*Монарда*

*Мята*

*Огуречная трава (бораго)*

*Петрушка*

*Польнь эстрагонная (тархун)*

*Руккола*

*Сельдерей*

*Тмин*

*Тимьян (чабрец)*

*Укроп*

*Фенхель*

*Хрен*

## *СИДЕРАТЫ*

*Амарант овощной*

*Гречиха*

*Донник*

*Клевер*

*Люцерна*

*Овёс*

*Рожь*

**ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ** – многочисленная группа овощных культур, у которых в пищу используются зелёные листья, молодые растения, иногда корнеплоды (петрушка, сельдерей).

Зеленные овощи значительно улучшают и разнообразят питание, они возбуждают аппетит, улучшают вкус пищи и процессы пищеварения. Многие из них обладают лечебными свойствами. Они содержат: большое количество витаминов (особенно аскорбиновой кислоты), белки, углеводы, органические кислоты, минеральные соли, ароматические вещества,

Они обогатят нашу пищу витаминами и биологически активными веществами, сделают её более разнообразной и полезной. Они всегда желанны на столе, широко используются в кухнях всего мира, легко вписываются в садовый дизайн, придавая колорит русского поля.

## *САЛАТНЫЕ*

*Кресс-салат* или клопóвник посевной, огородный перчик – относится к острым салатам как горчица и водяной кресс, зеленная овощная культура – самая удобная зелень для домашнего огорода:

Во-первых, дает урожай уже через 12-15 дней после по-



явления всходов. Срезают кресс-салат, когда его высота достигнет 6-8 см.

Во-вторых, кресс-салат не нуждается в обилии света. Его можно выращивать на любом свободном подоконнике.

И, в-третьих, кресс-салат не требует специальной тары для посева.

В летний сезон чтобы растянуть время использования, кресс-салат сеют с интервалами 7-10 дней. Срезают листья перед самым употреблением в пищу

Кресс-салат нуждается в постоянных поливах и ежедневной срезке.

Собирайте сами семена: для чего необходимо несколько растений проредить по схеме 10 x 10 см, а затем дать им зацвести и собрать.

У сорта Данский от всходов до начала потребления проходит 10-14 дней, поэтому он рекомендован для быстрого получения зелени в зимний и ранневесенний периоды.

Верхушки молодых побегов с нежными сочными листьями используются в пищу преимущественно в свежем виде в салатах, приятно дополняют вкусовые оттенки в бутербродах с ветчиной, рыбой и сыром. Отличается горьковатым вкусом с тонким ароматом хрена. Семена растения можно использовать для приготовления горчичников.

Антиоксидант

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: Свежие листья богаты минеральными

ми солями калия, кальция, фосфора, йода, железа, магния, серы, меди и др. Содержат аскорбиновую кислоту, витамины группы В, каротин, протеин, тиамин, рутин, рибофлавин, горчичное эфирное масло, включающее гликозид пропосолин и придающее ему специфический запах и вкус. Корни и надземная часть растения содержат горькое вещество лепадин, семена – до 50-60 % полувывсыхающего жирного масла. Большое количество железа, йода, калия, фосфора обуславливает его целебные свойства.

Используется для улучшения обмена веществ, как кровоочищающее, противолихорадочное и успокаивающее средство; в народной медицине зелень издавна применяется как общеукрепляющее, антиоксидантное, ранозаживляющее, и противосклеротическое средство.

Его рекомендуют употреблять при малокровии и авитаминозе, снижает кровяное давление.

Применяют также для устранения болей в суставах.

Используют для лечения особенно стойкого кашля и бронхита.

Кресс-салат благотворно активизирует деятельность желчного пузыря, выделения желудочного сока. Кресс-салат улучшает пищеварение, является хорошим противогинготным средством.

Кресс-салат благотворно обладает мочегонным эффектом.

Листья кресс-салата используют для лечения кожных за-

болеваний, ожогов, язв и ран.

Официальная медицина рекомендует включать в рацион кресс-салат для снижения риска развития онкологических болезней.

*Пекинская капуста*, или китайская капуста, салатная капуста – салатное растение, скороспелая культура, формирует розетку товарных листьев за 40-50 суток после посева, для образования кочана требуется 60-80 суток. В пищу используются листья или кочаны, в основном в свежем виде. Растение холодостойкое, требовательно к свету (растение длинного дня), но обладает устойчивостью к затенению. Нуждается в поливах, однако при переувлажнении урожай снижается.

В пределах вида имеются листовые (образуют розетку листьев), полукочанные (образуют кочаны с открытой вершиной) и типичные кочанные формы (полностью закрытые кочаны).

В последние годы довольно активно внедряется в овощеводство в России.

Листовые формы пекинской капусты употребляют в пищу как салатную зелень, а кочанные используют после кулинарной обработки в супах, гарнирах, а также маринуют и сушат. В странах Восточной Азии салатную капусту часто заквашивают (корейцы, например, называют это блюдо кимчи).

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: в листьях содержится белок (в 2 раза больше, чем в белокочанной капусте), а аскорбиновой кислоты в 4—5 раза больше, чем в листьях салата, углеводы, пектиновые вещества, минеральные соли (особенно много солей железа), витамины (В1, В2, В6, А, РР, С), много лимонной кислоты и каротина. Обладает диетическими и полезными свойствами. Сложный биохимический состав капусты ставит её в ряд незаменимых пищевых продуктов.

Особенно полезна при сердечных заболеваниях.

Очень полезна при язве желудка.

*Листовая (салатная) горчица*, или горчица сарептская, горчица русская, горчица сизая – растение нетребовательное к условиям произрастания, холодостойкое и быстрорастущее – ранний деликатес на весенней грядке. Листовая горчица – родственник рукколы, но по скороспелости более похожа на кресс-салат. Чаще всего горчицу высевают как уплотняющую культуру, то есть в междурядьях других растений. Это может быть в теплице, либо под пленочным укрытием. Горчица нуждается в постоянных поливах водой. Если в жаркую погоду при длинном световом дне влаги окажется недостаточно, то растение быстро уходит в цвет и дает мало листьев. Ранний деликатес на весенней грядке.

Для получения острой горчицы обычно используют техническую горчицу, а для салатов – салатную, которая может

быть, как с зелеными листьями, так и краснолистная.

Эти красивые, нежные и очень сочные листья послужат пикантным дополнением не только к мясным и рыбным блюдам, но и к любому салату. Их можно положить в овощной суп вместо капусты, при варке горечь быстро исчезает; можно использовать для приготовления майонеза и других заправок. Молодые листья горчицы листовой также солят и консервируют; ими можно украсить бутерброд.

Собирайте сами семена горчицы: необходимо проредить посеы и оставить на площади размером 50 x 50 см одно растение, дать ему зацвести.

Чтобы приготовить горчичное масло, а также острую приправу – используют семена. До того момента, как появятся стебли, для салатов используют розетки молодых листьев.

Листья горчицы можно есть сырыми или тушеными, используя их в качестве приправы или салата к рыбным или мясным блюдам. Однако очень часто их специально подвяливают на солнце, а затем сушат или солят впрок, добавляя к пряностям.

В семенах содержится до 42% высококачественного пищевого масла. Используют семена, которые заготавливают при созревании нижних стручков.

Остающийся после извлечения из семян жирного горчичного масла жмых является сырьем для горчичников, которые используют при лечении простудных и бронхолёгочных заболеваний.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Семена содержат эфирное масло; высококачественное горчичное жирное масло, в состав которого входят эруковая, олеиновая, линоленовая, арахисовая, лагноцериновая, бегеновая, пальмитиновая, линолевая и диоксистеариновая кислоты. В семенах содержатся гликозид синигрин (двойной эфир аллилизотиоцианата с бисульфатом калия и глюкозой) и фермент мирозин. Фермент мирозин в водной сфере и при воздействии температуры расщепляет гликозид на глюкозу, сульфит калия и эфирно-горчичное масло. Листья сарептской горчицы содержат каротин, аскорбиновую кислоту, кальций и железо.

Оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. Прекрасное средство, предупреждающее несвоевременное старение стенок кровеносных сосудов, утрату ими эластичности и отложение на внутренней стенке сосудов холестеринаных бляшек.

Она усиливает отделение желудочного сока и возбуждает аппетит.

Горчица в виде горчичников применяется как местное раздражающее и отвлекающее средство при простудных заболеваниях, ревматизме, радикулитов.

Горчичные ванны можно применять вместо горчичников: 250-400 граммов горчичного порошка размешать, подливая к нему тёплую (не горячую) воду до консистенции жиденькой кашицы и растереть до появления резкого едкого

горчичного запаха. После чего кашницу вылить в ванну (на 180-200 литров воды) и хорошо перемешать. Ванну принимать при  $t$  36 градусов 5-6 минут, после чего обмыться под тёплым душем, закутаться в тёплое одеяло. Применяется при бронхитах, пневмониях. При хроническом насморке горчичный порошок насыпают в носки.

Горчица в виде горчичников применяется также при ревматизме, радикулитах.

НЕ рекомендуется употреблять больным туберкулезом или людям с больными почками.

*Ревень тангутский*, пальчатый ревень лекарственный – это король компотов, многолетние очень крупные травы с толстыми, деревянистыми, ветвистыми корневищами. Надземные стебли однолетние, прямые, толстые, полые и иногда слабо-бороздчатые. Весной отрастает рано и в тёплом уютном месте на хорошо удобренной огородной клумбе формирует крупные листья на толстых сочных черешках. Отлично зимует под снежным покровом.

По описаниям Авиценны (X–XI вв.), ревень избавляет от веснушек и следов синюшности, оставшейся на коже, помогает при астме и кровохарканье. Он полезен при болезнях печени, при слабости желудка и болях в нем, при поносе вследствие несварения, при резах в кишках, дизентерии, болях в почках и мочевом пузыре, а также при болях в матке и при маточных кровотечениях, хронических и периоди-

ческих лихорадках, при икоте.

В научной медицине широко используют препараты из особой, лекарственной разновидности ревеня – ревеня тангутского. Из его мясистых корней и корневищ на фармацевтических фабриках делают таблетки, горькую настойку и сироп. Порошок и таблетки ревеня применяют как слабительное, сироп и настойку – в качестве желчегонного средства и стимулятора желудочной секреции. Порошок из корня ревеня тангутского входит в состав желчегонного чая.

Главным лекарственным сырьем у ревеня является его корневая система. Действующими веществами в ней выступают гликозиды. Одни из них – антрагликозиды – обладают сильно выраженным слабительным действием. Другие – таногликозиды – наоборот, имеют вяжущие свойства. По этой причине лекарства из корней ревеня широко используют при различных расстройствах пищеварения. Чаще всего их назначают как слабительное при привычных запорах, вялой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов, геморрое.

Принимают разные лекарственные формы, но, вероятно, самой удобной формой является порошок из сухих корней.

Сами листья в пищу не используются – их нужно аккуратно отламывать от черешков, не повреждая почки возобновления. Не следует также отдирать от них тоненькую плёночку, которая остаётся на нижней стороне черешка. Сверху лист черешка нужно срезать таким образом, чтобы неболь-



шая его часть осталась на черешке. В результате плёночка снизу и оставшаяся часть листа на черешке подвянута и закручена черешком с обеих сторон – при таком способе черешки будут долго не увядать и хорошо храниться.

Свежие и толстые черешки по удалении плотной кожицы режутся на кусочки и употребляются в дело – готовят компоты, кисели, вино, морсы, варят варенье, пекут пироги; сваренные в сахарном сиропе, дают кисловатое, очень вкусное варенье; слегка подваренные в густом сахарном сиропе, высушенные и на другой день вновь погруженные в сироп дают ревенные цукаты; обваренные кипятком, протертые через решето и сваренные с сахаром идут в качестве начинки в сладкие пироги, напоминая вкусом яблочное пюре. Самыми вкусными весенними пирогами являются ревеневые и щавелевые.

Из сока черешков готовят вино вроде шабли, причём сок в смеси с водой и сахаром подвергают сначала брожению, когда последнее закончится и жидкость просветлится, процеживают, отстаивают и разливают по бутылкам, в которых выдерживают до года в подвале.

Сочные, с лёгкой кислинкой черешки богаты витаминами, органическими кислотами и минеральными солями, традиционно используется в компотах и прохладительных напитках.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Черешки листьев содержат до 2,5 %

сахаров, около 3,5 % органических кислот (яблочная, лимонная, щавелевая, фумаровая, янтарная), соли калия, кальция, фосфора, магния, витамины – аскорбиновую кислоту (до 0,58 %), тиамин, токоферол, рибофлавин, рутин, никотиновую кислоту, пиридоксин, каротин, пантотеновую кислоту. Корни, корневища ревеня содержат гликозиды. Их две группы: танногликозиды (от 6 до 10 %, дубильные вещества пирокатехиновой группы и производные галловой кислоты, обуславливающие вяжущие свойства) и антрагликозиды (от 3 до 6 %, хризофанеин, глюкоэмодин, глюкоалоэ-эмодин, глюкореин), хризофановую кислоту. С возрастом растения содержание антрагликозидов заметно возрастает. В корневищах и корнях содержатся также смолы, пектиновые вещества, много крахмала. В листьях есть аскорбиновая кислота, эргостерин, соли железа, щавелевая и яблочная кислоты, вещества Р – витаминного действия.

Препятствует образованию в сосудах холестериновых бляшек, служит прекрасным средством для профилактики атеросклерозов, показан при склерозах, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Благотворно влияет на пищеварение, устраняет желчный застой, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, применяют как слабительное средство при хронических привычных запорах.

Оказывает благотворный эффект при различных легочных заболеваниях, эффективен в борьбе с туберкулезной па-

лочкой.

Препятствует возникновению опухолевых новообразований, способствует профилактике онкологических заболеваний.

*Салат – латук* или латук посевной – растения светолюбивые, растение короткого дня: разнообразные по форме и листьям и окраске, эти однолетние быстрорастущие овощи в основном используют в свежем виде. Чтобы получать урожай салата весь сезон, необходимо первые посадки производить с перерывом в две недели (в течение первых 3 посадок), летние посадки (посевы) должны производиться с сокращенным интервалом – 1 неделя, последние же две с интервалом в две недели, как и в начале сезона.

Возделывают салат листовой – листья не образуют кочан; кочанный – листья образуют различной плотности кочан и салат Ромэн.

Вначале развивается розетка прикорневых листьев, затем стебель. Стебель полный, сильно разветвленный, цветочный, высотой 60—120 см. Листья с розеткой прикорневых листьев. Желтовато-зелёные, редко красные. Зубчатые или изрезанные (струговидные), обратнойцевидные, горизонтальные, сидячие, цельные, крупные, гладкие, морщинистые, гофрированные или курчавые, у кочанного салата – смыкаются в кочан плоскоокруглый или округлый формы. Основание листьев сердцевидно-стреловидное, на ниж-

ней стороне по средней жилке листа усажены щетинками.

Холодостойкое (всходы выдерживают температуру до —3, —5 °С), свето- и влаголюбивое растение.

Зеленная овощная культура. В основном используется как витаминная зелень. В пищу используют листья, кочан, утолщённый стебель. Листья и кочаны съедобны в свежем виде до образования растением стебля, потом они становятся горьковатыми.

Особой популярностью пользуется сорт "Айсберг" с толстыми мясистыми листьями – отличный сорт кочанного салата;

Наиболее ранний урожай салата получают, если высевают дражированные семена под зиму, а весной посеvy закрывают плёночными укрытиями.

Идеальное место для хранения данной культуры – холодильник. Но, перед тем как водрузить растение на полку, хорошенько подсушите листики, так как излишняя влага будет провоцировать их скорейшую порчу. Затем просто заверните их в пакет, целлофановый или бумажный и отправьте в холодильник. Помните, салат – скоропортящийся продукт, поэтому рекомендуется использовать его в течение трех дней.

#### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: имеется большое количество: белков; жиров; углеводов; пищевых волокон; клетчатки; макроэлементов (калия, магния, кальция, натрия, фосфора); микроэлементов (железа, марганца, меди, селена, цинка, лютеи-

на и зеаксантина); витаминов (А, В1, В2, В3, В4, В5, В6, С, К1, Е). По содержанию витамина С в составе практически все виды салата листового превосходят цитрусовые – лимоны и апельсины; содержит очень много каротина и каротиноидов, фолиевой кислоты.

Способствует: нормализации обмена веществ, можно применять в целях профилактики атеросклероза; регулярное употребление салата станет вашим лучшим помощником в сохранении молодости; нормализуют обменные процессы; их действие распространяется на повышение иммунитета; для улучшения обмена веществ, для снижения холестерина в крови; замедляют процесс старения.

Способствует нормализации функций нервной системы.

Способствует: улучшению состава крови, регулярное употребление салата станет вашим лучшим помощником при выведении шлаков; является хорошим кровоочистительным средством. Очень помогает при всех метеопеременах, хорошо действует при головной боли (можно прикладывать листья салата к голове). Богатое содержание витамина Р в салате предупреждает появление хрупкости кровеносных сосудов. Это особенно важно для больных диабетом.

Способствует нормализации функций нервной системы, оказывает успокаивающее; снотворное; болеутоляющее воздействие.

Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, улучшение пищеварения, предупреждение запоров.

Помогает тем людям, которые ведут малоподвижный образ жизни, а также людям преклонного возраста, и тем, которые страдают от заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Можно улучшить состояние кожи; отличная маска, которая обладает питательным, тонизирующим и освежающим действием: измельчённые листья салата и сметана; либо лимонный сок и растительное масло. Применяйте маску не более двух раз в неделю. Благодаря этому средству кожа вашего лица заметно освежится.

Если вы смешаете сок растения с медом и доведете массу до сметанообразного состояния, то вам не придется покупать дорогие шампуни от перхоти или от выпадения волос: наносить лечебный состав необходимо на полчаса, массажными движениями.

*Спаржа лекарственная*, или Спаржа обыкновенная, или Спаржа аптечная – многолетнее травянистое растение; выращивается как овощная культура. В пищу употребляются молодые побеги.

Не вышедшие из земли побеги (длиной 18—20 см) с ещё не распустившейся головкой употребляют в пищу. Находясь в слое почвы, эти побеги имеют белую окраску, на поверхности почвы они приобретают зелёно-фиолетовый цвет и теряют часть питательных веществ. Побеги спаржи имеют отличные вкусовые качества, являются хотя и невысоко пита-

тельным продуктом, но отличаются значительным содержанием витаминов. Побегги культивируемых форм используют в варёном и консервированном виде как деликатес. Отварные побегги по вкусу напоминают зелёный горошек.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корневища и корни спаржи содержат аспарагин, сапонины, кумарины, углеводы, следы эфирного масла, каротиноиды, аминокислоты, витамин С; в молодых побеггах обнаружены белки, аспарагин, лизин, аргинини другие аминокислоты, каротин, большое количество минеральных солей (особенно калия), витамин С (25—60 мг%<sup>[3]</sup>), сапонины; в семенах имеется до 15 % жирного масла, в зрелых плодах – углеводы, органические кислоты (яблочная и лимонная), следы алкалоидов.

Экспериментально установлено, что введение в вену аспарагина или экстракта спаржи снижает артериальное давление, замедляет ритм сердечных сокращений, расширяет периферические сосуды, увеличивает диурез, снимает усталость. Экстракт спаржи вызывает более значительное и продолжительное снижение давления, чем аспарагин. Спаржа способствует удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины. Поэтому её препараты могут быть рекомендованы при болезнях сердца, рекомендуют при сахарном диабете. Благодаря высокому содержанию аспарагина побегги спаржи оказывают положительное влияние на работу сердца.

Её препараты могут быть рекомендованы при ревматизме, подагре.

Её препараты могут быть рекомендованы при болезнях почек, остром и хроническом нефрите с достаточной функцией почек, при заболеваниях почечных лоханок и мочевого пузыря, при воспалении мочевыводящих путей.

*Цикорий салатный*, витлуф, белый лист – многолетнее растение семейства Астровые, или Сложноцветные. Род включает в себя два культивируемых вида и не менее восьми диких.

Имеет длинный крепкий стержневой корень, глубоко проникающий в почву.

В первый год появляется розетка ярких продолговатых листьев с чётко выраженной главной жилкой. Листья могут быть закруглены на конце либо сужены. Жёсткий вертикальный углублённый стебель появляется во второе лето.

Цветки язычковые, крупные, обоеполые, чаще голубого цвета, реже розоватые либо белые, расположены на коротком индивидуальном стебельке, отходящем от верхней части листа. Цветки находятся в корзинках с двойной обёрткой, наружные листочки обёртки короткие, отогнутые, внутренние прямостоячие. Цветки открываются последовательно вверх, хотя в пасмурную погоду часто закрыты. Плод неясно пятигранный с хохолком из коротких чешуек.

Два вида цикория культивируются – цикорий салат-



ный и цикорий обыкновенный. В пик сезона высушенный корень цикория обыкновенного содержит 75 % инулина (по другим данным, около 49 %).

В русском народе цикорий называют ещё «Петров батог», по легенде, Апостол Пётр использовал его как хворостину для своих овец. По другой легенде, Пётр согнал прутиками насекомых-вредителей с хлебных колосьев, после чего бросил их на обочину у поля. Из этих прутиков и вырос цикорий. Оттого будто бы и растёт он с тех пор возле дорог.

Очень холодостоек, корнеплоды не вымерзают даже при t -25, -30 гр; не требователен к климатическим и почвенным условиям.

Чтобы получить свои семена – несколько корнеплодов оставляют под зиму в почве, либо выдерживают их зимой в погребе, а затем весной высаживают.

В пищу используют корнеплоды, листья и кочанчики: корнеплоды убирают осенью до наступления заморозков; кочанчики образуются зимой из корнеплодов при выгонке зелени.

Корнеплоды после размельчения, сушки и размола – хорошая добавка в кофе; корень используют как заменитель кофе – высушенные и обжаренные корни добавляют к натуральному кофе для улучшения его вкуса.

Листья культивируемых видов используют для различных салатов и в качестве гарниров к блюдам; хороший гарнир ко всем мясным блюдам; используют в салатах и винегретах; По биологическим особенностям близок к обычному салату, хо-

лодостоек.

В пищу используют листья, образующую мощную, кудрявую, сильно изреженную розетку. Для улучшения вкусовых качеств их отбеливают. После отбеливания листья становятся менее горькими и более сочными. За 2-3 недели до снятия урожая (через 2 месяца после высадки) укрывают грядку толстым слоем органической подсушенной мульчи, которая позволяет произвести отбеливание листьев.

Плохо отбеленные листья перед употреблением погружают в теплую воду на 20 минут, дают воде стечь. Листья используют как гарнир для мясных и рыбных блюд.

Используют в основном сорта иностранной селекции: Витлуф, Митадо, Тардиво, Штокко, Экстрема, Экспресс.

Цикорий обыкновенный используется в основном в народной медицине

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корни содержат холин, горечь лактуцин, лактукопикрин, пектин, гликозиды цикориин, интибин (придающий корням и листьям горький вкус), инулин (до 49%, в культуре до 60-65%), кремниевую кислоту, дубильные вещества, таракостерол, сахара (преобладает фруктоза), тиамин, аскорбиновую кислоту. В цветках – кристаллический гликозид цикории; в семенах – до 28% жирного масла; в молодых листьях – каротин (до 80 мг%), аскорбиновая кислота, инулин, соли калия. Кочанчики обладают ценными диетическими свойствами, специфическим вкусом, возбуж-

дают аппетит. Содержат белки, сахара, минеральные соли, витамины (В, С, РР, каротин), углевод инулин и глюкозид интибин.

Сок – как успокаивающее центральную нервную систему. Цветки. Настой, отвар – при неврастении, истерии.

Сок – как тонизирующее работу сердца средство, при сахарном диабете.

Корни. Отвар (внутри) – как желчегонное средство при заболеваниях желчного пузыря, печени (в том числе при желчно-каменной болезни); с целью улучшения пищеварения, повышения аппетита; при гастритах, диспепсии, запорах. Сок – как желчегонное средство.

Корни. Отвар (внутри) при заболеваниях почек (как мочегонное).

Надземная часть. Настой, отвар в виде промываний – при ранах, язвах; в виде примочек – при фурункулах, экземах; гнойничковых заболеваний кожи и экзем. Наружно – для лечения кожных сыпей, угрей, фурункулов, гнойных ран, при диатезе у детей.

*Щавель широколистный*, щавель кислый, щавель шпинатный – является неприхотливым, многолетним растением, которое растет на кислых почвах, и даже может расти в полутени; но лучше размещать на хорошо освещенном теплом месте, где раньше всего тает снег по весне. Самыми известными сортами являются Одесский, Широколистный и Бель-

вильский.

Однако лучше всего на дачном участке выращивать не обычный щавель, а шпинатный (Никольский или Авдеевский). Вкус у него не такой кислый, а листья шпинатного другой формы – они крупные, эллипсовидные, а также в шпинатном щавеле в 2 раза больше каротина и витамина С. За лето можно делать несколько срезов, поскольку он растет достаточно быстро.

Щавель можно рассаживать и пересаживать. Для этого достаточно разделять старые кусты. Однако растения, выращенные из семян, имеют более нежные листья, поэтому такой щавель гораздо вкуснее.

Щавель можно заготавливать впрок, а можно использовать в салатах, особенно в смеси с пресным шпинатом и салатом. Еще можно варить из щавеля горячие и холодные закуски. Однако самым вкусным блюдом является первый весенний пирог со щавелем, напоминающий пирог с яблоками. Без его аппетитных молодых листочков – зелёные щи не сварить, вкусных пирожков не напечёшь.

Обладает целебными свойствами, о которых упоминал ещё Авиценна в своём «Каноне врачебной науки».

Но людям с больным сердцем или почками, а также с нарушениями обмена веществ кушать щавель противопоказано; кроме того, в щавеле содержится щавелевая кислота, имеющая пресный вкус. Эта кислота уменьшает в нашем организме содержание кальция, связывая его, в результате чего

появляются разного рода заболевания.

Особенно полезны молодые листья и побеги щавеля, в которых преобладают лимонная и уксусная кислота, содержится большое количество витаминов, минеральных компонентов и других активных веществ.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Листья и стебель богаты белками, содержат около 2 % липидов, флавоноиды (гиперозид, рутин), дубильные вещества, витамины С, В и К, каротин, соли железа, а также щавелевую кислоту. В корнях найдены производные антрахинона. Листья содержат много щавелевокислого кальция.

Большое содержание витаминов, минеральных солей в растении позволяет его использовать для профилактики гиповитаминозов, поддержания нормального обмена веществ и гомеостаза организма.

Большое содержание витаминов, минеральных солей нормализирует кроветворение.

Улучшает пищеварение путем активации желудочного сока; действует как желчегонное средство.

Внимание! При частом употреблении листьев щавеля могут образовываться камни в почках.

### *ШПИНАТНЫЕ*

*Мангольд (листовая свёкла)* – двулетнее растение семей-

ства лебедовых, зеленая овощная культура. В России его пока выращивают в небольших количествах, но популярность этой культуры возрастает благодаря возможности получать урожай зелени как летом и осенью (в открытом грунте), так и зимой (в комнатных условиях).

Выращивают листовой и черешковый; по биологии близок к столовой свёкле, но более холодостоек.

Листья и черешки применяют для приготовления супов, салатов, гарниров; листья употребляют в свежем и варёном виде, черешки только в варёном виде, они могут служить заменителями спаржи или катрана, хотя и имеют другую консистенцию.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: в листьях и черешках содержатся белки, сахара, минеральные соли, много витаминов. Особенно много каротина (столько же, сколько в огородном шпинате). Растение содержит много витамина К, кроме того, витамины А и Е, а также натрий, магний, калий и железо. Корень мангольда содержит большое количество сахара, который раньше добывали кипячением.

*Портулак огородный* – однолетнее травянистое суккулентное растение из семейства портулаковых. Надземные побеги мясистые, длиной 10–30 см, обычно распластанные по почве, но иногда бывают восходящими и даже прямостоячими. Стебли почти от основания ветвистые.

Молодые листья и стебли используют в пищу сырыми и вареными. Из них готовят острые салаты, супы, пюре, приправы к мясным блюдам. На зиму солят и маринуют, используя в качестве заменителя каперсов. Особой популярностью зелень портулака пользуется с давних пор у населения Закавказья, Средней Азии, в странах Средиземноморья.

Как лекарственное растение портулак известен со времен Гиппократов. Ещё в древности считали, что его семена «очищают организм». Листья портулака употребляли в медицине прошлого как ранозаживляющее, мочегонное; в составе смеси для лечения импотенции, как антитоксическое средство при укусах ядовитых змей и насекомых, при трихомонадном кольпите, бессоннице, метеоризме, болезнях печени и почек, при цинге и других авитаминозах, дизентерии; семена – при чешуйчатом лишае.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Надземная часть портулака содержит белки, каротин, сахара, микроэлементы (цинк, медь, марганец, никель, железо), макроэлементы (кальций, магний, натрий, калий), органические кислоты, алкалоиды, сапонины и другие гликозиды, норадреналин, значительные количества витаминов – каротина, токоферола, аскорбиновой кислоты (до 0,3 %), никотиновой кислоты и филлохинона, слизистые и смолистые вещества; семена – жирное масло, включающее линолевую, олеиновую, пальмитиновую и другие жирные кислоты.

Экспериментальными исследованиями показано, что внутривенное введение настоя или отвара портулака способствует усилению сердечного ритма, повышению артериального давления при значительном сужении сосудов. Этот эффект объясняют действием норадреналина, содержащегося в большом количестве в растении. Этим же обусловлено, по-видимому, и кровоостанавливающее действие портулака при внутренних кровотечениях. Портулак снижает уровень сахара в крови и может быть рекомендован в пищевом рационе больных с легкой формой сахарного диабета второго типа. Настои травы портулака понижают уровень сахара в крови, а наличие в растении различных витаминов позволяет использовать его в качестве средства для лечения гипо- и авитаминозов, в том числе цинги.

Настой листьев и верхушек стеблей рекомендуется при острых и хронических заболеваниях почек, при отеках, болезненном мочеиспускании и мочекаменной болезни.

Свежие листья прикладывают к местам укусов пчел и к опухолям. Для выведения бородавок их смазывают свежим соком. Наружно в виде компрессов горячие отвары или запаренную траву назначают при фурункулезе, лечении мастита, флегмоны, панариция.

*Шпинат огородный* – «барская» культура, является однолетним растением и относится к семейству маревых. Он име-



ет пресный вкус, как у обыкновенного салата.

Шпинат, как правило, стрелкуется (выпускает стрелу с семенами), когда температура слишком высокая. Некоторые сорта менее стрелкующиеся, но высокая температура температуры окружающей среды, стресс, и слишком длительный рост растения способствует образованию стрел.

Сбор шпината: чем моложе шпинат, тем он более ароматный; срежьте растение, когда оно достигнет в высоту 5-10 см в длину; количество листьев в розетке зависит от сорта шпината и колеблется в среднем 5-6 листьев; когда появляется стрелка и созревают семена, качество листьев ухудшается, поэтому лучше собрать урожай до этого момента.

Шпинат относится к растениям короткого светового дня, и его можно подсеивать каждые две недели, получая молодую зеленую массу на протяжении всего лета. Шпинат часто используют для приготовления сырых салатов, добавив сок лимона или уксус, щавель, либо заправляют майонезом для придания вкуса. Также его можно заготовить впрок в виде пюре и затем зимой использовать в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам. Это растение необычайно полезно.

В XXI веке позиции на рынке быстро завоёвывает молодой шпинат (англ. baby spinach) с нежными листьями длиной не более 5 см, который собирают через 15—35 дней после посадки. Утверждения о том, что в молодом шпинате содержится меньше антипитательных веществ, чем в зрелом, правда, не всегда подтверждаются экспериментально.

Отварные или сырые листья шпината употребляются в пищу. Благодаря наличию витаминов, сохраняющихся даже при консервировании, особенно витамина С и каротина, шпинат рекомендуется для профилактики и лечения цинги и других авитаминозов. Наличие солей железа определяет его ценность при малокровии, а белка и других веществ – как диетического продукта в детском питании. Пищу из шпината следует употреблять сразу после приготовления или хранить на холоде. При хранении в теплом помещении в блюдах из шпината за счет поселяющихся азотобактерин образуется большое количество азотисто-кислых соединений, опасных для организма человека, особенно детей. Молодой шпинат можно употреблять сырым в салатах и в соусах-дипах, а более старые, грубоватые листья можно отваривать на пару, обжаривать и тушить. Следует иметь в виду, что даже в холодильнике листья шпината не хранятся больше восьми дней: к концу этого срока они теряют основную часть витаминов.

Из крупных стран шпинат наиболее популярен в Китае и в США. В Америке три Является антиоксидантом.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: много полезных свойств, его считают одним из самых лучших овощей. В нём содержатся: белки, жиры, углеводы; органические, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты; клетчатка, крахмал, сахар; витамины группы А, С, В, Д, Е, Н, К, РР; микро и макроэлементы: Са, Mg, Na, Mn, Na, К, F, Fe, Zn, Cu, Se, I. В шпинате белка боль-

ше, чем в бобовых, а витамин С и А сохраняются после термической обработки. Он низкокалорийный. Листья богаты белками, жирами, витамином С, каротином, солями калия, йода и железа. Свежий (не варёный) шпинат особенно богат антиоксидантами. Это один из основных пищевых источников фолиевой кислоты – витамина В9, который был впервые выделен учёными именно из листьев шпината.

Это растение выводит из организма шлаки и токсины, повышает уровень гемоглобина, ускоряет обмен веществ. Его используют при диетах и профилактиках различных видов болезней; замедляет процесс старения. Отличный антиоксидант.

Восстанавливает работоспособность, возвращает спокойствие во время стрессов.

Шпинат необходимо обязательно употреблять в пищу при любых заболеваниях крови, поскольку его хлорофилл по структуре очень близок к гемоглобину крови человека. В нем содержится большое количество железа, которое участвует в образовании гемоглобина крови. Именно по этой причине шпинат полезен людям, у которых низкий уровень гемоглобина.

Шпинат способен прекрасно очищать стенки кишечника и желудка от пищевых шлаков. Улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы.

Шпинат при регулярном употреблении положительно

влияет на состояние зубов и десен.

Паста из растения (шпинат, оливковое масло) удаляет веснушки на лице, лечит экзему и ожоги.

Ввиду высокого содержания оксалатов шпинат традиционно не рекомендуется употреблять людям, склонным к развитию почечнокаменной болезни. Вместе с тем, влияние растительной пищи с высоким содержанием оксалатов на образование камней в почках опытным путём до сих пор не было доказано. Тепловая обработка шпината (варка, жарка) позволяет снизить содержание оксалатов, но не более чем на 15 %.

## *ПРЯНОВКУСОВЫЕ*

*Анис обыкновенный*, бедренец анисовый, чанус, чануш – однолетнее лекарственное растение. Используют зрелые плоды аниса, которые содержат эфирное масло. Семена аниса в любой выпечке придадут неповторимый чудный и аппетитный запах, а соленьям пикантный вкус пряной свежести.

Народные целители предлагают большое количество рецептов чая, настоек и напитков. Психологи рекомендуют анис для ароматерапии, так как его запах действует тонизирующе и успокаивающе. Самая ценная часть растения – его семена. Еще они называются плодами. Они содержат большое количество различных витаминов и минералов. Плоды аниса заваривают как чай. Чаще всего анис добавляют в

различные пироги, печенье, пряники, оладьи, кексы, молочные и фруктовые супы, к шпинату вместо мускатного ореха и другие блюда.

От запаха аниса погибают насекомые: вши, клопы, моль, тараканы, шмели, а также клещи.

Анис считается мощнейшим афродизиак.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Сухие плоды содержат до 6 % эфирного масла, 16—28 % жирного масла, до 19 % белковых веществ, а также сахара и органические кислоты. Главные компоненты эфирного масла – анетол (80—90 %) и метилхавикол (10 %), кроме того, масло содержит анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовый спирт, анисовую кислоту,  $\alpha$ -фелландрен,  $\alpha$ -пинен, дипентен, камфен, ацетальдегид, анискетон; аскорбиновую кислоту, калий, кальций.

Анисовое масло и плоды применяют главным образом в качестве отхаркивающего средства при катарах дыхательных путей, трахеитах, ларингитах и других заболеваниях органов дыхания. Анисовое масло часто комбинируют с другими эфирными маслами, антибиотиками; они входят в состав различных отхаркивающих микстур.

Применяется при вздутии живота, для стимуляции секреторной функции печени и поджелудочной железы. Препараты аниса, в том числе в лекарственных сборах, рекомендуются также при анацидных гастритах, метеоризме и других нарушениях функции желудочно-кишечного тракта.

Помогают при воспалении почек и мочевого пузыря, выводят песок из мочевыводящих путей.

*Бasilik*, рейгáн, райхон, реан и душистые васильки; принадлежит семейству мятных трав, используется в качестве приправы ко многим блюдам. Большинство разновидностей базилика имеет зеленые листья, но существует опаловый базилик, обладающий красивым фиолетовым цветом. Другие виды базилика, такие как лимонный базилик и коричный базилик, названы так из-за соответствующего аромата. Это чудодейственное растение одинаково высоко ценят на востоке и на западе.

Сильный горьковато-пряный аромат этой излюбленной «царской пряности» придаёт совершенно неповторимые вкусовые оттенки мясным блюдам, овощным салатам, солениям и маринадам.

Очень вкусны томаты, фаршированные сыром или брынзой с чесноком, посыпанные рубленой зеленью базилика.

Свежие и сухие листья базилика очень хороши в супы, салаты, блюда из макаронных изделий, помидоров, яиц. Порошок из сухих листьев заменяет перец.

Бasilik содержит эфирное масло, богатое камфарой. Содержание эфирного масла в растении наиболее высоко в период бутонизации.

Для лечения используют траву (стебли – без нижних одревесневевших частей, листья, цветки), собирать которую

можно несколько раз за лето. Базилик обладает вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим действием.

Благодаря последнему свойству базилик полезно употреблять во время эпидемий гриппа.

Славянские народы часто использовали базилик как символ семейного счастья и бессмертия. Абхазцы, славящиеся своим долголетием, утверждают: «Кто базилик жует, тот долго живет».

Базилик считается сильнейшим афродизиак.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Содержание масла в различных видах базилика может достигать до 1,5—2 %. В масле базилика содержатся полезные для человека вещества: камфора, цинеол, оцимен, сапонин, метилхавинол. Кроме того, в базилике обнаружены витамины: В<sub>2</sub>, РР, аскорбиновая кислота, рутин, каротин. Листья – ценный источник каротина и рутина. Эфирное масло содержит эвгенол, метилхавинол, цинеол, линалоол, камфору, оцимен. Эвгенол является основным компонентом эфирного масла (до 70 %). Эфирное масло находится преимущественно в соцветиях. Наибольший выход масла наблюдается в фазе полного цветения. Сушка сильно снижает выход масла. В семенах содержится 12—20 % жирного масла; в листьях – 0,003—0,009 % каротина, до 0,15 % рутина.

Он помогает поддерживать организм в тонусе, придаёт

энергии. Растение тонизирует не только тело, но и мозг; его применяют для того, чтобы улучшить память.

Людам зрелого возраста полезно употреблять блюда с базиликом из-за того, что он хорошо влияет на эластичность сосудов.

Волшебная травка помогает при артрите и ревматизме.

Листья душистых васильков – признанный антисептик. Если употреблять их вовнутрь, то они помогут обеззаразить повреждения на слизистых желудочно-кишечного тракта.

Листья душистых васильков – признанный антисептик. Ими даже можно дезинфицировать раны. Неповторимое сочетание витаминов улучшает вид кожи и укрепляет ноги. Это отличный антисептик – укрепляет кожу и ногти: отвар базилика можно использовать для ухода за проблемной кожей; он удалит лишний жир, не разрушая естественной липидной плёнки. При этом кожа не почувствует себя «беззащитной», и работа сальных желёз будет нормализована. Это средство показано для ухода за кожей после тридцати. Оно способствует омоложению клеток, поддерживает общий тонус, успокаивают микрораздражения.

Запах помогает настроиться на романтическую волну. Самый лучший способ проверить это – принять тёплую ванну с эфирным маслом базилика. За несколько минут до процедуры несколько капель этого средства нужно смешать с мёдом или сливками, а после – добавить в воду.

В больших дозах вызывает судороги клинического харак-



тера.

*Душица обыкновенная* или душмянка, духовый цвет, пчелолоуб, материнка, мята лесная, боровая костоломная трава.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, до 90 см высоты. Обладает приятным запахом, напоминающим запах известного растения чабреца обыкновенного. Корневище бурое ветвистое, ползучее. Стебель прямой, четырехгранный, мягко-волосистый, вверху разветвленный. Листья черешковые, супротивные, продолговато-яйцевидные, темно-зеленые с просвечивающимися железками. Цветки мелкие, душистые, красновато-лиловые или розовато-лиловые, собраны на концах ветвей в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод состоит из четырех голых, коричневых или бурых орешков, сидящих в чашечке. Цветет в июле – августе, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами и вегетативным путем. Растет обычно группами из нескольких растений на супесчаных и суглинистых сухих и свежих почвах в хвойных и смешанных лесах, на их опушках, полянах и вырубках, на суходольных и пойменных лугах.

Лекарственные свойства растения упоминаются еще в трудах Диоскорида, Аристотеля, Аристофана. По данным Авиценны, душицу применяли в давние времена при заболеваниях суставов, лечении печени и желудка. Рекомендовали жевать траву при зубной боли и для очищения зубов от

камней.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используется трава душицы обыкновенной, которую заготавливают в начале массового цветения. В более поздние сроки сбора содержание эфирного масла, а следовательно, и качество сырья снижаются. При заготовке срезают верхушки душицы на высоте 20-30 см от земли. Сушат траву на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Значительно быстрее сырье сохнет в специальных сушилках с принудительной вентиляцией подогретым до 35-40 °С воздухом. При температуре сушки свыше 40 °С могут улетучиваться эфирные масла. Хранят душицу отдельно от других лекарственных растений. Заготовку душицы обыкновенной в одних и тех же местах можно проводить не раньше, чем через 2 года. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья ароматный, вкус горьковато-пряный, слегка вяжущий, терпкий.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В траве душицы обыкновенной обнаружено обладающее приятным запахом эфирное масло (до 1,2%), в состав которого входят тимол (до 50%), геранил-ацетат, цимол, карвакрол и другие летучие и ароматические соединения. Кроме того, растение содержит жирное масло, флавоноиды, аскорбиновую кислоту (в цветках – 166 мг%, в листьях – 565 мг%, в стеблях – 58 мг%) и дубильные вещества (до 19%). Семена имеют большое количество жирного масла (до 28%). В надземной части содержатся: зола –

6,39%; макроэлементы (мг/г): К – 19,80, Са – 12,40, Mg – 2,10, Fe – 0,63; микроэлементы (КБН): Мп – 0,12, Си – 0,49, Zn – 0,34, Со – 0,26, Мо – 4,80, Сг – 0,07, А1 – 0,39, V – 0,16, Se – 44,90, Ni – 0,18, Sr – 0,30, Pb – 0,11. В – 13,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Ba, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Fe, Mo, Se, особенно Se.

В народной медицине настой – при инсульте.

Фармакологические свойства. Препараты душицы обыкновенной оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, при головной боли. Применение в медицине. Входит в состав седативного сбора для лечения неврозов. В народной медицине настой – при судорогах, астении.

В народной медицине настой – при туберкулезе легких.

Надземная часть. Настой – отхаркивающее, ванны – антисептическое и общеукрепляющее средство. При острых и хронических бронхитах; входит в состав грудного и потогонного чая; в сборе: полоскание – при ангинах, гингивите.

В оториноларингологии настой рекомендован при лечении острого ринита; ингаляции – при хроническом гайморите, остром и хроническом фарингите, хроническом тонзиллите, остром и хроническом ларингите, трахеобронхите.

В народной медицине настой – при острых респираторных заболеваниях, коклюше, при гастритах, желудочных коликах, гепатите, диарее, диспепсии, астении, бронхиальной астме, бронхоэктазах.

Настои усиливают секрецию пищеварительных желез, усиливают перистальтику кишечника, повышают его тонус, усиливают лактацию, повышают аппетит. Основным действующим началом растения являются эфирное масло и его важнейший компонент тимол, который оказывает местное противовоспалительное, болеутоляющее и антисептическое действие; при холециститах, дискинезии желчевыводящих путей, энтероколитах.

Ванны – при кожных сыпях, скрофулезе; примочки – при фурункулах; примочки, ванны – при гнойничковых заболеваниях кожи, диатезе, нейродермитах, экземе, витилиго. Цветки. Входят в состав мази – при экземе рук.

Отвар для ускорения роста волос.

В практической медицине настой – диуретическое, седативное, противосудорожное; в комплексном лечении злокачественных новообразований. Листья, цветки. Настой – при злокачественных новообразованиях.

Спиртовая настойка – при зубной боли.

Не рекомендуется принимать душицу при беременности, так как она стимулирует сокращение мускулатуры матки, что может привести к аборту, а также при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

*Иссоп лекарственный* – многолетний полукустарник семейства яснотковых, пряновкусовая овощная культура. В пищу употребляют молодые листья и цветки, обладающие

приятным ароматом и горьковато-пряным вкусом.

Холодостоек, хорошо зимует в средней полосе России, требовательно к свету, но мало требовательно к почве и влаге. После перезимовки верхняя часть стеблей отмирает, новые побеги отрастают рано весной.

Молодые побеги с листьями и цветками в свежем и сушёном виде имеют имбирно-шалфейный аромат и горьковатый приятный пряный вкус. Используются как душистая приправа для ароматизации первых, вторых блюд и холодных закусок. В некоторых странах иссоп применяют при производстве тонизирующего напитка для пожилых людей. Иссоп занимает важное место в диетическом питании. Он употребляется при приготовлении нежной жареной телятины, которой придаёт терпкий пряный вкус. Многие любят добавлять иссоп в фаршированные яйца и колбасы. Пригоден для приготовления жареной свинины, рыбных блюд, рагу, зраз из говядины, супов из фасоли и картофеля, маринадов. Иссоп улучшает вкус салатов из свежих огурцов и помидоров. Мелко нарезанный свежий иссоп смешивают с сыром, что придаёт продукту пикантный вкус и приятный аромат. Входит в состав абсента.

В медицине многих стран применяются верхушечные части стеблей с листьями и цветками. По лечебному действию иссоп подобен шалфее лекарственному. Иссоп лекарственный включён в фармакопеи Румынии, Франции, Германии, Португалии и Швеции; в научной медицине России не ис-

пользуется.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Растение содержит эфирное масло (в листьях – 0,6-1,15%, в соцветиях – 0,9-1,98%), в состав которого входят 1-пинокамфон (34-45%),  $\alpha$ -пинен (1%),  $\beta$ -пинен (5%), цинеол, камфен, 1-пинокамфеол и его уксусный эфир; сесквитерпены, дубильные вещества, олеаноловая и урсоловая кислоты, а цветы, кроме того, флавоноид диосмин, иссопин, расщепляющийся на иссопинагликон, рамнозу и глюкозу. В цветущей надземной части содержатся эфирное масло (0,6—2 %), флавоноиды (диосмин, иссопин, гесперидин), дубильные и горькие вещества, смолы, камедь, тритерпеновые кислоты (урсоловая и олеаноловая) и др. Иссоп богат аскорбиновой кислотой (около 0,2 %). Имеются данные, что растения с синими цветками содержат больше эфирного масла, чем формы с красными и белыми цветками. Иссоп является хорошим фитонцидным растением. Эфирное масло иссопа – жидкость зеленовато-желтого цвета: с сильным скипидарно-камфорным запахом, в его состав входят пинен, пинекамфеол, камфен, альдегиды, углеводороды и спирты.

В русской народной медицине листья и цветущие верхушки иссопа применяли как отхаркивающее средство при хронических катарах верхних дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, ларингитах), а также при бронхиальной астме.

Эффективен при ревматизме.

Эффективен при желудочно-кишечных расстройствах, как противоглистное, мочегонное и лёгкое тонизирующее средство.

Экспериментально доказано антимикробное действие эфирного масла иссопа. Было предложено применять его в смеси с какой-либо жировой основой в качестве лекарственного средства при гнойных заболеваниях кожи стафилококкового происхождения, а также для компрессов при ушибах, кровоподтёках и как ранозаживляющее средство.

Настой и отвар иссопа можно использовать наружно для промывания глаз и в виде полосканий при стоматитах, заболеваниях глотки и при охриплости голоса.

*Катран* – род многолетних или однолетних растений семейства Капустные, пряно-вкусовая овощная культура.

По вкусовым качествам сходен с хреном, выращивают как заменитель хрена во многих регионах России. Главный корень стержневой, уходящий в почву более, чем на 1 метр; длина товарной части корня 50 см, диаметром от 3 – до 8 см, массой до 500-600 граммов.

Морозостоек, хорошо зимует во всех районах страны, кроме Крайнего Севера. В отличие от хрена – катран НЕ засоряет участок, на одном месте растёт более 5-ти лет. Размножается в основном семенами, которые сохраняют всхожесть 3-4 года.

В пищу используют толстые мясистые побеги, первые весенние листья и корни.

По вкусу и питательным качествам корни почти не отличаются от хрена, но несколько богаче его по химическому составу.

Корни катрана в сыром, печеном и консервированном виде – прекрасная приправа к мясным, рыбным блюдам и салатам. Из сырых корней готовят столовый хрен, их кладут в банки при засолке и квашении овощей. Молодые мясистые побеги и листья используют, как спаржу или салат.

#### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В семенах содержится до 14 % жирного масла, в корнях много крахмала, сахаров, богатый набор витаминов – аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, рутин, а также минеральные соли.

*Кайенский перец, пёрец Чили*, горький пёрец – свежие или высушенные плоды определённых сортов тропического полукустарника; пряность, имеющая жгучий вкус.

Название перца в русском языке созвучно с названием страны Чили, однако происходит от «*chilli*» из астекских языков науатль (современная Мексика) и переводится как «красный».

Растение высотой до 60 см с ветвистыми стеблями, эллиптическими листьями, крупными белыми или сероватыми с фиолетовыми пятнами цветками.



Плоды представляют собой ягоды с малосочным околоплодником от шаровидной до хоботовидной формы, от жёлтого и красного до чёрно-оливкового цвета.

Красный перец обладает сильным пряным ароматом и вкусом отпряного до острого и даже очень жгучего (обусловлен содержанием фенольного соединения капсаицина (ванилиламид дециленовой кислоты), которого нет в сладком болгарском перце). Капсаицин содержится в семенах, прожилках и кожице плода.

При сушке стручки приобретают более густые оттенки, от тёмно- до оранжево-красного. Также стручки перца можно повесить в сухом месте и сохранять подвяленными всю зиму.

Семена и прожилки – это самая острая часть перца, поэтому, если есть необходимость снизить остроту блюда, то их удаляют.

В малых дозах стимулирует возбуждение аппетита. Плоды применяются для изготовления лейкопластырей.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды содержат алкалоид (алкалоидоподобный амид) капсаицин, сахара, белки; эфирное (1,5 %) и жирное (в семенах до 10 %) масло, большое количество витаминов С и А, Р, В1, В2, Кроме того, перец является хорошим источником витаминов группы В и в частности витамина В6, каротин, Красный перец богат также калием, магнием и железом. Кроме капсаицина, в плодах най-

дены стероидные сапонины. Зелёный перец (неспелый красный перец) содержит значительно меньше этих витаминов. Специфический жгучий вкус перца зависит от наличия капсаицина. В острых сортах его содержится до 1 %, в сладких – 0,01 %. Капля воды, содержащая всего 0,000005 долю капсаицина, способна вызвать ощущение жжения.

Употребляют красный перец при шоках всех видов, при сердечных приступах, при обморочных и коллаптоидных состояниях.

Перцовый пластырь служит обезболивающим средством при радикулитах, невралгии, миозите, люмбаго, плекситах. Настойка из плодов помогает при лечении воспаленных мышц, суставов и нервных стволов.

Препараты перца стручкового повышают аппетит, обладают раздражающими, отвлекающими, бактерицидными свойствами. Наружно ряд препаратов (пластырь, настойка, линимент) оказывают обезболивающее, раздражающее действие. Настойку из плодов применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Употребляют красный перец при шоках всех видов и при кровотечениях, особенно при кровотечениях из желудка.

Препараты перца стручкового предупреждают поредение и выпадение волос.

При недостаточном кровообращении в нижних конечностях делают горячие ванны для ног с перцовым раствором.

Противопоказано при язвенной болезни желудка и двена-

дцятиперстной кишки, при острых и хронических гастритах, энтероколитах, колитах, острых и хронических гепатитах, холециститах, а также заболеваниях почек.

*Кервель* или кервель ажурный, купырь бутенелистный, кервель обыкновенный – одна из самых ранних зеленных культур: сеять можно, как только сойдёт снег.

Образует густую розетку сочных волнистых листьев, обладающих сладковатым анисовым запахом и пряным сладковатым, напоминающим петрушку, вкусом. Эффектный кустики малахитово-зелёной ажурной зелени внешне очень напоминает петрушку, но выгодно отличается от неё тонким анисовым приятным ароматом и более сочными нежными листьями.

Молодую зелень кервеля применяют в кулинарии в шинкованном виде при изготовлении овощных и грибных салатов, супов, соусов, к отварной рыбе и мясу. Обладает сладковатым анисовым запахом, пряным сладковатым, напоминающим петрушку вкусом, благодаря чему используется в качестве пряности. Хорошо сочетается с другими зелеными овощами – эстрагоном, петрушкой, базиликом. Употребляется он к яйцам, сваренным вкрутую, к соленым омлетам, соусам к рыбе, в зеленое масло, картофельный суп, картофельный салат, к шпинату, птице, рыбе, ягнятине и баранине. Красивые листочки как нельзя лучше подойдут для украшения блюд.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В его листьях содержится целый комплекс биологически активных веществ – большое количество ароматного эфирного масла, главный компонент которого анетол придает листьям нежный аромат аниса, минеральные вещества, витамин С, каротин, рутин, гликозиды, фитонциды, а также магний и другие микроэлементы. Блюда из кервеля являются хорошим витаминным и общеукрепляющим средством.

Кервель помогает при потере памяти, народная медицина рекомендует его для повышения тонуса.

Народная медицина рекомендует его для успокоения нервной системы, помогает при нервной депрессии.

Листья и плоды растения использовали как отхаркивающее и вяжущее средство при желудочно-кишечных расстройствах.

В народной медицине листья и плоды растения используют при болезнях почек, мочевого пузыря.

Сок его считается лечебным и освежающим средством при болезнях кожи (экзема, плохо заживающие раны) и ушибах.

*Кориандр посевной* или кориандр овощной, кинза, китайская петрушка, клоп, анис... – растение семейства Зонтичные, известное с бабушкиных времён пряное растения, восточная кухня немыслима без кинзы. Еще в древнем

Египте кинзу наделяли сверх естественными способностями и клали в гробницы фараонам. В солнечном Китае это растение считается символом бессмертия и долголетия.

Кориандр – настоящее культурное растение. Предки его не дожили до нашего времени. Родина – Средиземноморье. Установлено, что это растение выращивали древние египтяне еще за 1000 лет до н. э. Сейчас его культивируют во многих странах как важную эфирномасличную культуру.

По словам Авиценны, кориандр имеет сухую и теплую натуру. Выжатый сок успокаивает сильную пульсацию, в том числе биение сосудов в глазу, помогает от «горячих» перебоев сердца, останавливает носовое кровотечение и кровохарканье, помогает при головокружении, падучей (припадки). Жареный кориандр препятствует появлению рвоты и успокаивает кислую отрыжку.

В индийской медицине плоды кориандра применяют как обезболивающее, мочегонное, желудочное и укрепляющее средство.

Плоды кориандра находят широкое применение как пряность для ароматизации и витаминизации колбас, сыра, мясных и рыбных консервов, маринадов, солений и ликеров, добавляются при выпечке бородинского хлеба, кондитерских и кулинарных изделий, а также при изготовлении некоторых сортов пива. В пищу употребляют листья молодых растений кориандра овощного направления в фазах розетки и начала стрелкования. Листья имеют резкий запах, их едят в са-

латах, а также используют как приправу к супам и мясным блюдам. Отличный медонос. Нежные листья – отличная приправа к салатам, первым и вторым блюдам, а семена используются при приготовлении маринадов, кондитерских изделий. Её оригинальный вкус и аромат прибавляют пикантности блюдам из мяса, особенно шашлыку – шашлык с кинзой имеет совершенно неповторимый и особый вкус. Обладает также лекарственными свойствами. Плоды можно использовать при солении мяса, особенно свинины

Кориандр – это природный антибиотик.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды в зависимости от сорта и происхождения содержат 0,2—1,6 % эфирного масла, 16—28 % жирного масла, небольшое количество алкалоидов, пектин, крахмал, белковые вещества (11—17 %), стероидное соединение кориандрол, стерины, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты (гиалуроновую...), сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу), рутин и другие полифенолы. В листьях содержатся аскорбиновая кислота (до 0,14 %), каротин (0,010 %), рутин (до 0,145 %). Неприятный запах незрелых плодов обусловлен альдегидом транс-трицеденолом-2. Главные компоненты эфирного масла – линалоол (60—80 %) и гераниол (до 5 %), их содержание зависит от условий выращивания, сорта, стадии вегетации растения. Имеются данные о том, что при культивировании кориандра в Западной Сибири выход эфирного мас-

ла из зелёных плодов растений достигает 3,24 % (линалоола 36,6 %). По мере созревания плодов количество эфирного масла уменьшается, но увеличивается содержание линалоола.

Кинза нормализует обмен веществ; способна вывести токсины и шлаки; укрепляет иммунитет и повышает аппетит; снижает уровень холестерина до уровня безопасных показателей.

В отдельных случаях кориандр назначают как успокаивающее и противосудорожное средство, особенно при истерии.

Оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему; снижает артериальное давление; рекомендуется для лечения малокровия и гипертонической болезни.

Кинза обладает антисептическим действием, болеутоляющим. Зелень растения используют для лечения бронхитов, болезней с различными воспалениями и простуды; хорошее отхаркивающее средство.

В народной медицине трава кориандра применяется как средство, повышающее аппетит, улучшающее процесс пищеварения. Облегчает работу желудка и кишечника, ускоряя процесс усвоения пищи. Он противостоит сальмонеллам, которые вызывают пищевые отравления, обладает желчегонным действием. Зелень растения используют для лечения гастритов.

Благодаря наличию пектина улучшается работа мочевой системы и почек, применяется в качестве мочегонного сред-

ства.

Укрепляет десна, лечит стоматит, устраняет зубную боль и предупреждает появление кариеса. Рекомендуются при кровотечении из десен.

Настойка из кинзы ускоряет заживление ссадин и ран. Ею смазывают поврежденную поверхность, благоприятно влияет на кожу.

*Любисток лекарственный* или дудочник, любим, горный сельдерей, милодух, зоря, любец – считается, что своим именем любисток обязан народным поверьям, которые приписывают ему свойство привораживать молодых парней.

Так М.В. Рытов писал об этом растении: “Наиболее предпочитается простым народом, как корень для любовного напитка, от которого парни любят девок”. Запах любистка острый, пряный, вкус сначала сладковатый, потом острый, пряный и умеренно горьковатый.

Свежие стебли, листья и корни служат для отдушки кондитерских изделий, напитков, маринадов. Даже небольшие добавки зелени любистка изменяют вкус и придают консервам своеобразный грибной аромат. Зеленые части и корни молодых растений употребляют в пищу как пряность при приготовлении зелёного масла, салатов; его добавляют в соусы, к жареному мясу, в подливки, супы (кроме молочных), к овощам, блюдам из риса, круп, птицы и рыбы. Исключительно хороший вкус приобретает с добавлением щепотки



любисток крепкий мясной бульон, в котором подчеркивается и усиливается вкус мяса. Любисток имеет особое значение в диетическом питании наряду с укропом и базиликом. Из растения получают эфирное масло, которое применяется в парфюмерии и кулинарии.

В настоящее время любисток часто используется в ландшафтном дизайне, кулинарии (как пряность), косметологии, а так же фармакологии и народной медицине. Но о пользе и лечебных свойствах горного сельдерея известно с незапамятных времен. Любисток применяли как сильный афродизиак, которым можно приворожить любого мужчину (достаточно небольшого листочка).

Для гастрономических и лечебных целей листья можно собирать с растений любого возраста и весь сезон. Лекарственные препараты готовят в основном из корней любистка. Используют не старые корни растений 3-4 года жизни. Их выкапывают осенью, тщательно промывают холодной водой. Затем режут на небольшие кусочки, сушат.

В научной медицине нашей страны любисток не применяется, но включен в некоторые зарубежные фармакопеи.

Является сильным афродизиак.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав различный для корней и зелёной части растения: Корни содержат фурукумарины (псорален, бергаптен), обладающие фотосенсибилизирующим действием, фалькариндиол, смолу, камедь, крахмал, органические

кислоты, до 2% эфирного масла (до 98 компонентов, в том числе – бутилфталид, лигустилид, являющийся главным носителем характерного запаха, терпены –  $\alpha$ -терпинеол, карвакрол, сесквитерпены, изовалериановая кислота). Зеленая часть любистка более богата витаминами: содержит до 119 мг аскорбиновой кислоты и 5 мг% каротина, рутин, который обладает Р-витаминной активностью и укрепляет стенки сосудов. В листьях содержатся микроэлементы, горечи и до 1,3% эфирного масла, а в семенах его содержание может достигать 2,5%.

Длительный прием настоя снижает возбудимость центральной нервной системы, применяется при неврозе, истерии и других заболеваниях неврологического характера.

Применяется при учащенном сердцебиении, мигрени; способствует лечению малокровия.

Порошок корней используют при болезнях дыхательных путей, общей слабости. Применяют это растение и при лечении бронхита и синусита для лучшего разжижения и отделения слизи. Применяют настой и в качестве потогонного средства при высокой температуре и ОРВИ. С давних времен простуду лечили в бане, используя при этом веник из сушеных веточек любистка.

Стимулирует выведение из организма мочевой кислоты, что очень важно при лечении подагры, ревматизма, диабетического артрита.

Применяется это растение при кишечных и желудочных

коликах, запорах и метеоризме, а также при хронических холециститах и дискинезии желчных путей. Любисток стимулирует аппетит, улучшает секрецию панкреатического и желудочного сока, убирает отрыжку и чувство переполненного желудка. Отвар плодов – действенное средство против глистов.

Любисток лекарственный используют как мочегонное средство при водянке, хронических воспалительных процессах в почках, отеках сердечного происхождения, диатезах, вызванных нарушением солевого обмена.

Так как любисток обладает антибактериальными свойствами его настоем полощут горло при ангине, ларингите, фарингите.

Эфирное масло действует как природный антисептик и способствует обновлению кожных покровов при их повреждении. Применяется любисток и в косметических целях. Так настой корней любистка рекомендуется для удаления веснушек и пигментных пятен.

Используют его как эффективное средство при выпадении волос и при перхоти и от седины для мытья головы.

Следует учесть, что применять любисток беременным женщинам противопоказано, так как он способствует притоку крови к тазовым органам.

*Мелисса лекарственная* или мята лимонная, пчельник, медовка, пчелиная трава, медовый башмачок, роевик и др.

Относится мелисса к тому же семейству, что и мята (яснотковые).

Издавна используется в кулинарии: свежие и сухие листья в течение садового сезона идут во все салаты; сушеные листья можно добавлять в соленья, а порошком из листьев мелиссы посыпать мясные и рыбные блюда; а также в качестве пряности, имеющей приятный лимонный запах.

Используется при изготовлении банных веников: ветки разных деревьев ( берёзы, дуба, рябины), молодые ветки мелиссы и крапивы – и тогда в бане стоит приятный аромат. Это жизнедеятельное растение, входит в состав священных напитков, можно добавлять к травяным сборам для придания им благородного запаха.

Выращивают ее ради овальных листьев, которые при растирании издают сильный запах лимона. Мелисса как пряность хорошо сочетается с дичью, телятиной, свининой, бараниной, рыбой, грибными блюдами. Свежие листья мелиссы добавляют при приготовлении соусов, овощей, супов всех видов (фруктовых, гороховых, картофельных, грибных). Многие любят добавлять мелиссу в молоко, чтобы оно лучше пахло, в тертый творог. В листьях мелиссы содержатся эфирные масла, в которых содержится цитраль, придающий листьям вкус лимона и приятный запах. Кроме того, в листьях содержится каротин и аскорбиновая кислота. Листья растений добавляют в салаты, чай, супы, а также используют в соленьях и маринадах. Для настойки составить сбор

из мяты, ромашки, мелиссы, настаивать 7 дней, принимать как аперитив по 10-15 гр.

В фармацевтической промышленности из мелиссы готовят галеновые препараты в виде лекарственных чаев, ароматических вод, отваров, лекарств и для получения эфирного масла, которое высоко ценится в парфюмерии, химико-фармацевтической, ликёро-водочной и пищевой промышленности. Масло и листья, а также молодые побеги используются равноценно. В России известны настои (из травы и фильтр-пакетов), а также зарубежные препараты: «Ново-пассит», «Персен», «Нервофлюкс» и др.

Сырьё, предназначенное для получения эфирного масла, перерабатывают в свежем состоянии вместе со стеблями.

Во времена английской королевы Елизаветы лондонцы носили с собой букетик цветов, одним из основных компонентов которого была мелисса. Букетик служил для того, чтобы отгонять неприятные запахи, которыми в те времена была наполнена английская столица, чьи жители довольно часто жили просто в антисанитарных условиях.

Является иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Содержание эфирного масла в надземных органах растения колеблется в пределах от 0,02 до 0,2% и лишь в некоторых случаях достигает 0,8%, причём количество масла определяется географическими и климатическими факторами. Наиболее характерными компонен-

тами эфирного масла являются монотерпены – цитраль (гераниаль + нераль), гераниол, нерол, цитронеллол, цитронеллаль. Эфирное масло мяты содержит также линалоол, геранилацетат, мирцен, парацимол,  $\beta$ -кариофилленоксид,  $\beta$ -кариофиллен и др. терпеноиды, причём в общей сложности выделено и описано более 200 соединений, входящих в состав эфирного масла, из которых за приятный, напоминающий лимонный запах отвечают нераль и гераниаль. Второй группой БАС являются фенилпропаноиды, среди которых наиболее характерной является розмариновая кислота. Фенилпропаноиды представлены также этиловым эфиром розмариновой кислоты, кофейной кислотой, хлорогеновой кислотой, пара-кумаровой кислотой, феруловой и синаповой кислотами. Среди фенольных веществ вклад в антиоксидантную активность могут вносить флавоноиды – апигенин, космосиин, лютеолин, цинарозид, а также рамноцитрин (7-метоксикемпферол) и изокверцитрин (3-глюкозид кверцетина), рамназин (3,7 диметоксикемпферол). Кроме того, в сырье содержатся фенолкарбоновые кислоты – гентизиновая, салициловая, пара-гидроксибензойная, ванилиновая, сиреневая, протокатеховая кислоты, а также дубильные вещества и кумарины. Среди стероидов в растении обнаружен даукостерин, а из сапонинов – урсоловая кислота. Витамины представлены следующими соединениями: В1, В2, С,  $\beta$ -каротин. В растении содержатся макроэлементы (калий, кальций, магний, железо) и микроэлементы (марганец,

медь, цинк, молибден, хром, селен, никель, ванадий).

Полезна людям ПОЖИЛОГО возраста – это своеобразный ЭЛИКСИР жизни; по мнению Авиценны, «помогает при закупорках мозга», «бодрит и укрепляет сердце»; оказывает спазмолитическое действие; используют для укрепления памяти и для улучшения обмена веществ. Успокаивает нервную систему и нормализует сон; полезна при вегетативно-сосудистой дистонии; малокровии, при невралгических болях.

Растение это полезно при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, анемии, подагры, используют при сердечных болях.

Её используют и ревматических болях, болях в костях. Спиртовую настойку применяют при ревматических болях и нейромиозитах, припарки, приготовленные из травы, – как болеутоляющее при артритах.

Нормализует пищеварение; препятствует развитию микробов и вирусов, улучшает аппетит. Растение усиливает деятельность пищеварительных органов, обладает легким слабительным, прекращает тошноту и рвоту, освобождает желудок и кишечник от газов.

Ее можно использовать в качестве мочегонного, слабительного, потогонного и стимулирующего лекарственного средства.

Наружно мелисса помогает при воспалении десен и лечении фурункулов.

*Майоран* – аппетитная приправа, вид многолетних травянистых растений из рода Душица семейства Яснотковые.

Используют в основном как пряность, его добавляют к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам в свежем или сушеном виде и при консервировании. Растение придает мясным блюдам неповторимый аромат, употребляют также для приготовления ликеров, наливок, пудингов, колбас, ароматизации уксуса и чая. Из надземной части цветущего растения добывают эфирное масло. Порошок из сухих листьев входит в состав перечных смесей. В кулинарии незаменим как добавка к колбасным изделиям, за что и называют его колбасной травой. Его добавляют в соусы, а также к жареному картофелю. Кроме того, листья майорана богаты эфирными маслами и витаминами. Это растение широко применяется для приготовления маринадов, квасов, консервов и даже в парфюмерной промышленности.

Ученые до сих пор не могут найти то вещество, которое придает растению столь сильный аромат.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Вся надземная часть майорана содержит 0,3—0,5 % эфирного масла на сырую и 0,7—3,5 % на сухую массу цветущих растений. Молодые побеги майорана богаты рутином (до 0,13 %), содержат аскорбиновую кислоту (до 0,45) и каротин (до 0,006). Кроме того, в растении содержатся дубильные и пектиновые вещества, пентозаны. В состав эфирного масла входят терпинен, пинен, сабинен,  $\alpha$ -



терпинеол, борнеол, фенолы.

Майоран не только тонизирует, но и повышает аппетит; рекомендуется употреблять при сердечно-сосудистых заболеваниях; успокаивает и улучшает сон.

Недавно проведенные исследования показали, что эфирное масло, полученное из этого растения, обладает сильной противомикробной активностью, оно убивает стафилококки быстрее, чем пенициллины; помогает при заболеваниях легких, в том числе и при астме, является хорошим отхаркивающим средством.

Из майорана готовят мазь, которую используют в качестве противоревматического средства, она снимает боль при растяжениях, вывихах и невралгиях.

Нормализует пищеварение, снимает воспаление в кишечнике, им лечат метеоризм, особенно у детей.

Оказывает мочегонное действие, лечит воспаление мочевого пузыря.

Настой рекомендован при воспалении десен, их кровоточивости, а также мелких ранках во рту и стоматитах.

Это растение можно использовать в домашней косметологии, так как оно обладает только положительными качествами и прекрасно действует на кожу.

*Монарда*, пахучий бальзам, американская мелисса – многолетнее растение семейства яснотковых, пряновкусовая овощная культура. Долго носила другое название, лишь че-

рез 200 лет К. Линней включил её в свою классификацию растений под современным названием (в честь испанского врача Н. Монардеса, впервые описавшего её как лекарственное растение).

Многолетнее растение высотой до 110 см. От корневищ отходят хорошо развитые мочки придаточных корней. Многочисленные четырехгранные побеги хорошо облиственные, зеленые, светло-зеленые или красноватые до коричневых. Листья продолговато-яйцевидные, тонкие, зубчатые, очередные. По окраске идентичны побегам. Цветки обоеполые, собраны в соцветие типа головки диаметром 3—5 см, располагаются на концах веток. Венчики цветков белые до темно-красных. Цветет в июле – сентябре. Размножается делением куста, посевом семян.

Известна как лекарственное растение, обладающее бактерицидным действием

В России только начинают выращивать на индивидуальных огородах. Имеется несколько разновидностей:

Дудчатая – с лавандовыми, розовыми, белыми, пурпурными и красными цветками;

Точечная – на венчиках тёмно-жёлтые, коричневые или розовые точки и полосы, цветки белые, светло-жёлтые или розовые;

лимонная – с привкусом лимона;

двойчатая – с пышными красными соцветиями, очень декоративна.

В результате разработок Центрального республиканского ботанического сада АН УССР надземная часть растения с остропряным вкусом и ароматом предложена в качестве компонента при создании маринадов как прототип черного перца. Надземную массу используют при консервировании овощей в период от бутонизации до цветения. В пищу (как приправу к различным блюдам) употребляют цветки и листья,

Отрастает очень рано, как только растает снег; её употребляют в пищу, когда нет другой зелени.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: очень богата витамином С (больше всего в лимонной), богата сахарами и эфирными маслами. Состав эфирным масел очень разнообразен (встречаются у 14-ти видов пряно-вкусовых культур: мята, базилик, чабер, тмин, укроп, морковь, иссоп и др.).

Монарда лимонная применяется при бронхиальной астме, бронхите и лёгочных заболеваниях.

Монарда дудчатая обладает радиозащитным действием и может быть использована при лечении лучевой болезни.

Эфирное масло монарды применяют для лечения инвазионных болезней, вызываемых сальмонеллой, а также при ожогах, экземах, грибковых заболеваниях кожи.

Масло монарды применяют также для избавления от перхоти.

*Мята перечная* или английская мята, мята-холодянка, холодная мята – одно из самых душистых растений нашей флоры. Многие столетия она пользовалась почетом у народов разных стран. В конце XIX века завезли в Россию растение, благодаря которому впоследствии у нас появились валидол и корвалол, капли Зеленина и ментоловые карандаши, мятные конфеты, пряники и ароматные чаи.

Мята – символ благородства, она гасит агрессию, злобу и другие негативные эмоции. Ментол, содержащийся в растении, «охлаждает» тело, но сила этой травки ещё и в том, что она охлаждает страсти пыл, освобождая пыл, питая разум.

Хорошо используется в салаты, к мясу и в овощные блюда, особенно в горох и картофель. Мятую очень хорошо настаивать с мёдом, или добавлять в травяные настойки из трав с нейтральным вкусом (например, из листьев ежевики). Для приготовления настоя годятся как свежие, так и сухие листья, настаивается 7 дней, добавляется в лекарственные чаи.

Наружно крепкий водный настой мяты применяют для обмываний и примочек, при судорогах, ревматических и артритических болях, при зуде и воспалительных процессах кожи. Отвар из свежей и высушенной травы мяты лесной широко применяется при стоматитах и зубной боли.

Отвар мяты, принимаемый по 1 стакану утром и вечером, способствует пищеварению и придает лицу здоровый, бодрый вид.

В римской мифологии Мента олицетворяла человеческий

разум; считалось, что растение, названное ее именем, активизирует деятельность головного мозга.

Плиний Старший, например, рекомендовал своим ученикам носить на голове венки из мяты, чтобы мозг постоянно и активно работал. А на званых вечерах в Древнем Риме было принято залы перед приходом гостей опрыскивать мятным настоем, полы натирать свежими листьями мяты, так как аромат мяты способствует жизнерадостному настроению.

В России мяту считали чудодейственным растением. Эту траву, собранную на Троицын день, девушки клали под подушку, чтобы увидеть во сне будущего жениха.

Правда, в нашу страну мята попала не так уж и давно: по одним источникам – в Петровскую эпоху, а по другим – вообще в конце XIX века.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В растении содержатся эфирное масло (масло мяты перечной) в листьях, в соцветиях дубильные и смолистые вещества, каротин, гесперидин, аскорбиновая, хлорогеновая, кофейная, урсоловая и олеаноловая кислоты, рутин, бетаин, аргинин, нейтральные сапонины, глюкоза, рамноза, фитостерин. В семенах найдено жирное масло (20 %). Масло бесцветное, с желтоватым или зеленоватым оттенком, приятным освежающим вкусом и запахом. При отстаивании густеет и темнеет. Основной составной частью эфирного масла является вторичный спирт 1-

ментол (45—92 %). В масле листьев содержатся также эфиры ментола с уксусной и валериановой кислотами,  $\alpha$ - и  $\beta$ -пинен, лимонен, дипентен, фелландрен, цинеол, цитраль, гераниол, карвон, дигидрокарвон. Листья, кроме того, содержат: макроэлементы (мг/г) – калий – 25,2, кальций – 20,3, магний – 6,7, железо – 0,3; микроэлементы (мкг/г)– марганец – 0,23, медь, – 0,68, цинк – 1,11, хром – 0,09, алюминий – 0,08, селен-3,0, никель – 0,16, стронций – 1,28; концентрируют цинк, селен, хром, могут накапливать марганец, медь, хром.

Применяют при нарушениях обмена веществ, атеросклерозе.

Применяют при мигрени, бессоннице, при нервных заболеваниях; оказывает успокаивающее действие.

Понижает давление; снимает спазмы сосудов головного мозга, снимает головную боль; лечит стенокардию и гипертонию, применяют при спазмах сосудов головного мозга применяют при болях в области сердца. Главная составная часть эфирного масла, отгоняемого из листьев и травы мяты перечной – ментол. Он обладает способностью расширять сосуды сердца, головного мозга, легких, снижает чувствительность нервных окончаний. В виде самых различных лекарственных форм ментол применяют как сосудорасширяющее средство при таком грозном заболевании, как стенокардия (раньше эту болезнь называли грудной жабой),

Применяется также как успокаивающее средство при невротозах, повышенной возбудимости, бессоннице, морской болезни. В российской медицине особенно известен ментоло-содержащий препарат валидол.

Применяют при ревматизме, наружно мяту перечную используют в виде припарок при опухолях, невралгиях и радикулите.

Применяют при простудных заболеваниях, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, гриппе. В народной медицине мята широко применяется как чай или в виде полоскания при острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей.

Возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, препятствуя брожению и гнилостным процессам. Применяют при метеоризме, тошноте и рвоте, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Сок мяты, водные извлечения из свежесобранных листьев, а также сами высушенные и измельченные листья широко используют для улучшения аппетита и процесса пищеварения, как противовоспалительное, противорвотное (в том числе для устранения тошноты и изжоги) и болеутоляющее средство.

Применяют при холециститах, камнях в желчном пузыре и почках. Ее назначают при заболеваниях печени (желтуха, хронический гепатит), желчных путей (острый и хронический холецистит, холангиты).

Настой используется в домашней косметике.

*Огуречная трава* или бурачник лекарственный, бораго – однолетнее растение из семейства бурачниковых со стержневым корнем и многочисленными отходящими от него боковыми корнями. Стебель прямостоячий, высотой до 80 см, толстый.

Происходит из Сирии; растёт на огородах, мусорных местах, как сорняк. Посаженная совместно с картофелем, эффективно снижает активность колорадского жука, обеспечивая сохранность до 95 % растений. Надземная часть растения может быть использована для окрашивания шерстяных тканей в синий цвет.

В России бурачник встречается дикорастущим (точнее одичавшим) чуть ли не во всех регионах, но не равномерно – в отдельные годы это обычнейшее растение во многих местах, в другие – почти исчезает. Растет как сорняк на огородах и в садах, на пустырях, свалках, обочинах дорог.

Заготавливают траву, листья и цветки огуречной травы во время цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте. Срок хранения листьев и цветков – 1 год.

Являются хорошими заменителями огурцов, их добавляют в винегреты, салаты, соусы (горчичный, томатный, сметанный), гарниры, окрошку, холодные овощные супы и борщи. Корни, собранные осенью, используют для приготовления зелёного масла, добавляют к сырам, творогу, сметане, для отдушки настоек, вин, пунша, уксуса, сиропов, пива, эс-



сенций и холодных напитков. Огуречная трава придаёт пикантный вкус рубленому мясу, фаршам и рыбе, жареной на растительном масле.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Листья растения содержат каротин, аскорбиновую кислоту, минеральные соли (особенно много калия), органические кислоты (яблочную, лимонную), слизистые вещества, сапонины, танины; цветки – слизи и эфирное масло.

В медицине прошлого листья растения применяли в свежем и сухом виде кожных болезнях, вызванных нарушением обмена веществ, витаминный салат из растения благотворно влияет на обмен веществ, на сосудистую систему.

Листья растения применяют как успокаивающее; витаминный салат из растения снижает чувство нервного раздражения у легко возбудимых больных.

Листья растения применяют в свежем и сухом виде при суставном ревматизме, подагре; растение хорошо помогает при ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах.

Листья растения применяют мягкое слабительное, мочегонное, потогонное и обволакивающее средство. Витаминный салат из растения предупреждает воспалительные процессы в почках и кишечнике. Листья и цветки бурачника, а также надземная часть целиком (трава) обладают потогонными, противовоспалительными, мочегонными, слабитель-

ными, мягчительными, обволакивающими свойствами. Лекарства из этого растения назначают при отеках, воспалительных заболеваниях почек.

*Петрушка* или невестица, петросилия – небольшой род двулетних растений семейства Зонтичные.

Двулетнее растение высотой 30—100 см с веретеновидным утолщенным корнем. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья блестящие, треугольные, дважды перисто-рассеченные, темно-зеленые, сверху блестящие. Цветки зеленовато-желтые. Плод продолговато яйцевидный. Цветет в июне – июле.

Листья и корни петрушки в сушеном и в свежем виде широко применяются для ароматизации в кулинарии и консервной промышленности. Получаемое из плодов и листьев эфирное масло также используется при консервировании. Петрушка обладает пряным запахом, сладковатым пряным и терпким вкусом. Более всего она используется для приготовления блюд из овощей, различных салатов и супов из мяса. Мелко нарезанная зелень петрушки добавляется в кушанье непосредственно перед подачей на стол. Корень закладывается в кастрюлю в начале варки главным образом в супы и блюда из овощей. Мелко нарезанную зелень или тертый корень добавляют к вареной рыбе, дичи (главным образом птице), к майонезам и блюдам из картофеля. Во французской кухне популярна вымытая и высушенная зелень петрушки,

обжаренная в растительном масле. Еще теплой ее подают к блюдам из рыбы и мяса.

Используют петрушку в свежем, сушёном и реже – солёном виде, листья – как составную часть салатов, а листья и корнеплоды – как добавку к гарнирам и супам, особенно – к рыбным блюдам.

Свежезамороженная зелень полностью сохраняет питательные и целебные свойства в течение нескольких месяцев (при правильном хранении – до года). Корнеплоды листовой петрушки съедобны, но тонкие и грубые, поэтому используются редко.

В медицине (реже – в кулинарии) используются также и семена петрушки.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Все части растения обладают приятным пряным вкусом, который обусловлен наличием эфирного масла. Содержание эфирного масла в плодах 2—7 %, в свежем растении 0,016—0,3, в сухих корнях—до 0,08%. Оно представляет собой легкоподвижную жидкость зеленовато-желтого цвета. Основным компонентом эфирного масла из плодов и корней является апиол. Кроме того, в масле из плодов содержатся апинен, миристицин, следы не идентифицированных альдегидов, кетонов, фенолов, а также стеариновая и пальмитиновая кислоты и петросилан. В плодах найдены фурукумарин бергаптен и флавоновый гликозид апиин. В них содержится до 22 % жирного масла, которое состоит из петрозелиновой

(70—76 %), олеиновой (9—15), линолевой (6—18) и пальмитиновой (3 %) кислот. В цветках петрушки обнаружены кверцетин и кемпферол, в корнях – апигенин, слизи. По содержанию витаминов петрушка превосходит многие овощи и фрукты. В зелени ее имеется до 0,2 % аскорбиновой кислоты, до 0,01 % каротина, тиамин, рибофлавин, ретинол, никотиновая кислота, богатый набор минеральных солей (железа, калия, магния, кальция, фосфора), флавоноиды, белки, углеводы, пектиновые вещества, фитонциды.

Различные блюда с использованием петрушки способствуют выведению солей из организма. Зелень петрушки) уменьшает потливость, показана при атеросклерозе. Витамин С, который в ней содержится, необходим для нормальной жизнедеятельности иммунной системы; петрушку называют «женским растением», так как она способствует очищению организма и регулированию водного баланса, нормализуя обмен веществ. Бета-каротин замедляет старение и помогает продуцировать новые клетки.

Используется для укрепления нервной системы.

При использовании лучше работает сердце, щитовидная железа, нормализуется уровень сахара в крови. Петрушка полезна людям с сердечно-сосудистой недостаточностью, ее обеспечивает растительная форма фолиевой кислоты, которая также помогает регулировать деление клеток. Растение полезно людям с высоким давлением. Снижение данного по-

казателя достигается за счет витаминов группы В и имеющимся флавоноидам. Самым простым способом повлиять на давление с помощью петрушки является отвар из нее.

Используется для профилактики простудных заболеваний.

Применяется для укрепления костей.

Препараты петрушки находят применение при расстройствах функции системы пищеварения, метеоризме; семена петрушки действуют ветрогонно и возбуждают секрецию желудочных желез, повышают аппетит и улучшают пищеварение. Свежие листья петрушки или их отвар в экспериментальных исследованиях увеличивали желчеотделение.

В клинических испытаниях было показано, что при употреблении препаратов петрушки повышается тонус гладкой мускулатуры матки, кишечника, мочевого пузыря. Растение имеет выраженное мочегонное действие, оказывает положительный эффект при нарушениях менструального цикла. Трава и семена обладают мочегонными свойствами, усиливают выделение солей из организма. Применяют при почечных заболеваниях, при мочекаменной болезни и воспалительных процессах в мочевом пузыре, острых и хронических циститах; препараты петрушки находят применение при болезнях печени. Петрушка известна мочегонным, желчегонным и стимулирующим действиями.

Осуществляется профилактика онкологических заболеваний.

Осуществляется профилактика стоматологических заболеваний. Свежие или сушеные листья или корешки, если их пожевать, устраняют неприятный запах чеснока и лука.

Питательные вещества и группа витаминов В поддерживают кожу в хорошем состоянии; применяют женщины петрушку в косметике: от угрей на лице, при отеках, для глаз, от морщин, для красоты волос и как омолаживающие маски. Растение издавна применяют в косметике как отбеливающее кожу средство. Для этой цели лучше использовать маски или компрессы из мелко нарезанной зелени петрушки, смешанной с простоквашей. Отваром корней моют лицо от загара, а крепким отваром корней, смешанным с соком лимона, смазывают лицо утром и вечером для уничтожения веснушек и темных пигментированных пятен кожи. Настой семян и эфирное – масло петрушки применяют при сухой коже лица, а настой) из свежего растения – при жирной коже. Сок из свежих листьев и корней обладает обезболивающим эффектом, его применяют при местном лечении дерматита и как хорошее противовоспалительное средство при укусах насекомых – пчел, ос, комаров. Молочный настой из смеси листьев петрушки, щавеля, эстрагона и розмарина является хорошим средством для ухода за кожей лица. При его применении кожа становится гладкой, свежей, эластичной, упругой.

Толченые семена втирают в кожу головы при облысении. Мазь из семян обладает инсектицидным действием, ее применяют против головных вшей.

*Полынь эстрагонная* или эстрагон, тархун – многолетнее травянистое растение, вид рода *Полынь* семейства *Астровые*.

Многолетнее растение. Корневище деревянистое. Стебли немногочисленные, высотой 40—150 см, прямостоячие, голые, желтовато-бурые. Стеблевые листья цельные, продолговато– или линейно-ланцетные, заостренные; нижние листья на верхушке надрезанные. Цветки бледно-желтоватые. Соцветие метельчатое, узкое, густое; листочки обертки короткоэллиптические или почти шаровидные; оберточка голая, зеленовато-желтоватая, блестящая, по краю пленчатая. Плод – продолговатая семянка, без хохолка. Цветет в августе – сентябре. Плоды созревают в октябре.

*Полынь эстрагонная* обладает слабопряным ароматом и острым, пряным и пикантным терпким вкусом. Известны сорта салатного направления, распространенные в Закавказье и Средней Азии. Зеленая масса растения находит широкое применение в кулинарии в свежем виде в качестве пряно-ароматической приправы при засолке огурцов, помидоров, изготовлении маринадов, при квашении капусты, замачивании яблок, груш. Эфирное масло используется для ароматизации уксуса, а также в консервной и пище-концентратной отраслях промышленности. Особенно популярно во Франции изготовление из надземной части полыни эстрагонной особого ароматично-пряного уксуса, используемого

для заправки соленой рыбы. Зеленая масса растения употребляется как пряность при приготовлении блюд из риса, вареной рыбы, майонезов, жареной дичи, баранины. Она улучшает вкус свиной грудинки и копченостей. Вкус ее проявляется отчетливее, если блюдо слегка сбрызнуть лимонным соком. Мелко нарезанные свежие листья добавляют в качестве пряности к птице, яйцам, светлым соусам, блюдам из мяса, а также ко всем видам салатов. Их можно использовать для приготовления зеленого масла. Полынь эстрагонная в составе кулинарных изделий усиливает образование желудочного сока, способствует улучшению аппетита, нормализации функций желез внутренней секреции, в частности половых. В настоящее время растение привлекает внимание исследователей как каротино-содержащее растение. Из него готовят освежающий напиток «Тархун». Часто употребляют для ароматизации вин и ликеров.

Пучок веток тархуна – зелёных или высушенных, положенный в бутылку с водкой на несколько недель, придает водке особый вкус и аромат. В зависимости от того, брались ли зелёные или сухие ветки, вкус получается различным.

Эфирные масла, содержащиеся в растении, применяются для создания уксусов, обладает слабо пряным ароматом и острым, пряным и пикантным вкусом.

#### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В надземной части содержится каротин, алкалоиды, эфирное масло, флавоноиды, аскорбино-



вая кислота, кумарины; в корнях – следы алкалоидов. В эфирном масле обнаружены сабинен, мирцен, сесквитерпеновая фракция, р-метаоксикоричный альдегид и смола, метилхавикол, оцимен, фелландрен. В корнях обнаружены лишь следы алкалоидов и некоторые витамины. В листьях и стеблях содержатся эфирные масла; в них обнаружены: сабинен, мирцен (используется в парфюмерии); сесквитерпеновые фракции (применяются в парфюмерии и медицине, более в качестве глистогонного); альдегиды и смолы; метилхавикол; фелландрен (используется в медицине и парфюмерии); оцимен; каротиноиды; аскорбиновая кислота (витамин С); флавоноиды; кумарины; микроэлементы (калий, магний, железо, селен, магний, фосфор, натрий); витамины (А, РР, D, группа витаминов В).

Действует расслабляюще и успокаивающе на нервную систему.

В народной медицине употребляется также при уплотнении стенок сосудов, заболеваниях сердечно-сосудистой системы; широко применяется в качестве профилактического и лекарственного средства при различных формах авитаминоза.

Оказывает укрепляющее действие, усиливает аппетит и улучшает пищеварение; используется при изготовлении медицинского вина и аперитивов, стимулирующих работу пищеварительного тракта, усиливающих образование желудочного сока и повышающих аппетит.

Применяется как сильное противогинготное и мочегонное средство.

*Руккола*, гусеничник посевной, индау. Обладает богатым, острым вкусом; легко превратит обычный обед в праздничную трапезу, ценится за ореховый привкус с лёгкой горчинкой. Растение неприхотливое, холодостойкое, скороспелое; урожай можно снимать раньше, чем через месяц после появления всходов.

В основном используется в салатах, а также как овощная добавка к мясным блюдам и пастам. В Италии часто используется при приготовлении пиццы; обычно руккола добавляется в неё незадолго до окончания приготовления либо сразу после этого. Также используется в качестве ингредиента для песто в дополнение к базилику (или заменяя его). На Кавказе едят молодые побеги и листья. Листья употребляются как приправа к кушаньям в виде салата, молодые побеги едят в свежем виде.

Собирайте семена – они идут на приготовление горчицы. Является сильнейшим афродизиаком.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В семенах содержится эфирное масло, которое выделяется после предварительной ферментации. Главной составной частью его является горчичное масло. Семена содержат также полувысыхающего жирного масла, в котором преобладает эруковая кислота; имеются также

линолевая, линоленовая, олеиновая и другие кислоты, стероиды, тиогликозиды. В надземной части растения – алкалоиды, флавоноиды.

Быстро приводит в тонус организм человека, повышает работоспособность, нормализует водно-солевой баланс. Регулярное употребление этой полезной травки полезно больным сахарным диабетом, повышает уровень гемоглобина, выводит излишек холестерина, налаживает обменные процессы;

Рекомендуется при малокровии, употребление полезно при ожирении, врачи рекомендуют устраивать разгрузочные дни с включением в меню одной только рукколы, витамины, содержащиеся в зелени придадут необходимую энергию, а минимум калорий поможет избавиться от лишнего веса. Руккола полезна людям, страдающим от венозной недостаточности, тромбозов, повышенного артериального давления.

Показана при стрессах и депрессиях, укрепляет нервную систему.

Еще одна немаловажная особенность рукколы: улучшает пищеварение, сильнейшие анти-язвенные качества. Она эффективно борется с поражением стенок желудка, значительно снижает размеры уже существующих язв, препятствует развитию новых очагов заболевания даже при некоторых нарушениях в лечебной диете.

Оказывает мочегонное и дезинфицирующее воздействие,

облегчает состояние при подагре, воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях.

Предупреждает развитие онкологии.

Благодаря  $\beta$ -каротину улучшает состояние кожи, ногтей и волосяного покрова. Масло рукколы успешно применяется для укрепления волосяных луковиц и предотвращает выпадение волос

*Сельдерей пахучий* или сельдерей душистый, сельдерей культурный – листовой, корневой или черешковый, овощная культура. Сельдерей относят к семейству зонтичных. Свежие корни, листья и стебли применяют в основном для приготовления салатов и тушеных блюд. Они прекрасно сочетаются с морковкой, фасолью, картофелем, птицей. Семена можно добавить в мясные и овощные блюда. Можно приготовить также «сельдерейную соль». Для этого надо измельчить семена с мелкой солью в ступке.

Все части растения добавляют в первые и вторые блюда, салаты, напитки, соусы, приправы. Корневище используют ещё и в сушёном виде. Особенно ценится в аппетитных свежих овощных салатах, например, с морковью и яблоками – просто, быстро, пикантно-вкусно и очень полезно.

Сельдерей был известен египтянам, грекам и римлянам с глубокой древности. Уже в те далекие времена это растение культивировали как декоративное и лекарственное. В древней медицине Индии, Тибета, Китая сельдерей рекомендова-

ли употреблять в пищу больным раком. Сок сельдерея, разведенный водой или уксусом, рекомендовали в качестве противорвотного средства.

Является афродизиак, иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Во всех частях растения содержится эфирное масло. Наиболее богаты им плоды (2,5—6%). Эфирное масло из плодов – бесцветная жидкость с сильным запахом и характерным вкусом. В масле плодов содержится до 60 %  $\alpha$ -лимонена, 10 %  $\beta$ -селинена, 2—3 лактона седанолида, 0,5 % ангидрида седаноновой кислоты; кроме того, в масле обнаружены фенолы, близкие по составу гваяколу. В плодах содержится до 18 % жирного масла, в состав которого входят петрозелиновая (26—41), олеиновая (26—30), линолевая (10—31 %) кислоты, фурукумарин бергаптен, гликозиды. Листья богаты аминокислотами (аргинин, гистидин, лизин, тирозин и др.), витаминами (аскорбиновая кислота – 0,14—0,18 %, тиамин, рибофлавин, фолиевая и никотиновая кислоты); в них обнаружены хлорагеновая кислота, каротин, флавоновый гликозид апиин, минеральные соли калия, кальция, железа, магния, марганца, фосфора и др., 0,1 % эфирного масла. Основными составными частями эфирного масла листьев являются лимонен, пинен, апиол. В корнях содержится 0,1 % эфирного масла, в состав которого входят альдегиды, кетоны, кислоты, спирты, эфиры – всего до 9 компонентов. В них также обнаружены аскорбино-

вая кислота, тиамин, рибофлавин, каротин, холин, аспарагин, крахмал, сахара, уксусная и масляная кислоты, фурукумарины, слизи. Корнеплоды сельдерея содержат от 10 до 20 % сухих веществ, в том числе 2—4 % сахаров, 1—2,5 % сырого белка, калий, кальций, фосфор; в листьях от 10 до 18 % сухих веществ, в том числе около 1 % сахаров, 2—3 % сырого белка. И корнеплоды, и листья богаты аскорбиновой кислотой (в листьях до 110 мг% этого витамина), каротином (провитамином А), витаминами В1, В2, витамином РР. Кроме того, в их составе обнаружены флавоноиды и фуранокумарины. Растение содержит также щавелевую кислоту, пурины, эфирное масло, витамины А, В6, В9, Е, К, пектины, минеральные соли (железо, натрий, магний), органические кислоты. Во всех частях растения присутствует глутаминовая кислота. Стебли обычно содержат большое количество соли.

Пожилым людям полезно употреблять сельдерей в пищу. Он улучшает водно-солевой обмен и показан при ожирении, неврозах. Сельдерей имеет свойство поднимать общий тонус организма благодаря вышеуказанному составу и способностям укреплять иммунитет, он обладает противоаллергическими свойствами. Используют его и в качестве антисептика; улучшает обмен веществ, усиливает физическую и умственную работоспособность.

Благодаря наличию солей калия, железа и магния сельде-

рей используют в диетологии для лечения ожирения, при нарушениях функции сердечно-сосудистой системы, неврозах и анемии. Сельдерей отлично повышает аппетит. Растение повышает гемоглобин крови и уменьшает отечность.

Стебли рекомендуется использовать при остеопорозе. «Хочешь бегать побыстрее – надо кушать сельдерей» (овощевод, академик Г.И. Тараканов).

Стебли рекомендуется использовать вместо соли при заболеваниях желчного пузыря. Эфирные масла, содержащиеся во всех частях растения, способствуют пищеварению.

Стебли рекомендуется использовать вместо соли при заболеваниях почек. В медицине используется как мочегонное средство. Корневой сельдерей: обладает мочегонным и общеукрепляющим действием, и его широко используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Наши предки использовали сельдерей как пищевое и лекарственное растение тонизирующего действия, как противовоспалительное при заболеваниях почек – нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, как мочегонное.

Свежие листья прикладывают к местам укусов пчел и к опухолям.

*Тмин обыкновенный* или анис полевой, анис дикий, кмин, тимон, кимин, анис, гуньба, козловки, ганус – друг лекаря и хвала повара, трудно представить себе русскую кухню без тмина.

Растение холодостойкое, его можно разместить в лёгкой тени под пологом деревьев или при небольшом затенении, в первый год образует мощное корневище и хорошо облиственную надземную часть, на второй год из розетки листьев появляется ветвистый стебель. Цветение начинается в июне, семена созревают в августе и быстро осыпаются. Растение прекрасно зимует без укрытия и способен долго расти на одном месте, размножаясь самосевом.

Его семена испокон веков придавали особый аромат хлебу, деревенским лепёшкам, оладьям; даже картошка, сваренная с тмином, заправленная луком и подсолнечным маслом, да ещё с «сольцой её намять» – истинное наслаждение. Хороши и соленья с тмином. Сочные побеги и листья можно использовать как добавку в салаты, пряности, листья и молодые побеги используют в салатах, семена – для ароматизации домашней выпечки, при квашении капусты, засолке огурцов. Плоды тмина активно используются в хлебобулочном и ликероводочном производстве, а также в парфюмерии. Эфирное масло тмина используется для ароматизации различных лекарств и в процессе мыловарения.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды тмина.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды содержат 3-7 % эфирного масла, 12-22 % жирного масла, а также флавоноиды кверцетин и кемпферол, кумарины, умбеллиферон, скополетин и



др. Кроме того, в них обнаружены белковые (10-23 %) и дубильные вещества. В эфирном масле присутствует карвакрол, который обуславливает специфический запах тмина, а также линалоол, цимол, пинен и другие спирты и их эфиры. В траве также обнаружены флавоноиды кверцетин, кемпферол и изорамнетин. В корнях содержатся аскорбиновая кислота (0,09-0,35 %) и углеводы. . В плодах содержатся: зола – 6,97%; макроэлементы (мг/г): К – 16,20, Са – 13,80, Mg – 4,00, Fe – 0,30; микроэлементы (КБН): Мп – 0,11, Си – 0,45, Zn – 0,57, Мо – 0,50, Сг – 0,32, А1 – 0,002, Ва – 0,09\* V – 0,10, Se – 11,30, Ni – 0,59, Sr – 0,20, Pb – 0,03, I – 0,09. В – 42,00 мкг/г. Не обнаружены Co, Cd, Li, Ag, Au, Вг. Концентрирует Se. В траве обнаружены флавоноиды кверцетин, кемпферол и изорамнетин; в корнях – аскорбиновая кислота (до 35%) и углеводы.

В пожилом возрасте тмин полезен для нормализации сна и восстановления концентрации внимания.

Полезен в лечении и профилактике простудных заболеваний, сухого кашля, насморка, бронхиальной астмы. Здесь свойство растения – стимулировать откашливание, устранить спазмы.

Плоды. В практической медицине настой – как усиливающее секреторную функцию пищеварительных желез при расстройстве кишечника, в качестве ветрогонного и слабительного средства; при метеоризме, атонических запорах, коликах, диспепсиях у детей; как тонизирующее при атонии ки-

шечника. В народной медицине отвар – при гастрите с пониженной кислотностью, диспепсии у детей, скоплении газов в кишечнике, малокровии, гипогалактии (недостатке молока у матери). Порошок – для возбуждения аппетита. Семена обладают выраженными целебными свойствами: применяются при расстройствах функций кишечника, кишечных коликах, скоплении газов; обладают замечательным желчегонным и лактационным действиями; возбуждают аппетит, способствуют пищеварению.

Стимулирует выведение жидкостей из организма (мочегонный эффект), нормализацию работы почек, участвует в дроблении и растворении камней.

Из отваров на основе тмина делают примочки на пораженных участках кожи: угревая сыпь, грибковая инфекция, язвы, нарывы, опухоли, бородавки.

Тмин очень полезен при косметическом уходе за волосами. Существует немало составов с добавлением этого растения для укрепления ослабленных и склонных к выпадению волосяных фолликул.

*Тимьян ползучий* или тимьян обыкновенный, тимьян душистый, чепчик городный, тимьян густоволосистый, чабрец ползучий, или чабрец густоволосистый – с греческого означает «сила, дух», а народное название – богородская травка.

Это одно из священных растений древности, о его свойствах говорят даже названия, в которых кроется сила тайны

тимьяна. Многолетний стелющийся полукустарничек наделён поистине волшебной силой, если мята и мелисса считаются растениями «женскими», то тимьян – ярко выраженное мужское начало, он укрепляет силу, укрепляет тело, его носят в качестве оберега; веточка тимьяна избавит от бессонницы.

Горьковато-пряный вкус и очень стойкий аромат придают особые оттенки мясным, рыбным, картофельным и бобовым блюдам. Часто используют при выпечке хлеба, в качестве приправы используют душистые листочки и молодые побеги. В свежем и сушеном виде тимьян часто добавляют в салаты, соусы, колбасы, маринады, а также в овощные блюда. Особенный вкус приобретает рыба, если в соотношении 1 к 1 добавить в муку – тимьян, либо в смеси с листьями лука – порея вместо панировочных сухарей или муки.

В научной медицине в качестве лекарственного сырья используется трава тимьяна ползучего, собранная в период цветения, обмолоченная и высушенная на открытом воздухе в тени или сушилках при температуре 35—40 °С. Срок хранения сырья 2 года. Применение такое же, как и травы тимьяна обыкновенного.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Надземная часть растения содержит эфирное масло, флавоноиды, тритерпеновую, тимуную (0,05 %), урсоловую, олеаноловую, кофейную, лорогеновую, хинную кислоты, горечи, смолы, дубильные веще-

ства, сапонины. Из листьев добывают эфирное масло. Кроме эфирного масла в траве содержится кислоты – тимунная, урсоловая, олеаноловая, кофейная, хлорогеновая, хинная и другие; а также небольшое количество флавоноидов. Главной составной частью эфирного масла являются фенолы, из них до 40 % тимол, имеется также карвакрол, п-цимол, L- $\alpha$ -пинен,  $\gamma$ -терпинен, терпинеол, L-борнеол, кариофиллен, линалоол. По составу эфирное масло близко к эфирному маслу тимьяна обыкновенного. В надземной части содержатся: зола – 10,64%; макроэлементы (мг/г): К – 26,10, Са – 12,20, Mg – 3,90, Fe – 0,95; микроэлементы (КБН): Mn – 0,31, Си – 0,48, Со – 0,12, Мо – 64,00, Сг – 0,10, Al – 0,66, Ва – 0,58, V – 0,35, Se – 7,10, Ni – 0,20, Sr – 0,36, Pb – 0,13. В – 108,40 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, I, Вг. Концентрирует Fe, Mo, Se, B.

Надземная часть. Настой при атеросклерозе. Настой, отвар – в виде ванн, примочек, влажных повязок при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Успокаивает центральную нервную систему, помогает при бессоннице.

Лечит заболевания дыхательной системы (в том числе бронхиальную астму и туберкулёз лёгких); при кашле и бронхитах также применяют настои тимьяна; экстракт травы входит в состав препарата «Пектуссин». Хорошее средство для лечения коклюша (обтирать детей настойкой). При простудных заболеваниях очень полезны ванны с тимьяном.

Эфирные масла впитываются через поры кожи, и целебные пары проникают в дыхательные пути. Оказывают своё противомикробное действие, снимают спазмы. Надземная часть. Настой – при легочных заболеваниях как отхаркивающее, дезинфицирующее средство.

Отвары и порошок в народной медицине применяют в виде повязок при радикулите, воспалении седалищного нерва. Настой, отвар – в виде ванн, примочек, влажных повязок при ревматизме, радикулитах.

Улучшает пищеварение. Надземная часть. Настой при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся снижением желудочной секреции, атонией или спазмами кишечника, метеоризмом.

Лечит кожные заболевания, дезинфицирует раны.

Надземная часть. Настой – в виде ингаляций при воспалительных заболеваниях полости рта, хронических тонзиллитах; в виде полосканий – при альвеолярной пиорее, афтах слизистой оболочки полости рта. Жидкий экстракт с глицерином – для обработки зубодесневых каналов. Тимол применяется для дезинфекции полости рта, зева и носоглотки, входит в состав жидкости Гартмана, используемой как обезболивающее средство в стоматологии, служит консервантом для некоторых фармацевтических препаратов.

Не рекомендуется принимать при беременности, декомпенсации сердечной деятельности, болезнях почек, печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в

стадии обострения. При передозировке препаратов может возникнуть тошнота.

*Укроп огородный* или копер, копиор – растение холодо-стойкое. Укроп не нужно высевать сразу весь, потому что многие сорта способны довольно быстро выбрасывать цветонос.

Однако существуют настоящие кустовые укропы Салют и Буян. Они все лето дают буйную зелень. Новые розетки листьев у них закладываются в пазухах листьев, поэтому, как только вы обрываете у них нижние листья, то сразу вырастает несколько новых. Кустовые укропы нужно не срезать, а постепенно в течение сезона "раздевать". Жилки листьев и даже стебли Буяна можно использовать при засолке и сушке, поскольку они не становятся жесткими. Получить свои семена удастся не всегда, потому что кустовые укропы только через 180 – 200 дней с момента посева дают цветочную стрелку. При таких условиях в большинстве регионов семена не успевают вызреть.

К хорошо облиственным укропам, кроме кустовых, относятся: Анна, Борей, Букет для Шурика, Отличный, Кибрай, Семко и Супердукат. Весь май и начало июня их рекомендуется высевать с интервалом в 2 недели. Таким образом, вы постоянно будете иметь большое количество зелени на срезку. Свой аромат укроп сохраняет даже при засолке и сушке. Очень часто его используют при консервировании, засолке

и мариновании мяса, овощей и рыбы. В качестве ароматической пряно – вкусной добавки его можно использовать в салатах.

В последнее время появились какие-то никчёмные разновидности укропов, которые совсем не имеют запаха, а ведь главное в укропе – это аромат, если он ничем не пахнет, то это уже не укроп, а что-то совершенно непонятное и ненужное.

Укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Используется в свежем, сушеном или соленом виде. Для консервирования овощей, приготовления ароматного уксуса используется укроп в фазе цветения или плодоношения. Сушеный укроп употребляется в различных смесях пряностей и для приготовления блюд.

Зеленый укроп нельзя кипятить, поскольку он теряет характерный вкус. Молодые листья укропа используют как вкусовую ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат впрок; зелень и плоды – для отдушки кондитерских изделий, чая, маринадов, солений, квашеной капусты. Эфирное масло укропа широко применяют в пищевой, консервной, ликероводочной и мыловаренной промышленности. Укроп придает изделиям прекрасный аромат и специфический привкус.

Если добавить немного укропа в воду, где варится картофель, то он будет вкуснее и полезнее.

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: В листьях укропа имеются аскорбиновая и никотиновая кислоты, каротин, тиамин, рибофлавин, а также флавоноиды – кверцетин, изорамнетин и кемпферол, углеводы, пектиновые вещества, набор минеральных солей (железа, калия, кальция, фосфора и др.). В плодах укропа содержится 15-18 % жирного масла и 14—15 % белков. В состав жирного масла входят петрозелиновая кислота (25, 35 %), олеиновая кислота (65, 46), пальмитиновая кислота (3,05) и линолевая кислота (6,13 %). Во всех частях растения содержатся эфирное масло, придающее им специфический запах, флавоноиды. Особенно много эфирного масла в плодах укропа. Основным компонентом масла из плодов является D-карвон ; кроме того, в масле имеются D-лимонен,  $\alpha$ -фелландрен,  $\alpha$ -пинен, дипентен, дигидрокарвон. Масло из травянистых частей укропа представляет собой жидкость слегка зеленоватого цвета с запахом укропа. Главной составной частью эфирного масла из травы является D- $\alpha$ -фелландрен, содержание карвона достигает всего лишь 15-16 %. Кроме того, в масле имеются лимонен, диллапиол, миристицин,  $\alpha$ -пинен, камфен, *n*-октиловый спирт.

Укроп используется при отложении солей. Укроп используется при лечении диабета, ожирения, обладает успокаивающим эффектом при стенокардии. Настой из листьев и стеблей принимают при гипертонической болезни, улучшает деятельность легких и сердца. Из плодов укропа получали спазмолитический препарат анетин для лечения хрони-



ческой коронарной недостаточности, профилактики приступов стенокардии. Настой травы применяют при гипертонической болезни I и II степени в сочетании с бромистым натрием.

Настой из листьев и стеблей, успокаивает нервную систему.

Укропное семя применяется в виде настоя и как отхаркивающее (столовую ложку семян заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10-15 минут).

Порошок из сухой травы или настоя семян снимает спазмы ЖКТ, уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, применяется при запорах, метеоризме.

Настой семян и эфирное масло используют наружно как ранозаживляющее и при аллергическом зуде кожи. Различные экстракты из зелени и семян укропа широко используют для приготовления парфюмерно-косметических композиций. Жирное и эфирное масло из семян укропа, спиртовые, масляные и углекислотные экстракты вводят в кремы, одеколоны, зубную пасту. В косметике рекомендуют применять настой листьев укропа в виде примочек на воспаленные и покрасневшие от усталости глаза.

Употребление укропа в пищу, а также лечение его препаратами противопоказано людям с пониженным давлением.

*Фенхель обыкновенный* или волошский укроп – является близким родственником укропа. Однако в отличие от него

фенхель более теплолюбив, но является самым недружелюбным растением, выделяющее большое количество фитонцидов, которые подавляют рост абсолютно всех культур. Зелень фенхеля похожа на укроп, но имеет сладковатый привкус, как у аниса и такой же запах. Существует овощной (черешковый) фенхель, а есть обыкновенный листовой. У первого в нижней части листьев образуется крупное утолщение, которое как раз используют для приготовления салатов. Стебли и побеги используются при консервации овощей.

Толстую часть черешка шинкуют вместе с капустой, морковью или яблоками и заправляют майонезом или растительным маслом, отваривают и кушают вместе с сухарями и маслом. В диетическом питании фенхель является ценным продуктом.

В пищу употребляется практически все растение: луковица, ствол, зелень и семена. Свежая зелень фенхеля – его перистые стебельки и листочки имеют приятный, освежающий, чуть сладкий вкус. Зелень и луковицы фенхеля добавляют в салаты, супы и многие другие блюда, для придания им особого аромата и вкуса. Семена фенхеля сушат и используют в качестве приправы, добавляя ее в соусы, рыбные, мясные блюда, кондитерские и хлебобулочные изделия, а также применяя при консервировании овощей.

Эфирное масло фенхеля, которое получают из семян этого растения, нашло свое применение не только в пищевой и кондитерской промышленности, но и в косметологии, а

также в парфюмерии, где оно служит прекрасным ароматизатором. Твердая часть фенхелевого масла используется в фармацевтике как заменитель масла какао. Фенхель способен сохранять свой аромат даже в сушеном виде.

В России дикорастущего фенхеля нет, но в последние годы эта культура появляется на огородах, правда, в очень скромном размере – пока лишь отдельные любители выращивают фенхель на дачных участках; его выращивают как ценное лекарственное растение в специализированных хозяйствах и на индивидуальных огородах.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, их лучше всего собирать в сентябре. Иногда используют траву, которую лучше собирать до цветения.

В качестве лекарственного сырья используют плод фенхеля и эфирное масло, добываемое из плодов. При вязке банных веников в ход идут и стебли, и листья растения. Париться смешанным веником с включением стеблей и листьев фенхеля обыкновенного, а также использовать наружно те или иные препараты растения – настой листьев, настой плодов и другое – рекомендуется при неврастении, повышенной возбудимости центральной нервной системы, бессоннице, при воспалительных (бактериальной природы) заболеваниях кожных покровов, угрях, фурункулезе.

В народной медицине используют семена, зелень и корни фенхеля. Из свежих или высушенных листьев и цветков готовят чай, а из корней и зрелых плодов – водные извлече-

ния. Фенхель используют и для улучшения вкуса горьких и неприятно пахнущих лекарств.

Является иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В растении высоко содержание эфирных масел: в плодах их содержится до 6,5 %, а в листьях – до 0,5 %. У фенхелевого эфирного масла характерный аромат и пряно-сладковатый вкус. В состав его входят: анетол, фенхон, метилхавикол,  $\alpha$ -пинен,  $\alpha$ -фелландрен, цинеол, лимонен, терпинолен, цитраль, борнилацетат, камфора и другие вещества. Плоды содержат также до 12-18 % жирных масел, состоящих из петрозелиновой (60 %), олеиновой (22), линолевой (14) и пальмитоновой (4 %) кислот. Трава растения, кроме того, содержит большое количество флавоноидов, гликозидов, аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В и различных минеральных веществ. Плоды, кроме того, содержат: макроэлементы (мг/г) – калий – 20,6, кальций – 21,1, магний – 5,8, железо – 0,2; микроэлементы (мкг/г) – марганец – 0,11, медь – 1,05, цинк – 0,48, хром – 0,02, алюминий – 0,03, селен – 10,7, никель – 0,03, стронций – 0,42, свинец – 0,04, бор – 0,6; концентрируют медь, селен.

В растении содержится большое количество рутина, который укрепляет иммунную систему.

Отмечается благотворное успокаивающее влияние плодов

фенхеля на центральную нервную систему. Его семена входят в состав успокоительного лечебного чая и сбора.

Также плоды фенхеля являются составляющей противоастматической микстуры. Его семена входят в состав многих лечебных чаев и сборов: грудного, слабительного, желчегонного, ветрогонного и успокоительного. Фенхелевое эфирное масло – компонент комплексного препарата солутан, назначаемого при бронхитах и бронхиальной астме. Настой фенхеля известен как эффективное отхаркивающее средство при бронхите.

Препараты, изготовленные из плодов фенхеля, способствуют повышению секреции пищеварительных желез, они также оказывают спазмолитическое, желчегонное и диуретическое действие, регулируя при этом моторную функцию кишечника и оказывая легкий антибактериальный эффект. Фенхель назначают в качестве ветрогонного средства при метеоризме, как болеутоляющее средство при спастических болях в кишечнике. Семена фенхеля используют для лечения хронического холецистита, желчнокаменной болезни. Из эфирного масла фенхеля в аптеках готовят укропную воду (1 часть фенхелевого масла на 100 частей дистиллированной воды). Чаще всего укропную воду дают грудным и маленьким детям при вздутии живота и болезненных желудочно-кишечных спазмах. Если нет под рукой готовой укропной воды, а есть плоды фенхеля, можно приготовить горячий настой, залив одну чайную ложку измель-

ченных плодов (семян) 1 стаканом кипятка. Профильтрованный настой следует подсластить. Плоды фенхеля входят в состав многих лекарственных сборов разного назначения: слабительных, ветрогонных, желчегонных, успокоительных, «грудных» и т. д.

Семена фенхеля используют для лечения почечнокаменной болезни.

Кашица из зеленой травы используется для снятия веснушек, кровоподтеков и синюшности. В научной медицине используют плоды фенхеля. Они содержат до 7 % эфирного масла, напоминающего по запаху анисовое масло, а также до 18 % жирного масла; эфирное масло и является действующим веществом. Главный компонент фенхелевого масла – анетол, широко используемый в парфюмерной промышленности.

*Хрен обыкновенный* или хрен деревенский, ложечная трава, морской салат – наше любимое растение, которое каждый год расцветает белым цветом в разных уголках участка. В летний сезон может заменить целую аптеку (в том числе листья можно прикладывать как обезболивающее средство к пояснице, суставам...).

На Руси хрен предположительно начали выращивать с IX века, использовали его издавна как пряность и как лекарственное растение. В Европу хрен попал в начале XV века. Особую популярность он приобрёл в Германии и странах

Прибалтики. Англичане называли хрен «конским редисом» и использовали его исключительно в лекарственных целях. В настоящее время хрен культивируется во многих странах мира, в основном как овощная культура.

Наибольшее применение хрен находит как пряно-вкусовая добавка в кулинарии, где используются свежие тертые или нарезанные корни, а также листья; как пряность при засолке и мариновании огурцов, томатов, грибов, красной свеклы и при квашении капусты. Остроту хрена можно уменьшить, добавляя сметану и яблоки. Подается к жареному мясу, сосискам, копченому мясу, ветчине, жирной свинине, вареной говядине, языку и ростбифу. Добавляется в различные майонезы, творог, йогурт, квашеную капусту, огурцы и другие овощи. Эти смеси подают к жареному и вареному мясу, рыбе, холодным закускам. Смесь тертого хрена со сметаной или же с яблоками служит хорошей приправой к рыбе, особенно карпу, треске, угрю и лососю. Из хрена готовят известный соус, вкус которого можно улучшить, добавив сахар и лимонный сок. Тертые корни возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника.

Корень хрена обладает острым, колючим запахом. Вкус его сначала сладковатый, позднее острый и жгучий. Хрен является важным пряным растением, в нашей стране культивируется как однолетник или двулетник.

В качестве лекарственного сырья используют корни, листья, реже семена.

Готовят настойку: тёртый хрен с добавлением фруктовых соков настаивается 10 дней, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды, а также как наружное средство.

Является антибиотиком

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Все части растения содержат эфирное масло, имеющее резкий специфический запах и вкус. Свежий сок корня содержит белковое вещество лизоцим, обладающее антимикробной активностью, аскорбиновую кислоту, тиамин, рибофлавин, каротин, жирное масло, крахмал, углеводы, смолистые вещества. В листьях обнаружены аскорбиновая кислота, каротин, алкалоиды; в семенах – жирное масло и алкалоиды. В корнях хрена много минеральных солей (калия, кальция, магния, железа, меди, фосфора, серы и др. Кроме того, эфирное масло содержит фенилэтил и фенилпропил, горчичное масла. В растении содержится также пероксидаза хрена – люминесцентный фермент, применяемый в молекулярно-биологических методиках определения специфических белков в образце. Корни содержат гликозид, эфирные масла, соли кальция, калия, фосфора, фитонциды, воск. Кроме того, эфирное масло содержит фенилэтил– и фенилпропил. Работами советского ученого Б. П. Токина доказана высокая антимикробная активность хрена благодаря наличию фитонцидов и лизоцима.

Настойка улучшает обмен веществ, снимает переутомле-



ние после умственной нагрузки.

Настойка полезна при сахарном диабете; улучшает обмен веществ; источник микроэлементов и витаминов, используется при малокровии; снимает переутомление после физической нагрузки. При головной боли нюхать натертый корень хрена, размешанный с уксусом.

Для профилактики простудных заболеваний делают припарки из хрена к переохлажденным или промоченным в холодную погоду стопам и голеням. Натертый хрен используют как горчичники.

Настойка излечивает также излечивает от подагры и ревматизма. Листья прикладывают к больным местам, накрывают тёплым на 20 минут и этим снимают боли при радикулите. Однако главное направление лечебного использования хрена – местно раздражающее и отвлекающее при пояснично-крестцовом радикулите, мышечных болях в спине и пояснице, ревматизме, воспалении суставов. Употребляют для этого кашицу из корней, накладываемую тонким слоем на больное место.

Корни хрена повышают аппетит, улучшают пищеварение. Однако как аппетитный возбуждатель хрен не безупречен. Клиническими наблюдениями установлено, что он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, поэтому хреном лечат гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока.

В народной медицине его применяют как лекарство

при мочекаменной болезни, болезнях печени. Кашицу из растертого хрена с добавлением лимонного сока назначают как хорошее мочегонное средство при водянке и отеках.

Бактерицидное действие обеспечивает белковое вещество лизоцим. Благодаря ему сок из корней хрена, разбавленный водой (1:1), – хорошее лекарство для полоскания полости рта и горла при воспалении слизистой оболочки, при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, а также при ангине. Широко распространено использование хрена как противогрибкового средства. При сильной ломоте прикладывают ниже затылка к шее тертый хрен, смешанный с кислым квасом.

В косметике настоем хрена выводят веснушки, пятна и загар на лице. Листья хрена в виде пластыря применяют при ушибах и в виде припарок. Корни хрена обладают противомикробным свойством, вследствие чего кашицу из растертых корней и настой из них применяют при гнойных ранах, язвах, воспалениях в ушах. Для выведения веснушек кашицу из корней хрена накладывают 1–2 раза в день на участки кожи с веснушками. Но при этом нужно следить за тем, чтобы не передержать снадобье на лице и не вызвать ожог кожи. К тому же такое избавление от веснушек возможно лишь в случае, если вы нормально переносите запах хрена.

Укрепляет корни волос (втирать настойку в кожу головы); считается, что экстракты из корней хрена стимулируют рост волос.

Большие дозы хрена могут вызвать ожог слизистой обо-

лочки рта, желудка, кишечника.

## *СИДЕРАТЫ лекарственные*

*Амарант (щирца)* или бархатник, аксамитник, петушные гребешки, кошачий хвост, лисий хвост. Не случайно называют «золотое зерно Бога» – обладает уникальными лекарственными свойствами. В медицинских целях используют все части растения.

Срезанную зелень амаранта используют при приготовлении пюре, супов, а также листья амаранта добавляют в салаты, если к нарезанным листьям и молодым стеблям добавить яйца и заправить всё домашним соусом. Масло из семян амаранта по своим лечебным качествам превосходит даже знаменитое облепиховое.

Некоторые виды амаранта (амарант запрокинутый, амарант голубоватый и другие) – широко распространённые сорняки. Одно растение даёт до полумиллиона мелких зёрен (1 000 штук весит 0,4 г).

Всё растение окрашено в зелёный, реже – в пурпурно-красный цвет.

Молодые листья амаранта похожи на шпинат и используются в свежем виде и для приготовления горячих блюд. В пищу используют также и высушенные листья.

В качестве декоративных растений культивируются четыре вида амаранта. Три из них относятся к цветочно-деко-

ративным: Амарант метельчатый, Амарант печальный, Амарант хвостатый. Один вид – Амарант трёхцветный относится к листовенно-декоративным.

В народной медицине амарант может быть интересен как источник получения биологически активных веществ – амарантина, рутина, каротиноидов.

Амарант созревает через 4-5 недель после посева, а в защищённом грунте может давать урожай круглый год. Он может расти в условиях засухи и жары и на засоленных почвах.

Амарантовая крупа богата лизином и отличается высоким качеством белка. Из плодов амаранта получают амарантовое масло.

Продукты из зерна амаранта вкусом и ароматом напоминают орехи; они очень питательны. Более половины белков амаранта составляют альбумины и глобулины со сбалансированным аминокислотным составом.

Для крахмала амаранта характерна повышенная набухаемость, вязкость и желатинизация. Его применяют в производстве кисломолочных продуктов, кондитерских изделий, пива и в других технологиях.

Молодые листья амаранта похожи на шпинат и используются в свежем виде и для приготовления горячих блюд. В пищу используют также и высушенные листья.

Дармовой афродизиак и самый мощный антиоксидант.

### **ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: содержит белки, в амаранте не толь-

ко высокое содержание протеина (больше, чем во всех используемых в настоящее время кремах), но и наиболее сбалансированный аминокислотный состав; заменимые аминокислоты: астрагиновая кислота, аденин, гуанин, аланин, аргенин, глю-таминовая кислота, гистамин, пролин, серин, тирозин, серотонин, орнитин, пантетоновая кислота; незаменимые аминокислоты: валин, гистидин, изолейцин, лизин, метионин, лейцин, фенилаланин, триптофан, треонин; Причем в 100 г белка амаранта содержится 6,2 г лизина – незаменимой аминокислоты, которой нет в таком количестве у других растений. А по содержанию незаменимых аминокислот – треонина, фенилаланина, тирозина и триптофана структура амаранта приравнивается к белку женского молока; минеральные вещества в хелатных формах – кальций, железо, фосфор – в значительных количествах и другие микроэлементы; витамины: Рибофлавин (витамин В2), Токоферол (витамин Е), Тиамин (витамин В1), витамины группы Д; другие соединения хлорофилл, холин, желчные кислоты и спирты, стероиды, фитостерины и сквален. В листьях и стеблях амаранта обнаружено 18 стероидов. Листья содержат также витамины (В, С, Е), белки, углеводы, флавоноиды (кверцетин, трефолин, рутозид), большое количество минеральных веществ.

Снижает холестерин в крови, нормализует обмен веществ; общеукрепляющее, тонизирующее, повышающее устойчи-

вость организма к заболеваниям; восстанавливает защитные силы организма. Снижает риск инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца.

Лечит язву желудка и кишечника.

Рассасывает злокачественные опухоли, содержит самый мощный антиоксидант – сквален (противоопухолевый препарат) – его в амаранте больше, чем в печени акулы; защищает от радиоактивного облучения, выводит из организма радионуклиды.

Ранозаживляющее, активизирует регенеративные процессы в тканях внутренних органов, во время пореза нужно сразу сорвать лист амаранта, приложить его к ране и забинтовать; таким образом, рана заживет довольно быстро.

*Гречиха посевная* – гречиха съедобная, или гречиха обыкновенная. С медицинской целью заготавливают цветки, листья и семена.

При долгом хранении гречневая крупа не прогоркнет, как другие крупы, и не плесневеет при повышенной влажности.

В народе лечебное применение имеют цветки и листья гречихи, гречневая мука, просеянная через густое сито. Цветет в июле, плодоносит в августе.

Используются верхушки цветущего растения (травя) для получения рутина.

#### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Гречиха содержит много железа, а

также кальций, калий, фосфор, йод, цинк, фтор, молибден, кобальт, а также рутин, лезин, лецитин, метионин; витамины В1, В2, В9 (фолиевую кислоту), РР, витамин Е. Цветущая надземная часть гречихи содержит рутин, фагопирин, прокатехиновую, галловую, хлорогеновую и кофейную кислоты; семена — крахмал, белок, сахар, жирное масло, органические кислоты (малеиновая, менолоновая, щавелевая, яблочная и лимонная), рибофлавин, тиамин, фосфор, железо. По содержанию лизина и метионина белки гречихи превосходят все крупяные культуры; для него характерна высокая усваиваемость — до 78 %. Углеводов в гречихе, как и в других крупах (перловой, пшене), около 60 %, имеющиеся углеводы долго усваиваются организмом, благодаря чему после приёма пищи из гречки можно чувствовать себя сытым длительное время.

Применяется при атеросклерозе, как профилактика склероза. Настой из цветков и листьев применяется как антисклеротическое средство.

Высокое содержание лецитина обуславливает её применение при заболеваниях нервной системы.

В медицине рутин применяется для предупреждения кровоизлияний при гипертонической болезни. Высокое содержание лецитина обуславливает её применение при заболеваниях сосудистой системы. Верхушки цветущих растений служат сырьём для получения рутина, используемого в медицинской практике для лечения заболеваний, сопровожда-

ющихся повышенной проницаемостью и ломкостью кровеносных капилляров. Рутин и флавопирин много в цветках и верхних молодых листочках гречихи, отвар или настой из которых показан при гипертонической болезни. Гречка используется при варикозном расширении вен. Настой из цветков и листьев применяется также при гипертонической болезни.

Высокое содержание лецитина обуславливает её применение при заболеваниях печени.

Верхушки цветущих растений служат сырьём для получения рутина, используемого в лучевой болезни.

*Донник* или донник лекарственный, желтый, мольная трава, дикая гречиха, желтый баркун, женский донник, заячий холодок.

Двулетнее растение семейства бобовых), высотой до 2 м, с запахом кумарина. Стебель (чаще один) прямой, ветвистый, голый, в верхней части слабоопушенный. Листья очередные, тройчатые с двумя ланцетовидными прилистниками, на длинных черешках. Цветки желтые, мелкие, мотыльковые, на коротких цветоножках, собраны в многоцветковые пазушные кисти (с 30-70 поникающими цветками). Плод – одно-семенной, яйцевидный боб, с поперечными морщинками. Семена овальные, зелено-желтые, гладкие или мелкобугорчатые. Цветет с июня по сентябрь, плоды созревают с июля до поздней осени. Размножается семенами. Растет по



лесным опушкам, в оврагах, вдоль дорог, на суходольных лугах, в кустарниках на свежих и сухих почвах.

**Сбор и сушка сырья.** Лекарственным сырьем является трава донника лекарственного. Ее заготавливают во время цветения, срезая ножами верхушки и боковые побеги длиной до 30 см без толстых и грубых стеблей. Нельзя собирать траву донника лекарственного на обочинах дорог и вблизи грунтовых дорог, где она покрыта пылью. Сырье заготавливают в сухую погоду, когда сойдет роса, так как будучи влажным оно очень быстро согревается и темнеет. Сырье немедленно отправляют на сушку.

Сушат сырье на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами, разложив тонким слоем (толщиной до 5-7 см) на бумаге или ткани и периодически переворачивая. Сушку заканчивают, когда стебли становятся ломкими. Нельзя пересушивать сырье, так как тогда почти все листья осыпаются. В сушилках сушат при температуре не выше 40 °С. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья кумариновый (запах свежего сена), вкус солоновато-горький.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Химический состав.** Трава донника лекарственного содержит кумарин (до 0,9%), кумаровую кислоту, дикумарол, мелилотин, мелилотовую кислоту, гликозид метилотозид, производные пурина, жироподобные вещества, белок (17,6%), эфирное масло (0,01%), аскорбиновую кислоту (до 389 мг%), каротин (до 84 мг%), витамин Е (более 45 мг%). В

семенах найдено до 42% жирного масла. В надземной части содержатся: зола – 7,00%; макроэлементы (мг/г): К – 24,10, Са – 18,20, Mg – 3,00, Fe – 0,50; микроэлементы (КБН): Mn – 0,12, Си – 0,40, Zn – 0,35, Со – 0,08, Мо – 11,20, Сг – 0,04, Al – 0,12, Ва – 0,23, Se – 18,60, Ni – 0,19, Sr – 1,12, Pb – 0,09. В – 65,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag, V, I, Br. Концентрирует Fe, Sr, Mo, Se, особенно Mo, Se.

Кумарин угнетает центральную нервную систему, обладает противосудорожным и наркотическим действием, поэтому препараты донника используют при судорогах, стенокардии и тромбозе коронарных сосудов.

Фармакологические свойства. Биологическая активность растения определяется наличием в нем кумарина. Кумарин донника лекарственного повышает систолическое артериальное давление, увеличивает минутный объем сердца и количество лейкоцитов в крови, улучшает мозговое и периферическое кровоснабжение и кровообращение органов брюшной полости. В народной медицине – настой, отвар при гипертонической болезни, атеросклерозе.

В народной медицине – настой, отвар – заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, как отхаркивающее, седативное, диуретическое, антибактериальное, гипотензивное, антиспазматическое, болеутоляющее.

В народной медицине – слабительное, входит в мягчительные сборы; настой, отвар – при метеоризме.

Наружно настой, отвар (ванны, компрессы, обмывания,

припарки, примочки, мази, пластыри) – как раздражающее, отвлекающее, противовоспалительное, очищающее, смягчительное; при абсцессах, фурункулезе, мастите, суставном ревматизме и злокачественных опухолях. Цветки (свежие). Мазь (наружно) – при фурункулах, карбункулах для ускорения их созревания.

Осторожно: в больших дозах угнетает центральную нервную систему, неблагоприятно действует на гладкую мускулатуру. При длительном употреблении и передозировке вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливое состояние, иногда – поражение печени, кровоизлияния (под кожу, в мышцы, внутренние органы) и даже паралич центральной нервной системы. Нельзя применять его при беременности, внутренних кровотечениях, пониженной свертываемости крови. Лечебное применение донника лекарственного возможно лишь по назначению и под контролем лечащего или участкового врача.

*Клевер луговой* или клевер красный, дятлина красная, кашка.

Много– или двулетнее травянистое растение семейства бобовых, с приподнимающимися ветвистыми стеблями. Стебель прямой, опушенный, высотой до 60 см. Стеблей от 3 до 8 на одном растении. Листья тройчатые, листочки продолговато-овальные. Цветки мотыльковые, бледно– или темно-красные, собраны в шаровидные головчатые соцветия с

листовидными обертками. Плод – односеменной боб яйцевидной формы. Цветет с мая до осени, плоды созревают в августе – октябре. Растет на пойменных и суходольных лугах, среди кустарников и по лесным полянам.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются соцветия клевера (головки с верхушечными листьями) и трава, которые заготавливают в период полного цветения. Срывают руками или срезают ножом целое соцветие с оберткой, без цветоносов. Часть растений оставляют для восстановления естественных зарослей. Сушат на воздухе, под навесами, на чердаках, раскладывая тонким слоем, или в сушилках при температуре 60-70 °С. Не рекомендуется пересушивать, чтобы головки не осыпались. Срок годности соцветий 2 года, травы 1 год.

В растительных сообществах вместе с клевером луговым часто встречаются клевер ползучий, для которого характерны ползучий стебель и белые соцветия, а также клевер гибридный с розовыми, но более мелкими, чем у клевера лугового, соцветиями. В отличие от последнего, листочки у клевера ползучего и клевера гибридного гладкие и биологически активных веществ в них содержится несколько меньше.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Цветки содержат гликозиды – трифоллин и изотрифоллин, каротин, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, Е, пигменты, эфирное (до 0,028%) и жирное масло (до 6%), органические кислоты (кумариновая, сали-

циловая, кетоглутаровая, дикарбоновая). В состав эфирного масла входят фурфурол и метилово-кислый кумарин. В зеленой массе клевера лугового содержатся эфирное и жирное масла, дубильные вещества, гликозиды трифолин и изотрифолин, кумариновая и салициловая кислоты, ситостеролы, изофлавоны, смолы, тиамин, рибофлавин, каротин, аскорбиновая кислота, токоферол. В семенах до 11,8% полувысыхающего жирного масла. Культурный клевер луговой выделяется высоким содержанием белка, минеральных веществ и каротина.

Надземная часть. Противосклеротическое, антисептическое; при головной боли и головокружении. В народной медицине отвар, настой – при астении, анемии, атеросклерозе с нормальным давлением. Фармакологические свойства. Цветки клевера обладают противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, вяжущим, десенсибилизирующим действием.

Применение в медицине. Корни. В народной медицине отвар и сок – как противоопухолевое.

В народной медицине отвар, настой – при бронхиальной астме, одышке, антиканцерогенное; сок – аналогично, а также при бронхитах, хроническом кашле, острых простудных заболеваниях.

Внутрь (отвар) – при мочекаменной болезни.

Наружно в виде припарок, компрессов, пластырей – при абсцессах, ожогах, ревматических болях, как ранозаживля-

ющее, противоопухолевое, смягчительное и болеутоляющее средство. Листья. Свежие наружно – гемостатическое, ранозаживляющее; сок – при скрофулезе; отвар местно – при абсцессах, ожогах, как противоопухолевое, смягчительное, болеутоляющее, противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Соцветия. Наружно – ранозаживляющее, от паронихий и панариция, при обморожениях, пролежнях, абсцессах, язвах.

Из корней выделено антигрибковое вещество – трифолиризин.

*Люцерна* – очень полезное растение и достаточно интенсивно употребляется в домашнем и медицинском лечении.

Люцерна посевная применяется в лекарственных целях.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Листья и плоды люцерны содержат минеральные элементы (калий, кальций, фтор и др.), различные углеводы, белки, жирные кислоты, эфирные масла, пектины, сапонины, тритерпиноиды, растительные стероиды, ферменты, хлорофилл, алкалоиды, гормоноподобные вещества, каротин.

Применяют для улучшения обмена веществ, понижения уровня холестерина.

Используют при заболеваниях щитовидной железы, нормализации состояния кровеносной системы, снижения сахара в крови, повышения уровня гемоглобина в крови.

Её используют при заболеваниях кишечника, желудка.

Фитоконцентраты люцерны посевной используются в средствах по уходу за кожей.

*Овёс посевной*, или овёс кормовой, овёс обыкновенный – однолетнее травянистое растение, вид рода Овёс, широко используемый в сельском хозяйстве злак.

Овёс посевной – неприхотливое к почвам и климату растение со сравнительно коротким (75-120 дней) вегетационным периодом, семена прорастают при +2°C, всходы переносят небольшие заморозки, поэтому культура с успехом выращивается в северных областях.

Состав овса зависит от посевного зерна, условий окружающей среды (почва, климат) и технологии возделывания (удобрения, средства защиты растений).

Зёрна овса используют для производства овсяной крупы «геркулес», толокна, муки и особого овсяного кофе. Из овсяной крупы готовят овсяную кашу («овсянку»). Овсяную муку применяют в хлебопекарной промышленности и кондитерском производстве (из неё пекут хлебцы, овсяное печенье, блины и т. п.). Расплющенные зёрна овса (овсяные хлопья) – основной компонент мюсли. Из крупы, хлопьев, муки – готовят овсяный кисель.

Овёс обыкновенный является ценным сырьём для фармацевтической промышленности, входит в состав большинства продуктов спортивного питания, находит широкое применение

ние в народной медицине. Фармацевтическая промышленность выпускает спиртовую настойку овса, являющуюся эффективным успокаивающим средством.

Из овса изготавливают заменитель молока – овсяное молоко. Оно имеет мягкий, сладковатый вкус. Его можно использовать вместо коровьего молока при приготовлении сладких и соленых блюд. Овсяное молоко первыми начали производить в Европе, но постепенно оно завоевывает рынки Северной Америки.

На Руси овсяная каша всегда занимала почетное место на столе наряду с гречневой, ячменной и пшенной. Овсяная крупа в неурожайные годы была вторым хлебом. Издревле восточные славяне мелко перетирали отруби и варили из них овсяный кисель. Толокно, замешанное на молоке, сывце или квасе, называлось дежень. На советских хлебозаводах было налажено производство овсяного печенья.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: содержит – углеводы, белки, жиры, клетчатка, крахмалы; минеральные вещества – натрий, калий, кальций, магний, марганец, железо, медь, цинк, фосфор, селен; витамины – группы В – В1, В2, В3, В5, В6, фолиевая кислота, витамин Е; аминокислоты – аргинин, гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, тирозин, валин.

Овсяные крупы и мука помогают при заболеваниях нервной системы, В клинических условиях установлено, что на-



стойка зелёного высушенного растения (травы) имеет успокоительные и снотворные свойства. Свеже-выжатый сок овса показывают употреблять при бессоннице, нервном истощении, для возбуждения аппетита.

Овсяные крупы и мука помогают при нарушении ритма сердечной деятельности и при железодефицитной анемии, вызванной нарушением синтеза порфиринов. При диабете дают пить настой из неочищенного зерна, а также включают солому овса в сборы для лечения диабета.

Ванны из свежей соломы используют для лечения заболеваний суставов.

Овсяные крупы и мука имеют большое количество легкоусвояемых, богатых незаменимыми аминокислотами белков, углеводов, жиров и витаминов группы В, поэтому их широко используют в диетическом и детском питании. Из них готовят каши, слизистые отвары и супы, которые являются диетическими и обволакивающими средствами при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтероколиты), при атонии кишечника, вирусном гепатите, астении.

Для ванн, примочек и обмываний применяют муку и овсяные хлопья, отвар травы или соломы для горячих компрессов на участок почек как средство, которое облегчает прохождение камней (при почечнокаменной болезни).

Овёс используют и как наружное средство. Для косметических масок применяют муку и овсяные хлопья, отвар тра-

вы или соломы – для ванн, примочек и обмываний при скрофулёзе, рахите, ревматизме и гипергидрозе ног, обморожениях, разных кожных болезнях и для горячих компрессов на участок почек как средство, которое облегчает прохождение камней (при почечнокаменной болезни).

*Рожь посевная* или рожь культурная – однолетнее или двулетнее травянистое растение, вид рода Рожь семейства Мятликовые.

К условиям выращивания, в особенности к почвам, рожь менее требовательна, чем пшеница. У неё хорошо развита корневая система, которая проникает на глубину от 1,5 до 2 метров и способна усваивать фосфор и калий из трудно-растворимых соединений. Рожь в меньшей степени чувствительна к кислотности почвы. Поэтому её можно выращивать на малопригодных для пшеницы подзолистых почвах.

Рожь более зимостойкая, чем другие озимые хлеба. Выдерживает снижение температуры на уровне узла кущения до минус 19—21 °С. Семена начинают прорастать при 0,5—2 °С. Заканчивает вегетацию осенью и возобновляет весной при 3—4 °С.

Рожь – перекрёстноопыляющееся растение длинного светового дня. Пыльца переносится воздухом. Благоприятной для опыления является тихая тёплая погода при достаточной влажности воздуха. В жаркую погоду при низкой влажности

воздуха пыльца утрачивает жизнеспособность. Неблагоприятной для опыления является ветреная и дождливая погода. Пыльца, по некоторым источникам, ядовита и способна вызывать лихорадочные заболевания.

Рожь – типичная хлебная зерновая культура. Из зерна изготавливают ржаной квас, производят муку, идущую преимущественно на хлеб, получают крахмал, а также используют его как сырьё для производства спирта.

Рожь является одним из самых распространённых (после горчицы) и наиболее ценных сидератов. Она эффективно подавляет сорняки и болезни растений, превосходя по этому свойству другие известные сидераты из-за особенно быстрого развития. Рожь оказывает сильное структурирующее (разрыхляющее) действие на суглинистые почвы, делая их более лёгкими и водопроницаемыми. Кроме того, она частично вытесняет различных вредителей (в особенности нематод), кроме проволочника, которого рожь, наоборот, привлекает. Высевается она под зиму, чтобы к весенним посадкам её возможно было убрать; весной рожь высевается только в том случае, если засеваемый участок не будет обрабатываться в данном году.

Зёрна, отруби и зелёные стебли ржи используются в лечебных целях.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав – в состав ржаного зерна входят белки, углеводы, клетчатка, витамины группы В, РР, Е, мине-

ральные вещества. В белке зерна содержатся лизин и треонин – аминокислоты, необходимые для роста и восстановления тканей, производства гормонов и антител.

В белке зерна содержатся лизин и треонин – аминокислоты, необходимые для роста и восстановления тканей, производства гормонов и антител. Полезен ржаной квас: он нормализует пищеварение, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему; как диетический продукт полезен при сахарном диабете. Поэтому даже ржаной хлеб в определённом смысле является лекарством. Рожь способствует сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием, как диетический продукт полезен при сахарном диабете. Поэтому даже ржаной хлеб в определённом смысле является лекарством.

Рожь способствует сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием.

В народе ржаной хлеб используют как лёгкое слабительное, отвар из отрубей, наоборот, оказывает закрепляющее действие.

*Ячмень обыкновенный* ( травянистое растение, вид рода Ячмень семейства Злаки. Важная сельскохозяйственная культура, одно из древнейших культурных растений в истории человечества (растение начали возделывать около

10 тысяч лет назад).

Зерно ячменя широко используют для продовольственных, технических и кормовых целей, в том числе в пивоваренной промышленности, при производстве перловой и ячневой круп.

Ячневая крупа – это дроблённые ячменные ядра, освобождённые от цветочных плёнок. Преимущество ячневой крупы в том, что в отличие от перловки она не подвергается шлифовке, поэтому в ней больше клетчатки.

Перловая крупа – это цельные ячменные зёрна, очищенные и шлифованные или нешлифованные. Своё название перловка получила потому, что цветом и формой напоминает речной жемчуг (уст. русск. *перлы*, укр. *перли* – жемчуг).

В Сибири прожаренный и истолчённый в муку ячмень, называемый толкан, употребляли вместе с чаем. Для этого на дно чашки насыпали слой толкана, придавливали пальцем ко дну и солили, потом наливали чай; иногда прибавляли ещё кусочек коровьего масла. Раз положенный толкан шёл на несколько чашек чаю, а потом съедался.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Особенностью ячменной муки является большое количество полисахарида  $\beta$ -глюкана, обладающего холестеринопонижающим эффектом, хорошее соотношение между белком и крахмалом, богатое содержание провитамина А, витаминов группы В и микроэлементов: кальция, фосфора, йода, особенно много кремниевой кис-

лоты.

С лечебной целью ячмень обыкновенный издавна употребляли в народной медицине. Солодовый экстракт пьют при нарушениях обмена веществ, выражающихся в появлении кожных сыпей, фурункулов и т. п.

Солодовый экстракт применяют при бронхитах и для подкармливания детей младшего возраста.

В народной медицине отвар ячменной крупы используют при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, как общеукрепляющее средство после операций на органах брюшной полости.

## *ПРИРОДНАЯ АПТЕКА*

### *Часть 2*

### *ОВОЩНЫЕ культуры и лекарственные ЦВЕТНИКИ*

*Нет неизлечимых заболеваний, есть недостаток знаний.  
(В.И.Вернадский)*

## *БАХЧЕВЫЕ*

*Арбуз*

*Дыня*

*Кабачок*

*Огурец*

*Тыква*

## *БОБОВЫЕ*

*Бобы*

*Горох*

*Маш (золотистая фасоль)*

*Нут (турецкий горох)*

*Соя*

*Фасоль*

*Чечевица*

## *КАПУСТНЫЕ*

*Все виды капусты (кроме Пекинской)*

## *КОРНЕПЛОДНЫЕ*

*Брюква*

*Дайкон*

*Морковь*

*Пастернак*

*Редис*

*Редька*

*Репи*

*Свёкла*

## *КЛУБНЕПЛОДНЫЕ*

*Батат*

*Картофель*

*Топинамбур*

## *ЛУКОВЫЕ*

*Анзур (лук Суворова)*

*Алтайский лук*

*Душистый лук*

*Лук-батун*

*Лук-порей*

*Лук-слизун*

*Лук-шалот*

*Репчатый лук*

*Чеснок*

*Черемша*

*Шнитт-лук*

## *ПЛОДОВЫЕ*

*Баклажаны*

*Перец*

*Сахарная кукуруза*

*Томат*



## *ЦВЕТНИКИ*

*Аквилегия*

*Астильба*

*Амарант декоративный*

*Бархатцы*

*Бадан*

*Бессмертник*

*Василек*

*Живучка*

*Живокость – дельфиниум*

*Золототысячник*

*Календула*

*Лаванда*

*Ландыш*

*Люпин*

*Молодило*

*Нарцисс*

*Настурция*

*Нивяник*

*Наперстянка*

*Незабудка*

*Очиток*

*Первоцвет*

*Пион*

*Ромашка*

*Фиалка*

*Хризантема*

*Чистяк*

*Штокроза*

*Шалфей*

*Эхинацея*

**ОВОЩИ:** Все хотят быть здоровыми и красивыми и, когда теряют здоровье или красоту, переживают, начинают принимать лекарства, обращаются за помощью в массажные и косметические кабинеты. А если рядом нет таких кабинетов или не хватает денег на их посещение? Тогда люди вспоминают о тех вспомогательных средствах, которые всегда есть под рукой, – об овощах, ягодах, травах. В самом деле, ведь даже травы не все и далеко не всегда есть у нас в домах, а вот фрукты и тем более овощи – уж точно на наших кухнях чувствуют себя не гостями, а скорее хозяевами.

Если во фруктах содержится большое количество витаминов, то овощи помимо витаминов необычайно богаты клетчаткой, минеральными солями и пектинами. Последние содержатся в основном в зрелых овощах и обладают способностью связывать различные яды, попадающие в желудочно-кишечный тракт. Кроме того, они губительно действуют на гнилостные бактерии в толстом кишечнике. Пектины также способствуют улучшению опорожнения кишечника.

Клетчатка в большом количестве содержится в капусте, свекле, репе, моркови, томатах. Она не всасывается в организме, только незначительная ее часть переваривается и усваивается в желудке и кишечнике. Большая же часть клетчатки проходит по пищеварительному тракту и выводится из организма. Таким образом, она стимулирует перистальтику кишечника, обеспечивая выведение из организма холестерина, солей тяжелых металлов и шлаков. Клетчатка усиливает желчеотделение, обеспечивает чувство насыщения едой. Расщепление ее в кишечнике препятствует развитию гнилостных процессов и предупреждает заболевания кишечника и других органов.

Минеральные соли, содержащиеся в овощах, нормализуют кислотно-щелочное равновесие в жидкостях организма, уменьшая сдвиги в кислую сторону, имеющие место при сердечнососудистых заболеваниях, болезнях печени, почек, при диабете и инфекционных заболеваниях.

Витамины содержатся в основном в сырых овощах, а в вареных, жареных и особенно в консервированных их количество значительно уменьшается.

## ***БАХЧЕВЫЕ***

*Арбуз обыкновенный* – бахчевая культура, плод – тыква, шаровидной, овальной, уплощённой или цилиндрической формы; окраска коры от белой и жёлтой до тёмно-зелё-

ной с рисунком в виде сетки, полос, пятен; мякоть розовая, красная, малиновая, реже – белая и жёлтая. Тыквина морфологически (по строению) схожа с ягодой.

Родиной арбуза является Южная Африка, где до сих пор встречается близкородственный дикий вид, колоцинт. Уже в Древнем Египте люди знали и возделывали арбузы. Из стихов Вергилия следует, что арбуз был знаком и древним римлянам. В Древнем Риме его ели свежим либо засоленным, а также варили из него мёд. К X веку с ним познакомились и китайцы, называвшие его «дыней Запада». В сентябре каждого года они устраивали «арбузный праздник», где главным угощением был арбуз. Арабы придавали арбузу большое лечебное значение, приписывая ему свойство «...очищать тело и выносить болезни из тела, если принимать его постоянно перед едой».

Мякоть розовая или красная, очень сочная и сладкая, но есть сорта с беловато-жёлтой мякотью.

В качестве лекарственного сырья используется плоды зрелого арбуза (мякоть, корка) и семена.

Арбуз обладает свойством накапливать в плодах нитраты.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плодовая мякоть арбуза содержит от 5,5 до 13 % легкоусваиваемых сахаров (глюкоза, фруктоза и сахароза). К моменту созревания преобладают глюкоза и фруктоза, сахароза накапливается в процессе хранения арбуза. В мякоти содержатся пектины, белки, кальций, маг-

ний, натрий, калий, фосфор, железо в органической форме; витамины – тиамин, рибофлавин, ниацин, фолиевая кислота, каротин, аскорбиновая кислота, щелочные вещества. В 100 граммах съедобной части плода содержится 38 килокалорий. Арбузные семена содержат до 25 % жирного масла. Масло семян арбуза содержит линолевую, линоленовую и пальмитиновую кислоты, по физико-химическим свойствам похоже на миндальное масло и может заменять его, по вкусовым – на оливковое.

Арбуз нормализует процессы обмена веществ. Клетчатка арбузной мякоти способствует выведению холестерина, а содержащаяся в арбузе фолиевая кислота и витамин С оказывают противосклеротическое действие.

Соли железа, калия, натрия, фосфора, магния, содержащиеся в мякоти арбуза, благотворно влияют на деятельность органов кроветворения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции, малокровии.

Арбуз обладает сильным мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, жаропонижающим, слабительным и общеукрепляющим свойствами, усиливает перистальтику кишечника.

Арбуз используют в лечебном питании при болезнях печени, камнях желчного пузыря и мочевыводящих путей, а также как мочегонное при мочекишлом диурезе, при ожирении и необходимости голодания по показанию в ходе лечения. Он не вызывает раздражения почек и мочевыводящих

путей. Содержание в арбузной мякоти легко усвояемых сахаров и воды обуславливает применение арбуза при хронических и острых заболеваниях печени.

Людам, страдающим метеоризмом, есть арбузы в больших количествах не рекомендуется. Больным атеросклерозом не рекомендуется употреблять арбузное варенье и арбузный мед.

*Ды́ня* — растение семейства Тыквенные, вид рода Огурец, бахчевая культура.

Родиной дыни считается Средняя Азия и Малая Азия. Дыня тепло- и светолюбивое растение, устойчивое к засолению почвы и засухе, плохо переносит повышенную влажность воздуха. На одном растении в зависимости от сорта и места возделывания может сформироваться от двух до восьми плодов, массой от 1,5 до 10 кг. Плод дыни — тыква — имеет шаровидную или цилиндрическую форму, зелёной, жёлтой, коричневой или белой окраски, как правило с зелёными полосками. Период вызревания от двух до шести месяцев.

Дикорастущая дыня в настоящее время практически не встречается. Культурные формы получены путём отбора из азиатских сорно-полевых видов, которые сохранились и поныне.

В Туркменистане каждый год во второе воскресенье августа официально отмечается «День туркменской дыни».

По всей стране проходят конференции ученых-бахчеводов, художественные выставки, ярмарки, концерты и театрализованные представления. В Русских православных церквях Туркмении проходят молебны на освящение плодов нового урожая дыни.

В основном дыня употребляется в пищу в сыром виде, порезанная на ломтики, с удалением кожуры. Дыню вялят, сушат, перерабатывают в дынный мёд, повидло, цукаты.

Дыня хорошо утоляет жажду.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Дыня содержит сахар, витамины А, Р, С, каротин, фолиевую и аскорбиновую кислоту, жиры, соли железа, калия, натрия, клетчатку.

*Кабачок* – кустовая разновидность тыквы обыкновенной с продолговатыми плодами, без плетей. Плоды могут быть зелёного, жёлтого, чёрного или белого цвета. Мякоть нежная и быстро-варкая, употребляется также и в сыром виде (в салатах).

Молодые кабачки имеют наилучшие вкусовые качества и легко усваиваются. Кабачки можно добавлять в детское меню, в рацион питания больных, идущих на поправку, а также людей, страдающих от проблем с пищеварением.

Благодаря лёгкой усвояемости и низкой калорийности кабачок является одним из самых популярных овощей в диетах для похудения. Очень часто встречается в блюдах среди-

земноморской кухни, самое известное из которых – рататуй.

Вовремя собранные и хорошо приготовленные плоды кабачка легко усваиваются организмом и активно способствуют лучшему усвоению другой, более «тяжелой» пищи.

Непосредственное лечебное использование плодов кабачка практически такое же, как и тыквы, но семена его в медицине почти не применяют.

Одно из лечебных достоинств кабачков – благоприятное соотношение калия и натрия (100:1). Они малокалорийны, отличаются низким содержанием клетчатки.

Кабачки – ценный источник меди и других микроэлементов. При хранении кабачков содержание витаминов уменьшается.

Для лечения используют плоды и семена. Много полезных веществ содержится в кожице молодых кабачков.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Кабачки богаты калием, железом, содержат органические кислоты, витамины: С, РР, В1 и В2, В6, каротин, клетчатку.

Считают, что блюда из кабачков в какой-то степени препятствуют накоплению в крови холестерина, поэтому особенно полезны пожилым людям.

Кабачки богаты клетчаткой, поэтому прием их в пищу благоприятно влияет на кроветворение.

Кабачки богаты клетчаткой, поэтому прием их в пищу усиливает перистальтику кишечника и тем самым активи-



зирует пищеварение, улучшает моторную и секреторную функции желудка и кишечника,

Кроме того, пищевые волокна кабачков воспринимают токсичные вещества и выводят их из организма, что особенно ценно для онкологических больных.

*Огурец обыкновенный* – название этого растения на санскрите созвучно с именем легендарного индийского князя Бута (слово «бута» на санскрите означает «огонь»), который имел шестьдесят тысяч детей, и связано с многосемянностью плода. С точки зрения ботаники плод огурца – это тыква (что очень близко к ягоде), то есть является фруктом, но с точки зрения кулинарии огурец – овощ.

В городе Шклове в 2007 году открыт памятник огурцу. В городе Луховицы (Московская область) установлен памятник «Огурцу-кормильцу. В городе Нежине в 2005 году установлен памятник Нежинскому огурцу. С 2012 года ежегодно в середине сентября здесь проводится фестиваль «Его Величество Нежинский Огурец». В селе Истобенск много лет проводится праздник огурца. 27 июля отмечается Международный день огурца, именно в этот день впервые в Суздале был организован Праздник огурца.

Солёные и маринованные огурцы НЕ обладают лечебными свойствами. Их не рекомендуется употреблять людям, страдающим заболеваниями почек, печени, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, гипертонией,

атеросклерозом, а также в период беременности.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В его плодах 95-97 % воды и ничтожно малое количество белков, жиров и углеводов. Оставшиеся 3 % включают хлорофилл, каротин, витамины РР, С и В, а также макро- и микроэлементы, а также много калия и магния.

Огурцы богаты сложными органическими веществами, которые играют важную роль в обмене веществ. Много клетчатки, которая не усваивается организмом человека, но она регулирует работу кишечника и выводит из организма излишки холестерина, избыток которого способствует развитию атеросклероза.

Содержащийся в огурцах калий улучшает работу сердца.

Органические вещества возбуждают аппетит, способствуют усвоению других продуктов питания и улучшают пищеварение. Свежий огурец повышает кислотность желудочного сока, поэтому он противопоказан страдающим гастритом, язвенной болезнью, а также людям с повышенной кислотностью желудка.

Содержащийся в огурцах калий улучшает работу почек. К тому же, в огурцах, как и в других овощах, много клетчатки. Клетчатка не усваивается организмом человека, но она регулирует работу печени, почек и других органов.

Наружно их применяют в качестве косметического средства при угрях, сыпи и некоторых кожных заболеваниях.

Свежие огурцы входят в состав косметических масок для лица, которые отбеливают кожу и делают её более эластичной. Жирную кожу косметологи рекомендуют протирать спиртовой огуречной настойкой.

*Тыква обыкновенная* – широко культивируется из-за съедобных плодов и семян. Все препараты их тыквы хорошо переносятся больными, безвредны и противопоказаний к назначению не имеют.

Тыквенная мука, содержащая в своем составе большое количество легкоусвояемого растительного белка и малое количество жиров и углеводов, может находить успешное применение в качестве компонента в рационе питания вегетарианцев. Этот питательный растительный продукт весьма полезен для профилактики зимне-весеннего авитаминоза. Богатая незаменимыми аминокислотами, цинком, кальцием и фосфором, необходимым для полноценного роста и формирования организма ребенка, она является полезным продуктом питания для детей и подростков (стоит отметить, что недостаток в организме цинка, которым так богата тыквенная мука, приводит к снижению умственных способностей детей, задержке их полового созревания, к образованию на лице характерной для подросткового возраста угревой сыпи).

Тыквенную муку достаточно часто используют в качестве загущающей вкусовой и витаминно-белковой добавки к су-

пам, кашам, салатам, киселям и коктейлям, соусам и подливкам. В сочетании с различными специями и пряностями, отлично подходит для панировки мясных и рыбных котлет и биточков.

Семена тыквы являются иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

**Химический состав:** В семенах содержится жирное масло (до 40 %), в состав которого входят глицериды линолевой (до 45 %), олеиновой (до 25 %), пальмитиновой и стеариновой (около 30 %) кислот; эфирное масло, фитостерины – кукурбитол, смолистые вещества, органические кислоты; витамины С, В<sub>1</sub> (до 0,2 мг%); каротиноиды и каротин вместе – 20 мг%, аминокислоты. В мякоти плодов содержатся сахара (от 3 до 11 %), крахмал (15—20 %), витамины С (8 мг%), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, Е, каротин – 5 мг на 100 г сырой массы (это больше, чем в моркови), никотиновая кислота, микроэлементы (медь, кобальт, цинк и др.), соли калия, кальция, магния, железа, пектин, клетчатка, белки, ферменты. Листья содержат витамин С. В цветках содержатся флавоноиды, каротиноиды.

*Мякоть тыквы* весьма полезна при атеросклерозе, ее следует включать в пищевой рацион всем пожилым людям ради профилактики этого неприятного заболевания.

В народе известно и успокаивающее свойство тыквы. Рюмку тыквенного отвара с медом советуют принимать на ночь при бессоннице и тревожном сне.

Большое содержание пектина оказывает положительный эффект при воспалении толстого кишечника. Сырая мякоть плодов тыквы обладает желчегонным действием, улучшает работу кишечника, помогает при запорах.

Поскольку пектин способствует выведению холестерина и хлоридов, а его в плодах тыквы довольно много, они популярны в медицине как средство для удаления из организма лишней соли и «шлаков», в том числе радиоактивных элементов; сок тыквы используется при раке.

В плодах много пектина и по этой причине плоды тыквы полезны при болезнях, связанных с отложением солей: при остеохондрозе, ревматизме, подагре.

Наличие пектина в мякоти благотворно влияет также при заболеваниях почек и печени. Сок тыквы – весьма полезный для организма десертный напиток. Он растворяет камни в почках и желчном пузыре и способствует их выведению. Пьют его по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день. Мякоть тыквы улучшает мочеотделение, при этом не раздражает почечные ткани, поэтому ею пользуются как лечебным средством при некоторых болезнях почек и мочевого пузыря, а также при отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Обычно при этом не делают каких-то специальных лекарств из тыквы, а просто едят два раза в день ее вареную мякоть в виде каши.

Мякоть плода («мясо», в котором находятся семена) прикладывают к коже при сыпях, экземах, ожогах и гнойничках.

Систематическое потребление тыквы из-за большого содержания фтора может стать хорошим средством для профилактики кариеса зубов.

*Семена тыквы* – прекрасное средство для иммунитета, что ощелачивает и омолаживает организм, повышает защитные силы, повышает иммунитет; стабилизируют уровень сахара в крови. Это эликсир молодости. Содержание витаминов группы В, триптофана и фосфора поддерживают функции нервной системы, блокируют развитие старческого слабоумия, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона.

Семечки тыквы обладают мощными очищающими свойствами, в том числе – для сосудов; Семечки снижают риск инсульта; укрепляют сердечную мышцу, нормализуют сердечный ритм, чистят сосуды и оздоравливают сердце, нормализуют состав крови и повышают защитные силы, стабилизируют уровень сахара в крови. Они рекомендованы для регулярного употребления людям, страдающим сахарным диабетом обоих типов.

Высокое содержание аминокислоты триптофан, витаминов группы В, фосфора и цинка, улучшают передачу нервных импульсов. Аминокислота триптофан, как прекурсор серотонина, улучшает настроение и самочувствие, работоспособность, убирает депрессивные состояния и подавленное настроение.

Особенной тыкву делает и её противотуберкулёзное действие. Особое вещество, содержащееся в этом крупном ово-

ще, препятствует росту туберкулёзной палочки, это облегчает и ускоряет лечение.

Семена применяются как противоглистное средство (ленточных глистов и остриц). Семена эффективны при запорах, колитах.

Семена эффективны выделением солей из организма; как мочегонное при сердечных заболеваниях.

Во время химиотерапии и лучевой терапии тыквенные семечки надежно защищают печень от разрушительного воздействия препаратов, снижают общую интоксикацию организма.

Довольно часто применяются в косметологии. Способствуют сохранению красоты и помогают при различных кожных заболеваниях (экзема, угри, фурункулы).

## *БОБОВЫЕ*

*Боб садовый* или боб обыкновенный, боб русский, боб конский – зернобобовая культура, вид однолетних растений рода Вика семейства Бобовые.

Плод – боб с семенами. Семена овальные, сплюснутые, разнообразной окраски.

Родина – Средиземноморье. Растение возделывали в Палестине за тысячу лет до н. э. В Древнем Египте боб считали священным растением; высоко почитали его в Древней Греции. В то же время, знаменитый древнегреческий философ

и математик Пифагор не рекомендовал употреблять в пищу бобы, объясняя это тем, что в них переселяются души умерших.

В диком виде в природе боб обыкновенный не обнаружен. Эту культуру выращивают во многих странах: на Средиземноморском побережье Европы и Африки, в США, Индии и многих других странах. В России возделывается практически во всех регионах (за исключением районов Крайнего Севера).

Бобы популярны в кухнях самых разных народов мира. Особенно широкое применение имеет эта культура у болгар, датчан, бельгийцев, англичан и голландцев. Садовые бобы распространены в кулинарии некоторых азиатских стран и в арабской кухне (в том числе ливанской, египетской – например, в блюде фул медамес). В Китае, Мексике и Таиланде популярна закуска из бобов, зажаренных так, что их твёрдая оболочка «вскрывается».

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Бобы содержат до 40% белка и с легкостью заменяют мясные продукты; содержат клетчатку, крахмал, углеводы, белки, жиры, калий, кальций, фосфор, магний, серу, железо, каротин; витамины В, С, РР, провитамина А, марганец, молибден, пектины, фолиевую кислоту и другие органические кислоты.

Бобы являются незаменимым источником понижающего уровень холестерина волокна. Бобы превосходный источник



минералов, а именно молибдена, который является обязательным компонентом фермента, ответственного за нейтрализацию вредных консервантов, обычно добавляемых к готовым продуктам, а так же стабилизируют уровень сахара в крови.

Диетологи утверждают, что уже через две-три недели ежедневного употребления 100-150 г бобов, наступает заметное снижение холестерина в крови. Институт питания АМН определяет минимальную норму потребления бобовых овощей, необходимую для поддержания здоровья, в 15-20 кг в год на человека. Еще одно полезное свойство бобов, это то, что они снабжают наш организм белком без сопровождения жира, который всегда присутствует, даже в постном мясе. Это делает их просто незаменимыми в диетическом и вегетарианском питании.

Богатые калием и фолиевой кислотой, бобы можно считать целебной пищей. Они защищают наш организм от инфекций и очищают кровь. Бобы содержат большое количество витаминов группы В, что снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Бобовые благотворно действуют на наше пищеварение, поскольку содержат много клетчатки и пищевых волокон. Это именно то, чего очень не хватает в питании современного человека.

Бобовые культуры можно смело рассматривать, как пищевые продукты терапевтического воздействия. Доказана эффективность их использования в качестве профилактики

заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы, почек и печени. В идеале бобовые культуры должны составлять в нашем рационе не менее 8-10%.

В народной медицине протертые бобы или отвар из них применяют как вяжущее средство при поносах.

В связи с высоким содержанием клетчатки и пектинов, способствующих выведению из кишечника солей тяжелых металлов, в том числе радиоактивных изотопов, их следует широко употреблять в пищу людям, живущим на загрязненных радионуклидами территориях. Частое употребление бобов позволяет остановить рост раковых опухолей.

В бобах присутствует, в достаточном количестве, марганец, благодаря которому наши волосы становятся крепкими и красивыми.

Отвар из цветков используют в качестве косметического средства для умывания и протирания лица. Сваренные с молоком измельченные бобы прикладывают к нарывам для ускорения их заживления.

НЕ следует употреблять в пищу бобы при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождаемых запорами и метеоризмом. Также необходимо отказаться от них людям, страдающим подагрой и гепатитом. Однако при подагре бобы вредны.

*Горох посевной* – плоский двустворчатый боб с семенами горошинами; горошины обычно сферической или несколь-

ко угловатой формы. Горох разваривается и используется для супов и вторых блюд, таких, как гороховая каша.

В наше время горох обычно варят или тушат. Нагревание разрушает клеточные стенки и делает вкус более сладким, а питательные вещества – более доступными.

Свежий горох часто употребляют в виде гарнира, варёным и приправленным маслом и/или мятой. Соль и перец обычно также добавляются к гороху, но когда он уже подан к столу. Свежий горох используется также для приготовления мясного пирога, выпекаемого в горшке (форме), салатов и запеканок из риса или картофеля с овощами.

В китайской кухне нежные проростки гороха обычно готовятся в обжаренном виде. Крестьяне собирают их, как листья чая.

Обработанный горох – это зрелый горох, который был высушен, замочен, а затем прошёл горячую обработку для предотвращения порчи. В готовом виде горох иногда продаётся высушенный и покрытый васаби, солью или другими специями.

Недавно ученые опубликовали результаты своих исследований, где убедительно доказали, что обычный горох – настоящее лекарство. Плоды гороха содержат высокий процент антиоксидантов (веществ, задерживающих окисление), белка и таких важных для организма минеральных веществ, как кальций и железо.

Издавна горох служил источником муки, что и отрази-

лось в его названии. Даже сегодня гороховую муку иногда добавляют в тесто при выпечке некоторых сортов пшеничного хлеба для того, чтобы повысить его калорийность и питательность. Горох известен в России с давних времен. Из него делают супы, пюре, кисели и другие блюда.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Среди овощных культур это самый богатый источник белка, в нем много аскорбиновой кислоты, имеются различные сахара, витамины РР, группы В, крахмал, каротин, клетчатка. Белки гороха сходны с белками мяса, т.к. содержат ряд незаменимых аминокислот (цистин, лизин, триптофан, метионин). Также в горохе много аскорбиновой кислоты (до 59мг%), имеются различные сахара (более 7%), крахмал (1-3%), витамины С, РР, группы В, провитамин А, каротин, клетчатка. Питательная ценность гороха в 1,5—2 раза выше, чем картофеля и других овощей, кроме того, горох богат солями калия, кальция, фосфора и железа; так же магний, медь, цинк, марганец, кобальт. В стручках очень много хлорофилла, железа и веществ, контролирующих содержание в организме кальция. Особенно ценен зеленый горошек, который называют витаминной таблеткой. По калорийности зеленый горошек в полтора раза превосходит другие овощи. Это один из самых богатых белками овощ, причем его белки содержат очень важные аминокислоты — цистин, лизин, аргинин, триптофан, метионин и другие.

Горох снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии и тормозит процессы старения кожи. Люди, которым недостает витамина А, должны есть его сырым, в виде пюре или сока, не сочетать с крахмалосодержащими продуктами, чтобы получить максимальную пользу от содержащегося в нем витамина А.

Незаменим для поддержания сердца здоровым, так как в нем имеется очень мало жиров (в некоторых сортах его вообще нет), нет холестерина и натрия, но есть волокна, снижающие содержание холестерина в крови.

Помогает контролировать диабет, потому что углеводы состоят из глюкозы и фруктозы, которые попадают (без инсулиновой помощи) прямо в кровь.

Свежий садовый горох обладает легким мочегонным свойством. Он также дает облегчение при язвенных болях желудка, потому что помогает избавляться от кислот в желудке. Но при язве горох нужно есть в виде пюре.

Содержит пиридоксин, участвующий в расщеплении и синтезе аминокислот. Недостаток этого витамина вызывает дерматит и судороги.

За большое содержание селена горох рассматривают, как антиканцерогенное средство. А благодаря содержанию волокон, каротина и витамина С (при отсутствии жиров), горох способствует профилактике рака.

*Маш (золотистая фасоль)* или бобы мунг – однолетнее

травянистое растение; вид рода Вигна семейства Бобовые; зернобобовая культура происхождением из Индии. Семена маленькие, зелёные, овальной формы. В старых источниках именовался фасоль золотистая.

Маш обычно едят целиком, лущёным или пророщенным. Крахмал из маша используется для желирования и производства специального вида китайской лапши.

В узбекской и таджикской кухне известно блюдо под названием маш-кичири, или маш-шавля, являющее собой кашу из смеси риса и нелущёного маша с использованием растительного масла, в это блюдо по желанию добавляют также мясо (говядину, баранину), незрелые абрикосы (урюк) по сезону, а также курдюк (узб. думба). Таджики и узбеки также готовят из маша густой суп «маш-хурда».

Лущёный маш (после удаления зелёной оболочки) имеет светло-зелёный цвет и известен в индийской кухне как дал, или дхал. Из дала, в частности, готовят традиционное индийское блюдо, носящее то же название дхал, производят пасту (часто используемую в качестве начинки), десерты, а также главное блюдо аюрведической кулинарии – кичари.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: умеренно калорийный диетический продукт, содержащий достаточно много клетчатки, витаминов и белков, он способен с успехом заменить мясо; бобы обладают антиоксидантными свойствами, содержат много клетчатки. Богаты витаминами А, С, В и Е. Также проро-

ценные семена богаты железом, аскорбиновой кислотой и кальцием.

Бобы мунг обладают низким гликемическим индексом, что помогает поддержанию нормального уровня сахара, предотвращая его быстрый рост после употребления пищи. Бобы и блюда из них помогают снизить уровень холестерина.

А ростки мунг являются еще более полезными свойствами, что положительно сказывается на течении разных инфекционно-воспалительных болезней: трахеитов, бронхитов, ларингитов, ринитов и синуситов.

Могут ускорять заживление разнообразных термических ожогов, выводить из кишечника вредные вещества, оказывать гипо-липидемическое и мочегонное действие. Маш ценится за антисептические и мочегонные свойства.

Издавна китайцы применяли мунг для детоксикации. Учитывая то, что в зернах бобов содержится много клетчатки, их рекомендуют использовать и при запорах.

Кашицу маша также считают хорошим средством при угревой сыпи, дерматитах и мелких ранках.

Полезные свойства маша могут предотвратить развитие опухолей, в том числе молочных желез, а также регулировать гормональный фон в период менопаузы.

Также в китайской народной медицине мунг рекомендовали при отравлениях, например, ядовитыми грибами или растениями, а также пестицидами и тяжелыми металлами.

*Нут бараний* или турецкий горох – травянистое растение семейства Бобовые, зернобобовая культура. Общеупотребительные названия – воложский горох, грецкий горох, бараний горох. Однолетнее растение. Бобы короткие, вздутые, обычно содержат 1—2 семени (иногда – до 4 семян). Семена напоминают голову барана или совы, имеют бугорчато-шершавую поверхность. Диаметр от 0,5 до 1,5 см. Цвет – от жёлтого до очень тёмного. Масса тысячи семян в зависимости от сорта колеблется между 150 и 300 г.

Из нута производится нутовая мука, используемая, в частности, в индийской кухне. А, например, в итальянской кухне она используется для приготовления лепёшки – фаринаты.

В основном используют в пищу белосеменные сорта. Тепловая обработка происходит значительно дольше, чем для чечевицы и гороха.

Диоскорид Педаний, один из известных врачей времен императора Нерона, сообщает, что нежные молодые зерна нута благотворно влияют на работу желудка и рекомендует использовать их на десерт. Гиппократ рекомендовал нут как составляющую правильного питания при кожных заболеваниях. Свидетельства любви к нуту обнаружили ученые в Египте, где на одной из фресок фараон Эхнатон изображен с веточкой хумуса в руке. Считается, что это растение символизировало мужскую силу египетского правителя.

Путешественников и туристов может удивить разновид-



ность способов приготовления турецкого гороха. В арабских странах он является главным ингредиентом национальных блюд, таких как: хумус (пюре), фалафель (теплая закуска в виде шариков) или кус-кус. Также его перемалывают в муку, которую потом добавляют в соусы или используют для приготовления заменителя кофе. Турецкий горох еще кладут в супы и салаты. В Индии и Пакистане молодые стручки нута употребляются в пищу как овощи. В странах Востока деликатесом являются печеные зерна турецкого гороха.

Одна из основных причин, по которым люди часто избегают включать в свой постоянный рацион горох и другие бобовые – длительность приготовления и проблемы с перевариванием. После плотной бобовой трапезы нередко возникают ощущение тяжести в желудке и метеоризм. Причина неприятностей – присутствие в бобовых олигосахаридов, которые очень трудно растворяются в воде и желудочном соке. Бобовые нуждаются в длительном вымачивании перед готовкой, что делает их более мягкими. Сухой нут, как и остальные бобовые, следует не меньше чем за 12 часов до варки замочить в воде, после чего варить около 1,5 часов.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Семена нута служат источником цинка, фолиевой кислоты. В семенах нута содержится около 20—30 % белка, 50—60 % углеводов, до 7 % жиров (большой частью полиненасыщенных) и около 12 % других веществ, в том числе – незаменимая аминокислота лизин; витами-

ны В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, а также минеральные вещества. В стеблях и листьях содержится значительное количество щавелевой и яблочной кислот. Содержат высококачественные белки и жиры, клетчатку, большое количество кальция, а также магний, калий, витамины А и С. Они имеют низкую калорийность и превосходят другие бобовые культуры по количеству основных незаменимых кислот – метионина и триптофана. Современные ученые выяснили, что недаром люди всегда ценили этот вид бобовых. Зерно нута содержит до 30% белка, который по качеству приближается к яичному, до 8% масла, 50-60% углеводов, 2-5% минеральных веществ, много витаминов: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, С, В<sub>6</sub>, РР. В листьях нута обнаружены щавелевая, лимонная и яблочная кислоты. В зависимости от сорта содержание жира в бобах колеблется от 4,1 до 7,2 %, по этому показателю нут превосходит другие бобовые культуры кроме сои.

Благодаря высокой питательности, можно употреблять горох вместо мяса, как делают это многие люди во время поста. Такая диета служит профилактикой заболеваний сердца и сосудов. Турецкий горох снабжает организм энергией, которая используется постепенно, не увеличивая уровень сахара в крови.

Благодаря высокому содержанию клетчатки нут улучшает пищеварение, благотворно влияет на работу сердца, а также регулирует уровень сахара в крови.

Народной медицине известен тот факт, что употребление нута способно защитить заболевания глаз от такой страшной болезни как катаракта (помутнение хрусталика и как следствие полная слепота). Прозрачность хрусталика зависит от обменных процессов в организме, которые, нарушаясь, зашлаковывают кишечник, печень, кровь. А нут способствует очищению и, соответственно, помогает наладить нормальную циркуляцию внутриглазной жидкости. Поэтому целители рекомендуют не только для лечения и профилактики катаракты, но и для здоровья всего организма включать в рацион турецкий горох.

В качестве очистительного средства нут рекомендуется применять следующим образом. Замочить горох в холодной кипяченой воде на 8 часов при комнатной температуре в керамической посуде (лучше на ночь). Через истекшее время горох пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Съесть небольшими порциями в течение дня (добавлять в каши, супы, салаты). На следующий день весь процесс повторить. Таким образом употреблять в течение недели. Это способствует похудению, очищению и дополнительно, насыщению организма ценными витаминами и минералами. Очищение можно проводить недельными курсами с перерывами в неделю. Полный курс – 3 месяца.

*Соя культурная* – однолетнее травянистое растение, вид рода Соя семейства Бобовые; широко возделыва-

ется в Азии, Южной Европе, Северной и Южной Америке, Центральной и Южной Африке, Австралии, на островах Тихого и Индийского океанов на широтах от экватора до 56—60°.

Семена культурной сои, не совсем точно называемые «соевыми бобами» – широко распространённый продукт, известный ещё в третьем тысячелетии до нашей эры. В связи с этим соя часто используется как недорогой и полезный заменитель мяса и молочных продуктов, причём не только людьми с небольшим достатком, но и людьми, по различным причинам отказавшимися от мяса, например, веганами.

Соя является одним из самых древних культурных растений. История возделывания этой культуры исчисляется, по меньшей мере, пятью тысячами лет. Рисунки сои в Китае были обнаружены на камнях, костях и черепаших панцирях. О возделывании сои упоминается в самой ранней китайской литературе, относящейся к периоду 3—4 тысячи лет до нашей эры. По мнению одного из крупнейших специалистов по сое в СССР В. Б. Енкена соя как культурное растение сформировалась в глубокой древности, не менее 6—7 тысяч лет тому назад.

По мнению дальневосточного учёного-селекционера В. А. Золотницкого (1962), первым в СССР начавшего научную селекцию сои, приоритет в исследованиях дикой и культурной сои принадлежит русским учёным и путешественникам. Первые опытные посевы в России были произведены в

1877 году на землях Таврической и Херсонской губерний.

Соя является одной из сельскохозяйственных культур, которые в настоящее время подвергаются генетическим изменениям. ГМ-соя входит в состав всё большего числа продуктов.

Соя – один из богатейших белком растительных продуктов. Это свойство позволяет использовать сою для приготовления и обогащения разных блюд, а также в качестве основы растительных заменителей продуктов животного происхождения. Из неё производятся многочисленные соевые продукты. Соя и соевые продукты широко используются в восточноазиатских (особенно в японской и китайской), и вегетарианской кухне – обладает уникальными свойствами, позволяющими производить из неё широкий спектр разнообразных продуктов: соевая мука – мука из семян сои; соевое масло – растительное масло из семян сои. Нередко используется для жарки; соевое молоко – напиток на основе семян сои, белого цвета; соевое мясо – текстурированный продукт из обезжиренной соевой муки, напоминающий по виду и структуре мясо; соевая паста: кочхуджан – корейская соевая паста, заправленная большим количеством перца; соевый соус – жидкий соус на основе ферментированной сои; тофу – продукт из соевого молока, производство которого схоже с производством сыра из коровьего молока. В зависимости от разновидности может иметь различную консистенцию, от мягкой и сравнимой с желе до консистенции твёрдого сыра. Прес-

суется в блоки. При замораживании приобретает жёлтоватый цвет, после размораживания становится белым и имеет очень пористую структуру;

Соя используется также для производства растительных или вегетарианских аналогов продуктов животного происхождения. На основе соевых продуктов готовятся вегетарианские сосиски, бургеры, котлеты, сыры, и т. п.

Сухая соя требует определенной подготовки – бобы замачиваются на 12-15 часов, промываются, и отвариваются порядка трех часов, после чего становятся пригодными для дальнейшего использования.

Перечень готовых соевых продуктов включает в себя: молоко, сыр «тофу», йогурты, шоколад, батончики, мороженое. Все эти продукты отличаются низкой калорийностью.

Для заправки салатов, жарки, выпечки используется соевое масло, обладающее легким вкусом ореха. При получении масла методом холодного отжима допустимым считается наличие осадка в бутылке. Пищевой промышленностью производится соевое мясо, продается высушенным. После замачивания соевые мясные полуфабрикаты приобретают заданную форму шницелей, фрикаделек, и т.д. Всем известный соевый соус – это результат брожения молотой обжаренной пшеницы и отваренных бобов сои.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Популярность пищевой сои обусловлена следующими характеристиками: высокая урожайность;

высокое (до 50 %) содержание белка; наличие в составе витаминов и незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (линолевая и линоленовая). В составе сои масса полезных веществ: витамины В группы (В1, В2, РР, В4, В5, В6, В9) бета-каротин (витамин А), витамины С, Е, Н. Также широко представлены микроэлементы: в соевых бобах помимо натрия, кальция, магния и калия содержатся фосфор, железо, йод, бор, цинк.

Применяется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний; для вегетарианцев соя – настоящая находка, благодаря высокому проценту содержания белка. Впрочем, соевые бобы способны принести огромную пользу людям, страдающим от целого ряда заболеваний. Продукты на их основе рекомендованы при язвах, гастрите, диабете, сердечных заболеваниях.

Людям, желающим сбросить лишний вес посредством диеты, стоит обратить свое внимание на продукты из сои: бобы содержат лецитин, оптимизирующий метаболизм жиров, уменьшающий количество холестерина, и обладающий желчегонным эффектом.

Используется для профилактики остеопороза. Полезность сои в борьбе с остеопорозом объясняется наличием в составе сои изофлавонов, компенсирующих малое количество эстрогенов у женщин во время менопаузы. А большое содержание кальция – залог крепких, неломких костей.

В состав соевых бобов входят стахиозы и раффинозы, ве-

щества, стимулирующие рост бифидобактерий в кишечнике, что позволяет минимизировать риск образования рака кишечника, дисбактериоза.

*Фасоль* – древнее культурное растение американского происхождения. Красная фасоль является более эффективной: она способствует выведению мертвого плода из матки и останавливает послеродовое кровотечение. Авиценна считал фасоль полезной для груди и легких. Чтобы фасоль не пучила, он рекомендовал сочетать ее с горчицей, перцем или уксусом с солью.

Перед варкой фасоль рекомендуется замачивать в воде (8-10 часов). Это целесообразно делать по двум причинам: процесс замачивания размягчает бобы и возвращает им влагу, что уменьшает время варки. При замачивании в воде растворяются олигосахариды (сахара, которые не перевариваются в человеческом теле), вызывающие газообразование и осложняющие процесс пищеварения

В консервированном виде фасоль сохраняет значительную часть полезных свойств.

Диетологи рекомендуют употреблять фасоль не меньше 1-2 раза в неделю и относят ее к диетическим и лечебным продуктам.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Фасоль содержит до 25% белка, который по своей пищевой ценности превосходит многие сорта



мяса. К тому же, белок фасоли усваивается на 70-80 %. В фасоли содержится калий, кальций, сера, магний, фосфор, железо, витамины В1, В2, В3, В6, С, Е, К и РР, а так же незаменимые аминокислоты. Рекордсмен по наличию алюминия, бора, калия, кальция, магния, меди.

Настой и отвар плодов фасоли применяют при атеросклерозе, в народной медицине применяют при сердечной слабости, отеках сердечного происхождения, нарушении сердечного ритма, гипертонии.

Сок фасоли особенно полезен диабетикам. Содержащийся в фасолевыми бобах, аргинин, участвует в синтезе мочевины и других процессах азотистого обмена, оказывая инсулиноподобное действие на обмен веществ, что существенно снижает уровень сахара в крови и благотворно влияет на сахарный диабет.

Потребление фасоли рекомендуется для профилактики атеросклероза, почечно-каменной болезни, гипертонии, пиелонефрита, нарушении ритма сердечной деятельности. Фасоль повышает иммунитет к кишечным инфекциям и даже к гриппу.

Входящий в состав фасоли цинк, нормализует углеводный обмен в организме.

Медь активизирует выработку (синтез) адреналина и гемоглобина.

Благодаря антибактериальным свойствам, фасолевыми

блюда успокаивают нервную систему, препятствует образованию зубного камня.

Установлено, что сок фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, обеспечивающие нормальное выделение инсулина для содержания пищеварительных органов.

Настой и отвар плодов фасоли применяют при ревматизме и подагре.

Настой и отвар плодов фасоли в народной медицине применяют при заболевании почек и мочевого пузыря.

Зеленая фасоль обладает выраженным мочегонным эффектом, регулирует солевой обмен в организме, способствует растворению и удалению камней из желчного пузыря и почек. Ее употребление, рекомендуется при подагре. Фасоль усиливает секрецию желудочного сока, а благодаря антимикробным свойствам, снимает воспалительные процессы в печени.

Несравненно более широкое использование в качестве лекарства нашли створки плодов фасоли. В народной медицине считается, что створки бобов обладают мочегонным действием и препятствуют образованию песка и камней в мочевом пузыре и мочеточниках. «Чай» из них применяют с давних времен как мочегонное средство при задержках мочеиспускания и водянке, болезнях мочевого пузыря, воспалении почек. Особенно эффективен отвар стручковой фасоли с листьями черники и отвар створок фасоли. Его пьют нато-

щак перед едой.

Содержащаяся в фасоли сера, благотворно влияет на кишечные инфекции, ревматизм, кожные заболевания, болезни бронхов. Фасоль так же полезно употреблять при туберкулезе.

А железо способствует образованию эритроцитов, притоку кислорода к клеткам, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Фасоль обладает великолепным косметическим свойством омолаживания и устранения морщин – отваренные плоды фасоли, протертые через сито, смешивают с растительным маслом и соком лимона. Можно чередовать добавляя сок облепихи или мед. Кожа становится гладкой и эластичной, исчезают мелкие морщинки. Результат не заставит себя долго ждать.

*Чечевица пищевая* или обыкновенная, культурная — травянистое растение; вид рода Чечевица семейства Бобовые.

Одна из древнейших сельскохозяйственных культур. Широко возделывается как пищевое или кормовое растение, зернобобовая культура. Изредка встречается как сорняк.

Бобы повислые, ромбические, длиной около 1 см, шириной около 8 мм. Семян 1—3, они сплюснутые, с почти острым краем. Окраска семян может отличаться в зависимости от сорта.

Родина растения – Южная Европа и Западная Азия, где её возделывают с эпохи неолита. Упоминание об этой культуре неоднократно встречается в Ветхом Завете,<sup>[3]</sup> а остатки найдены в египетских пирамидах и на территории доисторических стоянок в Швейцарии. В настоящее время в диком виде произрастает в Юго-Восточной Европе, Малой и Средней Азии.

Для многих азиатских народов чечевица является одним из важнейших источников белка, способным заменить по питательным свойствам хлеб, крупу и даже мясо. Технология выращивания чечевицы такая же, как и гороха. Однако это растение более теплолюбиво, страдает от заморозков, но легче переносит засуху.

К преимуществам можно отнести быстроту приготовления чечевицы.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: С давних времён чечевица ценилась как лекарственное растение. Чечевица содержит большое количество растительного белка, который легко усваивается организмом, при этом содержание серных аминокислот и триптофана в чечевице ниже, чем в других бобовых. Содержит Калий, Кальций, Фосфор, Железо,  $\beta$ -каротин, Витамин В1, В2, Ниацин, В6, В12, РР, С, содержит меньше жира, чем горох и является превосходным источником железа. В чечевице содержится фолиевой кислоты больше, чем в каком-либо другом продукте. В одной порции приготовленной чече-

вицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты. По своим питательным свойствам чечевица может заменить хлеб, крупы и в значительной мере мясо. Рекордсмен по наличию бора, железа, калия, меди. Зерно чечевицы отличается высоким содержанием микроэлементов – кальция, калия, фосфора, железа, имеет в своем составе марганец, медь, молибден, бор, йод, кобальт, цинк, жирные кислоты из группы Омега-3, Омега-6.

Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы.

Ещё древнеримские врачи использовали чечевицу для лечения желудочных заболеваний и нервных расстройств, считая, что постоянное употребление её в пищу делает человека спокойным и терпеливым. В древности считалось, что чечевица помогает излечивать нервные расстройства. Содержание в ней калия полезно для сердца. Чечевица является также прекрасным кроветворным продуктом.

Некоторые сорта чечевицы, например чечевица тарельчатая, рекомендуется употреблять больным сахарным диабетом 2 раза в неделю для снижения уровня сахара в крови. Пюре из чечевицы поможет при, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах.

Отвар чечевицы (так же, как отвар нута) рекомендуют принимать при мочекаменной болезни. Чечевица хорошо

разваривается за 40 – 70 мин, имеет тонкий и приятный вкус и варёная чечевица сохраняет больше половины полезных витаминов и минералов.

Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы. Древнеримские врачи использовали чечевицу для лечения желудочных заболеваний. Жидкий отвар хорошо помогает справиться с запорами, а густой выступает как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях.

Рекомендуют принимать при почечнокаменной болезни, заболеваниях печени.

Чечевица содержит растворимую клетчатку, которая улучшает пищеварение и отодвигает перспективу рака прямой кишки.

Чечевица, как и все бобовые, богата микроэлементами, особенно магнием, необходимым для полноценной работы сердца и нервной системы, молибденом и железом. Для того, чтобы это железо хорошо всасывалось, блюда из чечевицы обязательно подают с салатом, приготовленным из свежих овощей, богатых витамином С – помидоров, красных перцев, свежей зелени. Не напрасно почти все индийские блюда из чечевицы обязательно посыпают свежей кинзой или петрушкой.

Чечевица является очень хорошим источником триптофана – аминокислоты, которая в человеческом организме превращается в серотонин. Как всем известно, недостаток

серотонина приводит к депрессиям, тревожности и просто к скверному настроению, особенно в темное время года. Между тем, уровень серотонина можно повысить как за счет цельнозернового риса, самого доступного источника триптофана, так и за счет зеленой чечевицы, а еще лучше постоянно готовить маджадару – смесь риса и чечевицы, которую арабская поговорка называет мясом для бедных, намекая на цельный белок, содержащийся в этом блюде.

Чечевица содержит изофлавоны (Isoflavones), которые могут подавлять рак груди. Изофлавоны сохраняются после обработки, поэтому смело покупайте чечевицу консервированную, засушенную или уже в супе.

С точки зрения китайской медицины чечевица считается прогревающей пищей, а если она приготовлена со специями, то ее согревающее действие намного увеличивается. Поэтому чечевица, особенно суп из нее, очень подходит для зимнего рациона жителей северных стран.

## *КАПУСТНЫЕ*

*Капуста огородная* – двулетнее растение. На следующий год кочан зацветает даже без земли. Стебель высокий, облиственный. Листья голые, серо– или сизовато-зелёные.

Капуста принадлежит к числу важнейших овощных растений. Она введена в культуру в доисторические времена. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что капусту

люди стали использовать со времён каменного и бронзового веков. Возделывали капусту древние египтяне, а позднее освоили технологию её выращивания древние греки и римляне, им было известно всего от 3 до 10 сортов капусты. Декандоль в 1822 году различал до тридцати, а сейчас насчитываются сотни сортов. Древнегреческий философ и математик Пифагор весьма ценил лечебные свойства капусты и занимался её селекцией. Южные племена славян впервые узнали о капусте от греко-римских колонистов, живших в районах Причерноморья. Со временем познакомились с этой овощной культурой и на Руси.

Капуста огородная возделывается как однолетнее растение на огородах по всему свету, за исключением крайних северных районов и пустынь. Как культурное пищевое растение распространена во всех странах с умеренным климатом. Культура капусты огородной в холодное время года или в горах возможна и в субтропиках.

В качестве лекарственного сырья используют листья капусты огородной.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: минеральные соли (сера, кальций, калий, фосфор), клетчатка, жиры, лактаза, липаза, протеаза и другие ферменты, фитонциды, витамин А, витамин В1, витамин С, витамин Р, витамин К, витамин В6, витамин U и другие витамины. Листья содержат – витамин С и другие; каротин, полисахариды, белки, тиогликозид глюкоб-



рассидин; богаты минеральными солями.

Листья капусты способствуют выведению из организма холестерина. Капуста – ценный диетический продукт, рекомендуемый больным атеросклерозом, при избыточной массе тела.

Капустный сок снижает содержание сахара в крови, усиливает выделение излишней жидкости из организма и весьма эффективен в борьбе с запорами.

В народной медицине свежий капустный сок издавна используют при пониженной кислотности, а также при гастритах, болезнях печени.

Капуста – ценный диетический продукт, рекомендуемый больным подагрой.

Сок капусты – косметическое средство. Он обладает омолаживающим эффектом, поэтому его используют для ополаскивания лица и приготовления различных косметических масок.

При острых энтероколитах, повышенной перистальтике кишечника, при склонности к спазмам кишечника и жёлчных ходов употреблять в пищу капусту не рекомендуется, так как, раздражая слизистую кишечника и желудка, капуста может усилить спазмы и вызвать болевые ощущения.

*Капуста цветная* – распространённая овощная культура, один из культурных сортов вида Капуста огородная.

Цветная капуста – однолетнее яровое или озимое расте-

ние. Отдельные формы вегетативной фазы ветвистые. Листья от цельных сидячих до лировидно-перисто-раздельных, с черешками, достигающими 5—40 см длины. Окраска от светло— до сине-зелёных и реже сизых с сильной антоциановой пигментацией. Восковой налёт от незначительного до очень сильного. У наиболее примитивных форм цветной капусты используемый орган — отдельные мясистые цветоносные побеги (в фазе бутонизации), образующиеся из пазух верхних листьев розетки, у других форм — «головка», когда верхушечные побеги, сильно разветвляясь, тесно скручиваются. Форма головок от округлой до плоскоокруглой. Окраска — от зелёной разных тонов, фиолетовой и желтоватой до снежно-белой.

В Россию цветная капуста была завезена при Екатерине II, и её выращивали только в огородах немногих вельмож. В XVIII веке русские помещики по баснословным ценам выписывали её семена с острова Мальта. Долгое время цветная капуста не приживалась в российских широтах из-за высокой требовательности к условиям произрастания, но постепенно её научились выращивать после того, как известный агроном А. Болотов вывел её северный вариант. В России в настоящее время цветную капусту выращивают повсеместно.

При варке цветной капусты для сохранения белого цвета в кипящую воду добавляют немного сахара. Капуста, отваренная в минеральной воде, становится особенно вкусной.

Является иммуномодулятором

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: По содержанию питательных веществ, диетическим свойствам и вкусовым качествам цветная капуста превосходит все другие виды капусты. Она богаче белокочанной капусты по содержанию белков в 1,5—2 раза, а аскорбиновой кислоты в 2—3 раза. Пищевая ценность связана с высоким содержанием витамина С. В её головках имеется натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, селен, марганец, медь, холин. Продуктовые органы цветной капусты сухого вещества 8-11,7, сахаров 1,7-4,2, крахмала 0,5, клетчатки 0,6-1,1, сырого белка 1,6-2,5. Сложный биохимический состав капусты ставит её в ряд незаменимых продуктов питания, а также делает ценным лечебным средством: содержит: жиры насыщенные и мононенасыщенные, сахара, углеводы; витамины В1, В2, В3 (ниацин), В5, В6, В9 (фолацин), С, Е, К.

Цветная капуста содержит также флавоноид, укрепляющий иммунную систему и снижающий риск заболеваний сердца и инфарктов.

Благодаря тонкой клеточной структуре капуста цветная усваивается организмом лучше других видов капусты. В ней имеется меньше грубой клетчатки, чем в белокочанной, поэтому она легко переваривается и меньше раздражает слизистую оболочку желудка. Особенно она полезна при желудочно-кишечных заболеваниях и в детском питании. При по-

ниженной секреторной функции желудка рекомендуются к употреблению блюда из отваренной цветной капусты. При язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки разрешается капуста цветная и запрещается белокочанная.

Цветная капуста содержит антираковые компоненты.

При заболевании печени и желчного пузыря из овощей рекомендуется цветная капуста – повышают отделение желчи и способствуют регулярному опорожнению кишечника.

Однако наличие пуриновых оснований ограничивает использование цветной капусты при подагре.

*Брюссельская капуста* – овощная культура, семейства Капустные, была выведена из листовой капусты овощеводами в Бельгии, откуда проникла во Францию, Германию и Голландию. Карл Линней впервые научно описал капусту и назвал её брюссельской в честь бельгийских огородников из Брюсселя. В России появилась в середине XIX века, но распространения не получила из-за суровых климатических условий. Брюссельскую капусту широко культивируют в странах Западной Европы (особенно в Великобритании), США и Канаде. В России возделывают в ограниченном количестве, в основном в центральных районах.

В пищу употребляют небольшие кочанчики, образующиеся из боковых видоизмененных почек в пазухах листьев. Они обладают высокими пищевыми качествами. Кочанчики брюссельской капусты отваривают, используют для приго-

товления салатов, супов и мороженых овощных смесей, тушат, жарят. Целые кочанчики идут на приготовление щей и вторых блюд, их можно также отваривать, а затем тушить с маслом, обжарить с панировочными сухарями до румяной корочки и подавать к столу со сливками или сметаной. Оригинальная форма и размер кочанчиков в сочетании с привлекательной зелёной или фиолетовой окраской позволяют использовать кочанчики брюссельской капусты для оформления праздничных блюд, а высокие вкусовые достоинства – для изысканных блюд гурманов. Её можно также сушить.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав полезных для организма веществ. В её маленьких кочанчиках содержатся (в процентах на сырое вещество) сухие вещества – 15,5—17,5 %, сахара – 4,6—5,4 %, крахмал – 0,5 %, клетчатка – 1,2—1,7 %, сырой белок – 3,5—5,5 %. Но особая ценность капусты состоит в исключительно разнообразном наборе витаминов. В продуктовых органах капусты обнаружены витамины: С, каротин, В1, В2, В6, В9, РР. Богата брюссельская капуста минеральными солями натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа, йода, а также целым рядом свободных аминокислот и ферментов. Сложный биохимический состав капусты ставит её в ряд незаменимых продуктов питания, а также ценным лекарственным средством.

Брюссельская капуста рекомендуется как диетический продукт для страдающих сердечно-сосудистыми заболева-

ниями, очень полезная при сахарном диабете. Сок способствует восстановлению функции поджелудочной железы.

Употребление брюссельской капусты стимулирует заживление ран.

*Савойская капуста* – овощная культура, один из сортов вида Капуста огородная.

Савойская капуста, как и белокочанная, образует большие кочаны, но листья у неё тонкие, гофрированные, кочан рыхлый, неплотный. Существуют и листовые сорта савойской капусты.

В России савойская капуста не получила широкого распространения из-за небольшого срока хранения, сравнительно низкой урожайности (по сравнению с белокочанной) и неиспользуемости в квашении.

Употребляется в пищу в свежем виде в салатах, ее тушат, варят в супах, делают начинку для выпечки.

Савойская капуста мягче, питательнее и калорийнее белокочанной. Употребляется в свежем виде для салатов, в вареном – как цветная. Из савойской капусты получают отличные супы, борщи, голубцы с мясом, начинки для пирогов, запеканки. Из этого ценного овоща можно приготовить самые разнообразные блюда, отличающиеся изысканным вкусом. Эта капуста мягкая, ее нельзя долго варить.

Является антиоксидантом.

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: содержатся витамины С, А, Е, В1, В2, В6, РР, а также соли калия, фосфора, кальция, магния, натрия, сахара, белки, клетчатка, горчичные масла, фитонциды, железо; зольные вещества, каротин, тиамин, рибофлавин. Эта капуста богата аминокислотами, углеводами и пектиновыми веществами. По вкусовым качествам превосходит белокочанную, так как содержит меньше горчичных масел и грубых волокон, а благодаря содержанию спирта маннита кажется слаще.

Особенно полезна савойская капуста для детей и пожилых людей, так как легко усваивается организмом.

Ещё в ней содержится глутатион – который является мощным природным антиоксидантом. Он защищает организм от вредного влияния канцерогенов, укрепляет иммунную систему, регулирует работу нервной системы и предотвращает старение клеток.

В 1957 г. в савойской капусте было обнаружено вещество аскорбиген, которое, расщепляясь в желудке, препятствует развитию раковых опухолей, подавляя их рост. Позже это важнейшее вещество было найдено и в остальных видах капусты.

Это ценный диетический продукт. Это единственный вид капусты, среди которой содержит спирт маннит (заменитель сахара для диабетиков). Поэтому савойская капуста полезна людям, страдающим сахарным диабетом.

Также савойская капуста обладает мочегонными свой-

ствами и предупреждает повышение кровяного давления.

## *КОРНЕПЛОДНЫЕ*

*Брюква* – двулетнее растение, имеющее пищевое и кормовое значение; вид рода Капуста семейства Капустные. В некоторых районах России известна под названиями бручка, бухва, бушма, галанка, грухва, желтуха, землянуха, калегга, калива, каливка, калига, калика, немка, либо шведская репа.

Форма корнеплодов в зависимости от сорта бывает округлая, овальная, цилиндрическая и округло-плоская. Мякоть жёлтая (разных оттенков) или белая, кожица в верхней части корнеплода, выступающей над поверхностью почвы – серо-зелёная или фиолетово-красная, в остальной части – жёлтая. Окраска коры и мякоти – сортовой признак.

В отличие от репы в брюкве больше минеральных веществ, она превосходит репу по содержанию витамина С, который к тому же отличается высокой стойкостью при зимнем хранении и варке.

Брюква во многом сходна с репой, но по питательности превосходит её. В пищу брюкву используют в сыром виде (салаты), а также после тепловой обработки (в тушёном, жареном и варёном виде). Брюква хороша в сочетаниях с другими овощами в овощных рагу. В удмуртской кухне используется для приготовления пирогов с начинкой из брюквы,



также тушится в кастрюле в печи (паронка). Как приправу можно использовать свежую ботву брюквы в салатах, а сушеную ботву в супах и соусах.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Содержит 7,3 % углеводов, 1,1 % азотистых веществ, 0,16 % жиров(горчичное масло), клетчатку, крахмал, пектины, витамины В1, В2, Р,С, каротин, никотиновую кислоту, минеральные соли (калий, серу, фосфор, железо, кальций).

В лечебном питании её включают в питание больных атеросклерозом. Брюква содержит высокий процент кальция, благодаря чему является хорошим средством для лечения больных, страдающих размягчением костной ткани.

Корнеплоды брюквы считались прекрасным мочегонным средством.

В далёком прошлом семена брюквы использовали для лечения кори у детей, для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

Корнеплоды брюквы считались прекрасным ранозаживляющим, противовоспалительным и противоожоговым средством. Брюква – ценный продукт питания, особенно в зимний и ранневесенний периоды, когда ощущается недостаток витаминов.

Однако употребление в пищу блюд из брюквы противопоказано при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

*Дайкон*, или японская редька или китайская редька – это культура к сожалению, у нас ещё не получила должной оценки. Дело в том, что помимо диетической ценности дайкон является источником углеводов и как таковой у нас в стране должен стать вторым картофелем.

В Японии он занимает 1–е место по площадям среди овощей. В переводе с японского названия дай – «большой», кон – «корень». И это не мудрено, ведь по длине этот корнеплод может превышать 60 см, а его вес доходить до нескольких килограммов. Дайкон относится к семейству капустных и принадлежит к роду редьки. Это растение, родственное европейским и среднеазиатским редьке и редису, но отличается от них высокими вкусовыми качествами корнеплодов. Они более сочные, нежные, практически лишены специфического редечного острого вкуса. Дайкон – важный ингредиент японской кухни.

Посев семян дайкона рекомендуется производить в сроки с середины июня до 10 июля. При этом всходы должны регулярно обрабатываться.

По вкусовым качествам дайкон похож больше на редис за счет отсутствия в нем горчичных масел, именно поэтому его вкус менее острый. Он имеет мягкий, несильный аромат и его можно легко есть днем в салатах не опасаясь резкого запаха изо рта. Его белый корень более сладок к середине и слегка горчит на кончиках. Следует помнить о том, что тер-

тый дайкон нужно употреблять сразу в пищу, по причине потери полезных веществ по истечения получаса.

В мире существуют множество рецептов приготовления этого корнеплода. На востоке дайкон употребляют в пищу ежедневно, делая из него супы, начинки для пирогов, добавляя в суши, маринуя и высушивая. Дайкон очень хорошо подходит к жареной рыбе, если при этом приправить его соевым соусом. Мясным и овощным супам он придаст необычный вкус.

Листья дайкона так же полезны как и его корень. Листья дайкона нужно употреблять только в свежем виде добавляя в салаты.

Великолепны сорта «Император», «Дракон», «Цезарь», «Японский белый длинный», «Дубинушка», «Клык слона» и др.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Витамины: РР, Н (биотин), Е, С (100 граммов японской редьки содержат 21 килокалорию и обеспечивают 34 % ежедневной потребности витамина С), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В9 (фолиевая кислота), А; минеральные вещества: Кальций, Магний, Калий, Натрий, Фосфор, Хлор, Сера, Железо, Цинк, Йод, Медь, Марганец, Селен. Содержит энзимы, эстеразу и амилазу, клетчатку, изородановую кислоту.

Он содержит в себе клетчатку, что помогает наилучшему

усвоению и ускорению обмена веществ; помогает нормализовать обмен веществ. Большое количество клетчатки в дайконе ведет к более быстрому насыщению. Поэтому этот корнеплод незаменим при похудении. Всего в 300 граммах продукта содержится суточная норма потребления витамина С, а в сочетании с витамином В, так же присутствующим в дайконе, помогает концентрации внимания. Клиническими исследованиями было доказано, что входящие в него вещества помогают выводить холестерин.

В дайконе находятся вещества обладающие успокоительным действием. Следует выпить стакан свежего сока дайкона перед сном для получения благотворного воздействия.

Находящиеся в нем соли калия способствуют выведению из организма шлаков и токсинов. Так же калий способствует выведению натрия из организма и помогает уменьшению отеков. Дайкон способен выводить из организма вредные соединения и радионуклиды. Его добавляют врачи в состав диет для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, ревматизмом, сахарным диабетом, атеросклерозом.

В нем находятся фермент протеазы способствующий разжижению мокроты за счет растворения белков. Поэтому дайкон хорошо использовать при лечении простудных заболеваний.

Дайкон обладает противомикробным действием за счет высокого количества фитонцидов (нативных анти-микробных веществ растений), которые так же улучшают функцио-

нирование желудочно-кишечной системы.

Оказывает на организм небольшое мочегонное воздействие. Клиническими исследованиями было доказано, что входящие в него вещества помогают расщеплять камни в почках.

В дайконе находится изородановая кислота, которая является эффективным средством помогающим в профилактике раковых заболеваний.

В его состав входит кальций, который положительно влияет на состояние зубов, волос и ногтей.

*Морковь* – двулетнее растение, в первый год жизни образует розетку листьев и корнеплод, во второй год жизни – семенной куст и семена.

Используются корнеплоды (в пищу) и семена (для изготовления настоев, экстрактов).

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В корнеплодах содержатся каротиноиды  $\alpha$ -,  $\beta$ -,  $\gamma$ -  $\theta$  Е-каротины, фитоеен, фитофлуен и ликопин; витамины В, (61-мг%), В<sub>2</sub>(0,05 мг%), пантотеновая кислота (0,15 мг%), аскорбиновая кислота (0,5 мг%); флавоноиды (0,3 мг%), антоцианидины, сахар (3-15%), жирное (0,1-0,7%) и эфирное (0,014%) масла, умбеллиферон; в семенах – эфирное масло (до 1,6%), в состав которого входят  $\alpha$ -пинен, 1-лимонен, цинеол, геранилацетат, гераниол, цитронеллол, цитраль, кириофиллен, каротол, даукол, р-ци-

мол, дипентен, азарон и бизаболон, а кроме того, флавоно-  
вые соединения и жирное масло (11-13%), в состав которого  
входят петрозелиновая, петрозелидиновая, пальмитиновая,  
олеиновая и линолевая кислоты в виде глицеридов и дауко-  
стерин. Из травы выделены 2 основания дауцин и пирроли-  
дин. В цветах содержатся антоциановые соединения и фла-  
воноиды кверцетин и кемпферол. Плоды содержат: макро-  
элементы (мг/г) – калий – 28,5, кальций -19,2, магний – 3,6,  
железо – 0,07; микроэлементы (мкг/г)-марганец– 19,7, медь  
– 8,63, цинк– 27,9, хром – 0,56, алюминий – 14,56, ванадий  
–67,04, селен – 0,2, никель – 1,04, стронций – 7,6, свинец –  
0,48, бор – 67,2, I – 0,09, бром – 3,9; концентрируют ванадий.  
В корнеплодах содержатся каротиноиды – каротины, фито-  
ен, фитофлуен и ликопин; витамины В, В2, пантотеновая  
кислота, аскорбиновая кислота; флавоноиды, антоцианиди-  
ны, сахара, жирное и в малом количестве эфирное масло,  
умбеллиферон; в семенах – эфирное масло, флавоновые  
соединения и жирное масло. В цветах содержатся антоциа-  
новые соединения и флавоноиды (кверцетин, кемпферол).  
В медицине морковь применяется при гипо- и авитамино-  
зах. По содержанию каротина морковь уступает лишь слад-  
кому перцу.

Семена используются для получения лекарственных  
средств, например, даукарин, обладающего спазмолитиче-  
ским действием, сходным с действием папаверина и келли-

на, применяется при атеросклерозе, Морковь и морковный сок назначают больным с гипо- и авитаминозом.

Препарат Даукарин, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Из семян моркови получали препарат «Даукарин», представлявший собой сумму флавоноидов, который обладал спазмолитическим, сосудорасширяющим действием на коронарные и периферические сосуды, расслаблял гладкую мускулатуру. Даукарин применяли при хронической коронарной недостаточности, проявляющейся болями в области сердца и за грудиной в покое или после физического напряжения. Экспериментально установлено, что морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим свойствами; показано употребление морковного сока в первые дни после инфаркта миокарда, свежий морковный сок используется также при анемии.

Морковь показана при нарушениях минерального обмена, полиартритах, остеохондрозе.

Морковь показана при жёлчнокаменной болезни.

Морковь обладает мягкими слабительными и мочегонными свойствами, поэтому её употребляют при мочекаменной болезни и почек.

Семена используются для получения лекарственных средств – расширяет коронарные сосуды; при коронар-

ной недостаточности с явлениями стенокардии; способствует эпителизации, активирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен.

Из семян получают экстракты и эфирное масло для косметики и ароматерапии.

Однако свежая морковь и морковный сок противопоказаны при обострении язвенной болезни и энтеритах.

*Пастернак посевной* или белая морковь, борщ полевой, козелец, козловник, пустарнак, поповник, козелки, ствольё, белый корень.

Среди корнеплодов – это самый питательный и полезный овощ, который как-то затерялся среди большого разнообразия овощей, а зря.

Вырастить его несложно, сеют его рано весной, как только «поспеет почва», всходы появляются через 2-3 недели, и выдерживают лёгкие заморозки. Он очень любит своевременные прополки и прореживания. До того, как картофель стал у нас «вторым хлебом», именно пастернак использовали в варёном, тушёном и жареном виде.

А на знаменитом Измайловском огороде царя Алексея Михайловича, где выращивали ценные овощи и лекарственные травы, под него отводилось в ТРИ раза больше площадей, чем под морковь.

Пастернак – представитель семейства сельдерейных. Дву-



летнее растение с толстым корнем, обладающим сладковатым вкусом и приятным ароматом. Имеет острый ребристый стебель, перистые листья. Цветы желтоватого цвета появляются в июле. Плоды овальной формы и желто-бурого цвета. Полная зрелость плодов наступает в сентябре.

Верхняя часть корней, которая ближе к стеблю, имеет острый вкус, а сами длинные корни схожи по вкусу с морковью. Отсюда еще одно наименование растения – перуанская морковь.

Для того, чтобы использовать пастернак в кулинарии – не нужны никакие особые рецепты, он органично вписывается в любое блюдо: бульон, приготовленный с пастернаком, всегда насыщенный и ароматный. Сваренный на нём простой картофельный супчик станет «душевным» и приобретёт неповторимые вкусовые оттенки.

Является иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: в составе имеются эфирные масла, белки, органические кислоты, углеводы, жиры, зола. Корень содержит большое количество пищевых волокон (4,6 %) и крахмала (4,2 %). Минеральные соединения представлены кальцием, магнием, натрием, фосфором; основная доля принадлежит калию; витамины: РР, А, В1, В2, В5, В6, В9, С, Е, Н; Отмечается присутствие гликозидов, пектинов, пастинацина, гиперина, пастернозида. По наличию быстрых углеводов пастернак лидирует среди овощей и имеет высокий гли-

кемический индекс. Комплекс витаминов, микро– и макроэлементов схож с составом этих же веществ в листьях шпината. Листья и корнеплоды отличаются высоким содержанием сахара. Объем крахмала в корнеплодах доходит до 4%. Корнеплоды ценятся за уникальный сбалансированный состав сахаров, белков и легкоусвояемых углеводов, содержание витаминов, минеральных солей и эфирных масел.

Регулярное употребление способствует укреплению стенок сосудов, стимулирует работу желёз внутренней секреции, восстанавливает обменные процессы, повышает иммунитет.

Применяют в качестве спазмолитического средства для предупреждения приступов стенокардии.

Научным путём установлено полезное воздействие пастернака на состояние бронхов и лёгких, отмечается положительная динамика таких заболеваний как астма, эмфизема и туберкулёз.

Применяют в качестве спазмолитического средства при спазмах кишечника.

Включение в рацион положительно сказывается на состоянии мочеполовой системы, способствует очищению желчных протоков и почек от каменистых отложений.

*Redís* – однолетние или двулетние растения из рода Редька семейства Капустные. Редис с точки зрения классификации – группа разновидностей вида Редька посевная.

Редис – съедобное растение и выращивается как овощ во многих странах мира. Его название происходит от лат. *radix* – корень.

В пищу обычно употребляют корнеплоды, которые имеют диаметр от 2,5 см и покрыты тонкой кожей, окрашенной в красный, розовый или бело-розовый цвет. Корнеплоды редиса имеют острый вкус. Такой типичный вкус редиса обусловлен содержанием в растении горчичного масла, которое при давлении преобразуется в гликозид горчичного масла.

Редис применяется в качестве овощной культуры практически повсеместно. В пищу употребляют как корнеплоды (в основном в салатах и окрошках), так и листву (в салатах, окрошках, супах).

Редис ценится как ранний овощ, в средней и западной России он допускает посев в полутеплых парниках уже в марте.

В апреле редис возможно уже высевать в грунт. Таким образом, уже в апреле можно получить первый урожай парникового редиса. Раннее созревание плодов редиса и высокое содержание в нём ряда необходимых человеку витаминов привело к тому, что редис стал популярен в тех районах, где людям необходимо восстанавливать иммунитет после достаточно продолжительной зимы. Кроме того, редис хорошо переносит пересадку.

Кроме употребления в пищу редис также часто используется для маркировки линии посевов других овощных куль-

тур, таких как лук или морковь. Ростки редиса появляются уже через 2—3 дня, что позволяет проводить обработку грядок ещё до появления всходов других культур. Корнеплоды редиса вырастают за 3—5 недель.

Интересные факты – Редис стал одним из культурных растений, которые выращивались на Международной космической станции в рамках изучения генетических особенностей выращенных в невесомости растений. Редис был выбран из-за его относительно короткого вегетационного периода – около 30—45 дней, а также потому, что у редиса съедобны как корнеплод, так и листья, что делает его очень удобным продуктом питания для выращивания в космосе.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: содержит натрий, кальций, магний, фтор; витамины E, B2, B6, салициловую кислоту.

*Редька посевная* или Редька огородная – однолетнее или двулетнее травянистое растение, вид рода Редька семейства Капустные.

Родина растения – Азия; оно с древнейших времён разводится как овощ. В диком состоянии не известна. Культивируется по всей Европе, в Северной Америке, Австралии и умеренном климате Азии.

Корень толстый, веретеновидный или реповидный. Лепестки длиной 15—16 мм, белые или розовые с фиолетовым оттенком. Плод – стручок длиной 2—5 см, сетчатый, с носи-

ком. Цветет в мае – июле. Плоды созревают в августе. Растет на полях, в огородах

В пищу употребляют как корнеплоды (в основном в салатах и окрошках), так и молодую листву (в салатах, окрошках, супах).

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В корнеплодах редьки содержатся гликозиды, эфирные масла, серосодержащие вещества и лизоцим, определяющие их фитонцидные и бактерицидные свойства, белки, аминокислоты, ферменты, органические кислоты, липиды, углеводы, антоцианы, богатый набор солей кальция, калия, железа, магния и др., витамины (пиридоксин, тиамин, рибофлавин, аскорбиновая и никотиновая кислоты), углеводы и полисахариды (клетчатка). Корнеплоды имеют острый, перечный вкус, вызванный присутствием глюкозинолатов и фермента мирозина, которые при соединении дают аллилизотиоцианат. Эфирные масла, лизоцим, аскорбиновая кислота, органические кислоты, содержащиеся в редьке, придают ей специфический аромат, остроту и приятную горечь. Благодаря этому редька усиливает секрецию пищеварительных желез.

Редька регулирует ритм сердечной деятельности, применяется для лечения кардионевроза. Наличие в редьке клетчатки усиливает перистальтику и выведение из организма избыточного холестерина, предупреждая развитие атеросклероза. Использование редьки в пищевом рационе реко-

мендуют в качестве витаминного и профилактического средства с целью предупреждения атеросклероза, отеков.

Редька может применяться при лечении ряда болезней – коклюша, кашля. Смесь сока редьки с медом применяют как успокаивающее и отхаркивающее средство при кашле. В экспериментальных исследованиях установлены антимикробные и фитонцидные свойства сока и семян редьки, а также отвлекающее действие измельченного корнеплода, но несколько слабее, чем у горчичников.

Редька может применяться при лечении рака.

Редька может применяться при лечении жёлчнокаменной болезни, гастрита, запора.

В народной медицине редька применяется как мочегонное средство, особенно показано ее употребление при подагре, камнях в почках и мочевом пузыре.

В дерматологии сок редьки используют в виде примочек при стрептодермии. Благодаря противомикробному действию тертая редька или ее сок применяется для лечения гнойных ран и язв. В косметике используют маски из натертой редьки, смешанной со сметаной или растительным маслом, для отбеливания и питания сухой кожи. Корнеплод редьки можно использовать для удаления веснушек. Для этого к очищенной и смазанной питательным кремом коже прикладывают на полчаса ломтики редьки. После маски лицо протирают прохладным молоком.

При органических заболеваниях сердца редька не показана; следует учесть, что использование редьки в пищу противопоказано при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, гастероколите, воспалениях пищеварительного тракта и печени, тяжелых заболеваниях сердца.

*Редька* – однолетнее или двулетнее травянистое растение, вид рода Капуста семейства Капустные, или Крестоцветные.

Родиной считается Западная Азия. Это одно из древнейших культурных растений. Редька была введена в культуру около 40 веков назад. Древние египтяне и греки широко возделывали редьку, но считали её пищей рабов и беднейших крестьян. В Древнем Риме печёную редьку употребляли уже представители всех сословий. Со временем редька распространилась в Западной Европе.

На Руси редька с древних времён была важнейшим продуктом питания, о ней существуют упоминания в древних летописях. До XVIII века редька была главным овощем рациона питания у русских, затем постепенно была вытеснена картофелем.

Редька как овощное и лекарственное растение известна с глубокой древности. Редьку можно запекать, отваривать, фаршировать, из неё готовят запеканки и рагу, она подходит для приготовления салатов. Она может долго храниться в прохладном месте, не утрачивая своих целебных качеств; легко

усваивается организмом и рекомендована для детского питания. В России издавна известно выражение «проще пареной репы», свидетельствующее о многолетнем и частом употреблении репы, лишь с середины XIX века претерпевающей действительно серьёзную конкуренцию со стороны картофеля.

По хозяйственному назначению репу огородную разделяют на овощную культуру и кормовую ее разновидность – турнепс.

В пищу используют не только корнеплоды, но и молодые листья, напоминающие по вкусу горчицу. Листья репы подавались как салат. Особенно популярно было использование салата из листьев репы в Англии. В сыром виде репа и турнепс немного горчат. Чтобы удалить горечь, корнеплоды перед тушением или запеканием предварительно обдают кипятком. Корнеплоды пригодны для приготовления салатов и гарниров (в тушеном виде) к жареной свинине, баранине или котлетам. Репу высоко ценят в диетическом питании. Врачи рекомендуют использовать ее (особенно в свежем виде) при запорах, как общеукрепляющее, витаминное и повышающее аппетит средство, особенно в зимне-весенний период. Наличие горчичных масел и фитонцидов придаст растению бактерицидные свойства. В народной медицине прошлого – репу широко использовали как противоглистное и противокашлевое, мочегонное и успокаивающее средство, при остром ларингите, бронхиальной астме, подагре, для по-



лосканий при зубной боли.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Богата янтарной кислотой. Корнеплоды репы содержат различные минеральные элементы (калий, кальций, фосфор, магний, железо и др.), богатый набор витаминов (тиамин, рибофлавин, пиридоксин, пантотеновая, никотиновая, аскорбиновая кислоты, каротин), каротиноиды и антоцианы, углеводы, белки, органические кислоты, стерины, эфирные масла. В семенах найдено 33—45 % жирного масла и небольшое количество эфирного масла. Жирное масло включает ненасыщенные жирные кислоты (линоленовая, линолевая и др.). Наличие горчичных масел придает репе своеобразный вкус и запах.

Растение обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием и как средство, возбуждающее сердечную деятельность.

Отвар корнеплода и отваренный сок репы в смеси с мёдом принимают при острых ларингитах, вызывающих резкий кашель, охриплости голоса, астме и простудных заболеваниях.

Варёную растёртую репу и мазь из репы и гусиного жира прикладывают к больным местам при подагре. С целью уменьшения подагрических болей используют для ванн отвар репы. Благодаря высокому содержанию кальция, репа служила основным профилактическим средством, спасаю-

щим крестьянских детей от рахита, заболеваний костей и крови.

Репа стимулирует секрецию желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника, улучшает усвоение пищи.

Репу не рекомендуется употреблять при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и хронических заболеваниях печени и почек. Сок из свежей репы употребляют как мочегонное и легкое слабительное.

*Свёкла* – самыми известными представителями являются: свёкла обыкновенная, сахарная свёкла, кормовая свёкла. В обиходе все они носят общее название – свёкла.

Свёклу очень ценили древние греки, приносившие свёклу в жертву богу Аполлону. Первые корнеплодные формы появились (по Теофрасту) и были хорошо известны к IV веку до нашей эры.

Столовые сорта свёклы обыкновенной благодаря своим вкусовым качествам широко используются в повседневном питании в кухнях многих народов мира. Листья используются для приготовления салатов, корневища – для салатов, супов, закусок, напитков (в том числе кваса) и даже десертов. Свёкла – базовая часть популярного в восточной Европе супа «борщ». В пищу свёкла употребляется как сырая, так и прошедшая термическую обработку.

Целебными свойствами обладают и листья и корнеплоды свёклы.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корнеплоды содержат белки, углеводы, сахара; витамины А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, С; микроэлементы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк. Листья и корнеплоды практически всех видов тем или иным образом используются в пищу: этот корнеплод богат калием, антиоксидантами и фолиевой кислотой,

Хорошо понижает кровяное давление. Свёкла активно используется в диетах при лечении гипертонии. Содержание витаминов группы В, железа и кобальта – для профилактики и лечения анемии, сахарного диабета. Наличие в свёкле цинка и фосфора – для профилактики рахита у детей.

Богатое содержание природных антиоксидантов позволяет использовать свёклу для профилактики онкологических заболеваний.

Природные антисептики, содержащиеся в корнеплоде, позволяют подавлять и даже лечить некоторые инфекционные заболевания, предотвращают развитие желудочной и кишечной патогенной микрофлоры, в народной медицине кулинарные рецепты со свёклой используются для лечения запоров. Клетчатка и органические кислоты стимулируют желудочную секрецию и перистальтику кишечника, что помогает при спастических запорах

Свёкла активно используется в диетах при лечении почечнокаменной болезни.

Природные антисептики, содержащиеся в корнеплоде очищают полость рта, улучшают состояние кожной микрофлоры. Свежий срез корневища или растёртые листья – для заживления ран. Особенно эффективен для применения свежий сок.

## *КЛУБНЕПЛОДНЫЕ*

*Батат*, или сладкий картофель – вид клубнеплодных растений рода Ипомея семейства Вьюнковые. Ценная пищевая и кормовая культура. Название «батат» заимствовано из языка араваков. Батат – это травянистая лиана с длинными (1—5 м) ползучими стеблями-плетями, укореняющимися в узлах. Высота куста 15—18 см. Боковые корни батата сильно утолщаются и образуют клубни с белой, жёлтой, оранжевой, розовой, кремовой, красной или фиолетовой съедобной мякотью. Один клубень весит от 200 г до 3 и более кг.

Батат, или сладкий картофель, выращивают в основном из-за его крахмалистых сладковатых клубней (содержат до 30 % крахмала и 6 % сахара).

Состав клубней может изменяться в зависимости от конкретного сорта и условий выращивания (климата, используемой агротехники). Жёлтые и оранжевые разновидности батата особенно богаты бета-каротином (провитамин витамина А), и по этому показателю сравнимы, а порой и превосходят морковь. Сорта с фиолетовой мякотью содержат антиокси-

аны, которые хорошо сохраняются даже при термообработке и на ярком свете; по содержанию углеводов, кальция и железа батат заметно превосходит картофель, а его калорийность в 1,2—1,5 раза выше.

В зависимости от сорта и условий выращивания клубни вызревают за 2—9 месяцев. Собранный и просушенный батат хранится при температуре 13—16 °С и относительной влажности 85—90 % до полугода и более.

Есть успешный опыт выращивания батата на севере Башкортостана по схеме, близкой к «промышленной», – когда клубни проращивались 5 недель в тёплом помещении, а срезные черенки без укоренения высаживались в открытый грунт. При такой посадке через 110—120 дней после высадки черенков, батат показывал урожайность, сравнимую с таковой в южных штатах.

Практикуется также ведение батата через рассаду. В условиях Хакасии хорошие урожаи клубней можно получить при выращивании батата укоренением черенков (продолжительность рассадного периода 100—110 дней) и высадкой в открытый грунт в первой декаде июня (после окончания угрозы весенних заморозков).

Для России также полезен канадский опыт выращивания батата (климат Канады схож с российским). При этом высадка черенков производится в гряды, почва которых плотно укрыта прозрачной пластиковой плёнкой, надземная часть растений остаётся на открытом воздухе. Такой прогрев поч-

вы позволяет значительно ускорить созревание урожая и компенсировать перепады температур.

Клубни батата широко используют в пищу. По вкусу, в зависимости от сорта, приготовленный батат отчасти напоминает сладковатый подмороженный картофель, отсюда его второе название – «сладкий картофель». Сырой батат напоминает морковь и по цвету и по вкусу. Жареный батат по вкусу похож на жареную тыкву. Употребляются бататы в пищу сырыми, отварными и печёными, добавляются в каши. Существуют рецепты изготовления из батата суфле, чипсов, повидла, пастилы и других блюд. Из клубней также получают крахмал, муку, сахар, патоку и спирт. Молодые листья и стебли батата после отваривания или вымачивания, удаляющего горький млечный сок, используют для салатов.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корнеплоды содержат белки, углеводы, сахара, крахмал; витамины А, В1, В2, В3, В6, В9, С, К; микроэлементы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, холин, селен.

Клубни рекомендуются как основа здорового питания, уменьшающего риски возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Клубни рекомендуются как основа здорового питания, уменьшающего риски возникновения рака.

Клубни рекомендуются при возрастных заболеваниях глаза.

*Картофель* или паслён клубненосный – вид многолетних клубненосных травянистых растений из рода Паслён семейства Паслёновые. Клубни картофеля являются важным пищевым продуктом. Плоды ядовиты, в связи с содержанием в них соланина.

Родина картофеля – Южная Америка, где до сих пор можно встретить дикорастущий картофель.

Появление в России картофеля, как правило, связывают с именем Петра I, который в конце XVII века прислал в столицу мешок клубней из Голландии якобы для рассылки по губерниям для выращивания. Вместе с тем, на протяжении всего XVIII века картофель не получил массового распространения в России. В 1758 году Петербургская академия наук опубликовала статью «О разведении земляных яблок» – первую в России научную статью о возделывании картофеля. Немногим позже статьи о картофеле опубликовали Я. Е. Сиверс (1767 год) и А. Т. Болотов (1770 год).

При стандартном пищевом рационе картофель – один из основных поставщиков калия в организм. Однако, чтобы сохранить содержащиеся в нём ценные вещества, нужно научиться правильно его готовить. Варить картофель рекомендуется в небольшом количестве воды: при варке в неё переходит большая часть витаминов. Также перед приготовлением не стоит держать картофель в воде в течение долгого времени. После долгого хранения на свету клубни зеленеют и

становятся токсичными, непригодными к употреблению.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: клубни содержат белки, клетчатку, углеводы, крахмал; витамины В1, В2, В3, В6, В9, С, К; микроэлементы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, холин, селен, лютеин, пектин. Основным белком картофеля – туберин – является глобулином (55—77 % всех белков); на долю глутаминов приходится 20—40 %. По биологической ценности белки картофеля превосходят белки многих зерновых культур и мало уступают белкам мяса и яйца. Полноценность белков определяется составом аминокислот и, в частности, соотношением незаменимых аминокислот. В картофельном белке и в составе свободных аминокислот картофеля содержатся все аминокислоты, встречающиеся в растениях, в том числе в удачном соотношении незаменимые: лизин, метионин, треонин, триптофан, валин, фенилаланин, лейцин, изолейцин. Большое значение имеет картофель как источник минеральных веществ. В картофеле они в основном представлены солями калия и фосфора; имеются также натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор и микроэлементы – цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и др. Общее содержание золы в клубне около 1 %, в том числе (в мг%):  $K_2O$  – около 600, Р – 60, – 21, Mg – 23, Са – 10. Распределены минеральные вещества в клубне неравномерно: больше всего их в коре, меньше – в наружной сердцевине, в верхушечной части больше, чем в основа-



нии. Минеральные элементы в клубне в основном находятся в легкоусвояемой форме и представлены щелочными солями, которые содействуют поддержанию щелочного равновесия в крови. Потребление 300 г картофеля обеспечивает получение организмом более 10 % энергии, почти полную норму витамина С, около 50 % калия, 10 % фосфора, 15 % железа, 3 % кальция. Полученный из картофеля крахмал является основой для изготовления присыпок, а также используется в качестве наполнителя для порошков и таблеток.

Горячие варёные растёртые клубни картофеля употребляют при заболеваниях верхних дыхательных путей и лёгких. В этом случае быстрый положительный результат даёт вдыхание пара от горячего, только что сваренного картофеля.

В народной медицине натёртый на тёрке свежий картофель используется при экземе и других поражениях кожи. Картофель широко используется в домашней косметике. Из него делают питательные маски для кожи лица и рук.

*Топинамбур* или подсолнечник клубненосный, земляная груша, солнечный корень, иерусалимский артишок – является клубненосным подсолнечником. В простонародье он имеет несколько названий: "картошка ирокезов", "земляная груша", "еда долгожителей". Американские индейцы недаром называли топинамбур "едой долгожителей" и довольно широко использовали его в пищу. Они считали, что такая пища способна спасти от многих болезней и вернуть вкус к жизни.

Приятные на вкус таблетки "Долголет", которые выпускает завод "Экология питания", являются концентратом из топинамбура. В выкопанном виде клубни практически не хранятся в хранилище (существенный недостаток топинамбура), зато хорошо зимуют прямо в почве. Кроме того, клубни топинамбура очень неудобно использовать, поскольку они у него неровные, с наростами. Самое распространённое применение топинамбура – употребление его вместо картофеля. Ведь его клубни легко хранятся, переносят морозы, а по своим химическим свойствам во многом превосходят другие овощи. Листья топинамбура можно заготавливать впрок.

Клубни употребляются в сыром, варёном, жареном и тушёном виде, а также готовят салаты, компоты, чай, кофейный и другие напитки. Кроме того, топинамбур можно консервировать и сушить. Жареный топинамбур на вкус напоминает сладкий жареный картофель. Готовят также топинамбурные чипсы. В отличие от картофеля, выкопанные корневища топинамбура долго не хранятся. Промороженные клубни приобретают сладкий вкус, так как при гидролитическом распаде инулина образуется фруктоза. Из клубней топинамбура промышленно производят порошок топинамбура, клетчатку топинамбура, инулин, (спирт, фруктозу). В США из земляной груши готовят диетический суррогат кофе, аналогичный растворимому цикорию.

Из стеблей можно под прессом получить сладкий сок, годный для патоки.

В пчеловодстве топинамбур используют как позднюю культуру, поддерживающую медосбор.

Растение высаживают в декоративных целях как зелёное ограждение, а также как кулисную культуру (для защиты посевов и посадок от северных ветров).

В 1930-х годах овощевод А. А. Валягин пропагандировал земляную грушу как весьма урожайную, морозостойкую и неприхотливую культуру. Известно о принятии в те годы в СССР при участии Н. И. Вавилова решения о более широком культивировании топинамбура в колхозах, где подтвердилась его высокая урожайность. Однако попытка его сбора и хранения подобно картофелю привело к большим потерям урожая топинамбура при хранении после осеннего выкапывания.

Широчайшее распространение в России картофеля, а также неучтённые сложности и особенности хранения урожая топинамбура заставили отложить мечты о последнем как о ценнейшей продовольственной культуре. Топинамбур и по сей день воспринимается как один из самых диковинных овощей.

После 1991 года, с развитием малого и среднего предпринимательства в России, на Украине и в других странах бывшего СССР вновь начали увеличивать посадки топинамбура, в том числе для изготовления ряда лечебных препаратов (например, «Топинамбур», «Долголет» и др.), ценных добавок для пищевой промышленности и т. д.

Клубни осенней уборки очень плохо хранятся. Топинамбур часто выкапывают по мере надобности, так как в земле он хранится лучше, а при снежных зимах они переносят морозы в  $-40^{\circ}\text{C}$ . Надземную часть растения срезают при лёгких заморозках (перед самым снегом), но не всю сразу – к зиме оставляют небольшую часть ствола, чтобы питательные вещества переместились в клубни. Весеннее выкапывание клубней предпочтительнее осеннего, так как витамины в них сохраняются полностью.

Промышленно в России возделываются только 2 сорта: 'Скороспелка' и 'Интерес': 'Скороспелка' – скороспелый сорт, дающий урожай клубней уже к концу сентября, что позволяет возделывать его в средней полосе России. Средняя урожайность по клубням 25—30 тонн с гектара, по зелёной массе – 30—35 т/га.

Является антиоксидантом, иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Клубни топинамбура содержат до 3 % белка, минеральные соли, растворимый полисахарид инулин (от 16 до 18 %), фруктозу, микроэлементы, 2—4 % азотистых веществ. Довольно богаты витамином  $\text{B}_1$ , содержат витамин С, каротин. Содержание сахаров в клубнях увеличивается в зависимости от сроков сбора за счёт оттока питательных веществ из стеблей и листьев.

Выводит холестерин из организма, а также различные шлаки; антиоксидантные свойства; Он не содержит крахма-

ла, но зато в нем большое количество инулина: в нем содержится все необходимое для усиления иммунитета человека.

Положительно влияет на деятельность сердца, укрепляет сердечную мышцу, понижает давление, нормализует сердечный ритм. Замечено, что кровеносная система при систематическом употреблении топинамбура становится на 20 лет моложе. Топинамбур очень полезен диабетикам.

При болях в мышцах или суставах очень полезно принимать ванны, добавляя предварительно заваренные листья и стебли растения. И что самое главное, они могут быть как в сухом, так и в зеленом виде.

При лечении болезней желудочно-кишечного тракта – нормализация флоры кишечника после перенесённого заболевания или курса антибиотиков. Съедая плоды топинамбура, возможно восстановить слизистую желудка, снизить воспаление слизистой оболочки кишечника. Растение также помогает усваивать селен.

Существует множество рецептов блюд из топинамбура:

#### *Котлеты из топинамбура*

Топинамбур очистить, промыть, сварить в соленой воде с добавлением уксуса, откинуть, протереть сквозь сито, остудить, смешать с сырыми желтками, с просеянными пшеничными сухарями (панировочными), с растопленным сливочным маслом, солью и перцем. Разделать в виде котлет, обвалять в муке и поджарить. Полить котлеты соусом и подать к столу. Приготовление соуса. Муку слегка поджарить со сли-

вочным маслом, развести отвар из-под топинамбура, добавить томат-пюре, сахарный песок, сметану, размешать, прокипятить.

Состав: На 800 г топинамбура – 3 яичных желтка, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса или лимонного сока, 0,5 ст. ложки муки, 0,5 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г отвара из-под топинамбура, 2-3 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка сметаны.

### *Соленый топинамбур*

Подготовленные клубни разрезать на тонкие ломтики и кружочки. Плотно уложить в стеклянную или эмалированную посуду, залить холодным рассолом, сверху поместить деревянный кружок и гнет. Оставить в темном помещении для брожения на 2-3 дня, затем перенести в прохладное место. Топинамбур готов к употреблению через 15-20 дней. Ломтики его добавлять в винегрет, использовать как гарнир и т. п. Состав: Для рассола: на 1 л воды – 1,5-2 ст. ложки соли.

Чистить топинамбур от кожицы – нелегкое занятие, учитывая его сложную форму; однако делать это вовсе не обязательно. Кожица не жесткая и не испортит вкус; к тому же в ней сосредоточено большинство витаминов. Так что лучше ее не срезать, а вместо этого тщательно вымыть клубни со щеткой. Это же касается и употребления клубней в сыром

виде. Добавим еще один, крайне полезный весной, рецепт весеннего витаминного салата.

### *Салат весенний.*

Хорошо вымытые и очищенные клубни топинамбура нарезать узкими полосками или натереть на крупной терке. Перебрать, промыть, ошпарить подсоленным кипятком и мелко нарезать листья щавеля. Добавить растертый крупный зубчик чеснока. Приготовить салатную заправку. Полученную массу полить заправкой и хорошо перемешать.

Состав: 200 г клубней топинамбура, 200 г щавеля, чеснок.

## *ЛУКОВЫЕ*

*Анзур (лук Суворова)* – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук) семейства Луковые.

Луковица шаровидная, диаметром 2—3 см; оболочки кожистые, сероватые, раскалывающиеся, обхватывающими основание стебля. Стебель высотой 30—100 см, с слабо выступающими жилками. Листья в числе двух—шести, шириной 5—20 мм, сизоватые, ремневидные, по краю шероховатые, значительно короче стебля. Чехол в полтора раза короче зонтика, коротко заостренный. Зонтик полушаровидный или реже, шаровидный, многоцветковый, густой. цветоножки в два—пять раз длиннее околоцветника, равные, при основании без прицветников. Листочки звёздчатого околоцветника розово-фиолетовые, с более тёмной жилкой, линейные,

тупые, позднее вниз отогнутые, скрученные, длиной около 4 мм. Нити тычинок немного короче или немного длиннее листочков околоцветника, при основании с околоцветником сросшиеся, выше между собой свободные, шиловидные, почти равные. Завязь почти сидячая, гладкая. Коробочка широко-яйцевидная, диаметром около 5 мм.

Лук обладает сильным сернистым запахом, поэтому в пищу используется только в консервированном виде и перед квашением вымачивается длительное время (до исчезновения запаха).

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: луковицы ценятся за содержащиеся в них биологически активные вещества – стероны и сапонины, эфирные масла.

Бытует мнение, что он обладает такими же лечебными свойствами, как и женьшень.

*Алтайский лук* или каменный лук, лук татарка, горный лук, дудчатый лук – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук семейства Луковые. Занесён в Красную книгу России (статус 3 – редкий вид).

Этот вид произрастает в Алтайском крае, Тыве и Бурятии, Иркутской области и Забайкальском крае. Также встречается на востоке Казахстана, в Монголии и Китае. Произрастает на каменистых обнажениях, скалах, в расщелинах, на субстратах, богатых кальцием. Встречается спорадически, в по-



пуляциях не обилён или растёт единично.

Лук алтайский – многолетнее травянистое луковичное растение. Сходен с луком-батуном. Луковицы продолговато-яйцевидные, диаметром 3—4 сантиметра, оболочки красновато-бурые и тонкокожистые, сидят на косом корневище. Стебель высотой 25—80 см, мощный, дудчатый, посередине вздутый, на одну треть высоты одет гладкими влагалищами листьев. Листья в числе двух—четырёх, короче стебля, дудчатые, на верхушке остроконические. Чехол коротко заострённый. Зонтик шаровидный, многоцветковый, головчатый. Листочки околоцветника длиной 6—8 мм, желтоватые, блестящие, заострённые. Цветёт в июне – июле (на второй год), плодоносит июле – августе.

Заготавливают у алтайского лука всю надземную часть (обычно до начала цветения), а также луковицы и используют в свежем виде.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Как в луковицах, так и в надземной части растение содержит аскорбиновую кислоту, причем по мере продвижения в горы содержание последней возрастает в листьях – от 81,8 мг% до 113,5 мг%, а в луковицах – от 19,8 мг% до 43,5 мг%. Кроме аскорбиновой кислоты в листьях обнаружено до 4 мг% каротина.

В народной медицине и среди охотников алтайский лук находит применение не только как пищевое растение, но и в качестве противоядного средства.

Улучшает пищеварение и возбуждающего аппетит, обладает тонизирующим и антимикробным действием.

*Душистый лук* или чесночный лук, душистый лук, ветвистый лук, сибирский лук, лук китайский – также за рубежом часто используют название «китайский чеснок». Многолетнее растение семейства лилейных с плоскими линейными листьями, сложной луковицей, содержащей в общей плечатой обёртке от 7 до 30 мелких зубков. Цветки белые или лиловые, образуют малоцветковый зонтик, в котором кроме цветков развиваются многогранные луковички-детки.

Лук душистый – многолетнее травянистое растение, на одном месте растет 4—5 лет. В пищу используют сочные ланцетовидные (линейные) листья, которые долго остаются нежными и не грубеют. Связано это с тем, что в них мало клетчатки, всего 1,1 процента. С началом стрелкования листья грубеют, ценность их снижается. Луковицы душистого лука товарного значения не имеют, так как они мелкие.

Листья у душистого лука растут и отмирают непрерывно, в течение всего срока роста: срезку листьев начинают, когда сформируется их 5—6 штук длиной 20—25 см. А на приусадебных участках обрывают крайние 2–3 листа, оставляя центральные молодые для дальнейшего роста.

Листья душистого лука в основном используют в свежем виде, но можно заготавливать впрок путем сушки, квашения или маринования. Присущий свежим листьям чесноч-

ный аромат сохраняется в переработанной продукции.

В пищу используются все части растения (ложная луковица, листья, соцветия) в свежем, сушеном, вареном, квашеном, маринованном виде. Применяется в качестве пряной приправы к первым и вторым блюдам, салатам, маринадам, используется для приготовления начинок для пирогов, овощных и мясных крошек, закусок. Квашеные соцветия придают пикантный аромат гарнирам.

В народной медицине всё растение целиком применяют при лечении.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В листьях накапливается до 1,8—2% сахаров, 3,8% белка, 10—11% сухих веществ, 1—1,5% летучей фракции эфирных масел. Поэтому даже из одних листьев лука душистого можно приготовить пикантный салат. Кроме того, в листьях содержится большое количество витаминов (С – 37 – 45 мг%, каротин 20—25 мг%) и других биологически активных веществ, а также соли калия, фосфора, железа, марганца, бора, меди и др.

Благодаря такому богатому химическому составу листья душистого лука повышают сопротивляемость организма внешней инфекции, благоприятно действуют на сердце, обладают капилляро-укрепляющим действием.

В народной медицине также всё растение целиком применяют при лечении кашля вызванного астмой (астматического).

В народной медицине всё растение целиком также применяют при лечении гастритов с хроническим течением, а семена – как тонизирующее работу желудка средство.

*Лук батун* или дудчатый лук, татарка – многолетнее растение семейства Луковых. Многолетнее растение. Луковицы продолговатые, иногда почти неразвитые. Стебель до 1 м высотой, толстый, дудчатый, полого вздутый, листья дудчатые. Зонтик шаровидный, многоцветковый; цветоножки тонкие, в 2—3 раза длиннее околоцветника, околоцветник колокольчатый; листочки околоцветника желтоватые, продолговатые, острые; нити тычинок в 2—3 раза длиннее околоцветника, цельные.

Родиной лука батунна считается Азия, однако, на сегодняшний день растение распространено повсеместно, практически на всей территории России, за исключением регионов Крайнего Севера. Лука батунна встречается нескольких видов: русский, китайский и японский. Наиболее морозоустойчивый из них русский вид, способный выдержать температуру до -10 градусов Цельсия. Два других вида переносят неблагоприятные условия окружающей среды гораздо хуже. Полноценной луковицы лук батун не образует, поэтому в пищу употребляются только его своеобразные, имеющие вид дудки, стебли, которые можно постоянно срезать. Спустя 2-3 года после высадки лук батун начинает ветвиться, образуя до 40 веток. Примерно в это же время появ-

ляется побег с круглой шапкой мелких белых цветов, обильно выделяющих нектар.

Наряду с внешним сходством, лук батун обладает всеми полезными качествами лука репчатого. Еще с древних времен эта жгучая приправа использовалась как добавка к пище со специфическим вкусом, а также в качестве лечебного средства, успешно борющегося со многими распространенными болезнями.

В пищу используют зеленые листья или все растение в сыром или переработанном виде в качестве приправ к различным блюдам, для салатов, маринадов и т. д. Они имеют острый вкус, питательны, целебны и богаты фитонцидами.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В зеленых листьях лука батун в избыточном количестве содержатся аскорбиновая и никотиновая кислоты, холин, каротин, рибофлавин, тиамин, соли магния, калия, железа, эфирное масло, придающее растению особый вкус и аромат, с горчинкой; белки, жиры и углеводы; витамин РР, витамин В1, витамин В2, витамин В5, витамин В6, витамин В9, витамин К, витамин Е; содержание витамина С в луке батуне превышает таковое, находящееся в перьях репчатого лука. Содержатся также: цинк, селен, фтор, марганец, фосфор, железо, магний, натрий, калий и кальций.

Диетологи рекомендуют включать лук батун в рацион людям, страдающим нарушениями обменных процессов, атеросклерозе.

Полезные свойства лука батуна особенно ценны в весенний период – время, когда большинство людей страдают авитаминозом и нуждаются в усиленной поддержке. По заверениям ученых, 150 граммов лука батуна восполняют половину суточной нормы витаминов А и С, а также одну пятую часть от потребности организма в кальции и калии – элементов, улучшающих работу сердечно-сосудистой системы организма. Лук батун содержит такие полезные для нашего организма вещества как холин (6,1 мг). Из лука батуна изготавливаются препараты, способствующие снижению кровяного давления, повышению эластичности капиллярных сосудов, гипертонии.

Используется при подагре, ревматизме.

В медицине Китая растение использовалось в качестве тонизирующего, потогонного и болеутоляющего средства при наличии желудочных заболеваний.

Славится своим сильным дезинфицирующим эффектом. Применяется при заболеваниях печени, при наличии камней в почках.

Каротин, содержащийся в зелени лука батуна, отвечает за благополучное состояние кожи и слизистых оболочек организма.

*Лук-порей* или жемчужный лук – выращивается повсеместно. Луковица лишена луковичек или с немногими луковичками. Стебель выходит из середины луковицы. В первый

год жизни образует мощную корневую систему, большое количество плоских длинных листьев, расположенных веером (очередно), белую ложную луковицу, переходящую в светло-зелёный ложный стебель высотой до 80 см. На второй год формируется цветоносный стебель (стрелка) высотой до 2 м и семена. Цветки у порея мелкие, розовые и беловато-розовые, собранные в соцветие – зонтик, изначально закрытый чехлом. Порей – холодостойкая культура. Взрослые растения при их окучивании и утеплении торфом или опилками зимуют в условиях средней полосы, особенно в снежные зимы.

Ещё древние египтяне, греки и римляне знали лук-порей как пищевое растение. У римлян он считался едой богачей. Римский император Нерон употреблял его в больших количествах, стремясь сохранить голос для произнесения продолжительных речей. Его называли «питающимся пореем». Апиций рекомендовал употреблять зелёные части лука-порея в качестве салата, а бесцветные варить или использовать как приправу к некоторым блюдам. Сегодня по популярности порей уступает лишь чесноку и репчатому луку.

Белая нежная ножка (ложный стебель) и молодые листья лука порея характеризуются приятным слабо острым вкусом (более тонким, чем у репчатого лука), придают своеобразный аромат кулинарным изделиям. Луковицы порея с отбеленным стеблем употребляют в сыром, варёном (тушёном) виде как гарнир к мясным и рыбным блюдам, приправу

для супов. Используют для приготовления салатов, соусов, в консервной и пище-концентратной промышленности. Целебное действие порея было известно ещё в далеком прошлом.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: высоким содержанием солей калия, кальция, железа, фосфора, серы, магния. В растении имеются эфирное масло, в состав которого входят сера, белковые вещества, витамины – аскорбиновая и никотиновая кислоты, тиамин, рибофлавин, каротин. Порей обладает ценным свойством, каким не обладают никакие другие овощные культуры: при хранении количество аскорбиновой кислоты в отбелённой части повышается более чем в полтора раза.

Имеет антисклеротические свойства.

Употребляют при психическом и физическом переутомлении, полезен при ожирении.

Его рекомендовали употреблять больным подагрой, ревматизмом.

В клинических исследованиях показано, что порей повышает секреторную функцию желёз пищеварительного тракта, повышает аппетит, нормализует пищеварение.

Употребляют при мочекаменной болезни, благодаря большому количеству солей калия порей проявляет выраженное мочегонное действие, улучшает деятельность печени. Лекарства из него назначают при камнях в почках, подагре, ожирении.



Сырой порей противопоказан при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

*Лук-слизун* или лук поникающий – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук семейства Луковые. Пищевое растение, в пищу употребляются молодые листья.

В природе ареал вида охватывает юго-восток европейской части России, Сибирь и Среднюю Азию.

Лук-слизун начинает вегетацию почти сразу после таяния снега, поэтому его листья годятся к употреблению в пищу рано весной, когда другой огородной зелени ещё нет. Использует его так же, как и другие виды лука: как зелень в салаты, а также добавляют в качестве пряности в различные блюда.

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:** Химический состав: отличается высоким содержанием железа, витаминами и минеральными солями.

Используют при малокровии.

*Лук-шалот*, или Лук ашкелонский – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук семейства Луковые. Разновидность репчатого лука, но отличается более мелкими 25-50 гр, но менее острыми на вкус луковицами, более сочной и нежной зеленью. Луковицы мелкие, нежного вкуса. Шалот отличается хорошей лежкостью, скороспелостью, рано выгоняет нежное «перо». В этом его преимущества перед луком репчатым.

В пищу употребляют молодые листья, которые срезают несколько раз за вегетацию. Также съедобны маленькие луковички своеобразного вкуса.

Луковицы, посаженные под зиму выдерживают морозы до – 20 гр. Размножение. Размножается семенами и луковицами.

Листочки околоцветника яйцевидно-ланцетные, равные тычинкам или длиннее их, лиловые, с темно-пурпурным килем; нити внутренних тычинок при основании сильно расширены, наверху с тремя зубцами, из которых средний (несущий пыльник) длиннее боковых и в несколько раз длиннее расширенного основания тычинки. Соцветие иногда с луковичками; чехол короткий.

В древности шалот возделывали в Средиземноморье, откуда он распространился в Центральную Европу. Шалот издавна использовали в пищу, он был также весьма популярен в медицине прошлого (для лечения глазных и желудочных заболеваний). Его луковицы и молодые листья используют для приготовления салатов в свежем и маринованном виде, а также как пряную приправу ко вторым блюдам. По действию на организм близок к луку репчатому.

#### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В луковицах и листьях шалота содержатся сахара, витамины, эфирное масло. В состав эфирного масла входят дисульфиды. Богат витамином С, сахарами; обладает фитонцидными свойствами

Используют при лечении глазных заболеваний.

Используют при лечении желудочных заболеваний.

*Победный лук* – семейство луковые. Многолетнее луковичное растение 30—75 см высотой с резким чесночным запахом. Луковицы конически-цилиндрические, прикреплены к косо вверх направленному корневищу, 1—1,5 см толщиной, с серовато-бурыми, сетчато-волокнистыми оболочками. Стебель в нижней половине одет гладкими, часто фиолетово-окрашенными влагалищами листьев. Листьев два – три, гладкие, пластинка листа ланцетная или эллиптическая, 10—20 см длиной и 2—8 см шириной, постепенно суженная в черешок, который в 2—4 раза короче пластинки. Соцветие – шаровидный или полушаровидный довольно густой многоцветковый зонтик, до цветения поникающий и заключенный в чехол. Околоцветник венчиковидный, звездчатый, двухрядный, шестилепестный. Лепестки беловато-зеленоватые, с одной малозаметной жилкой, эллиптические, туповатые. Тычинок шесть, пестик с верхней трехгнездной завязью. Плод – коробочка с широко обратосердцевидными створками. Семена шаровидные, почти черные.

Молодые побеги и луковицы едят свежими, квашеными и солеными как приправу к мясным блюдам или витаминную зелень. Растение применяют в отечественной и зарубежной медицине.

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

**Химический состав:** Во всех частях растения содержатся эфирное масло, обуславливающее его резкий чесночный запах, аскорбиновая кислота, лизоцим и фитонциды. В состав эфирного масла входят алилсульфиды, пинеколиновая кислота и аллиин.

Известное противодинготное средство. По вкусу напоминает чеснок, но не оставляет во рту его запаха и привкуса.

Обладает тонизирующим действием, способствует повышению аппетита и облегчает пищеварение, используется при эрозии шейки матки как ранозаживляющее.

*Репчатый лук* – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук семейства Луковые, широко распространённая овощная культура.

Репчатый лук – одна из важнейших овощных культур. Луковицы и листья используются как приправа в консервной промышленности, к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на сале или растительном масле до золотистого цвета. Сырой лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

В медицине лук известен со времён Гиппократов. Лечебные свойства лука признавали все народы. Римляне считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреб-

лении лука, поэтому он входил в военный рацион. В Египте луку воздавали почести как божеству. При Гиппократе лук прописывали больным ревматизмом, подагрой, а также от ожирения. Знаменитый персидский врач и учёный Ибн Сина (Авиценна) в начале XI века писал о луке: «Съедобный лук особенно помогает от вреда плохой воды, если бросить в неё очистки лука, это одно из средств, уничтожающих её запах... Луковый сок полезен при загрязнённых ранах, смазывать глаза выжатым соком лука с мёдом полезно от бельма... Луковый сок помогает от ангины. Съедобный лук вследствие своей горечи укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит». На Востоке существовала поговорка: «Лук в твоих объятиях – проходит всякая болезнь».

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он был одним из главных пищевых продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни. В старинных русских лечебниках-травниках приводили такую рекомендацию: «во время морового поветрия или иных прилипчивых болезней нужно развешивать в комнатах связки луковиц, от чего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится».

Является антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Луковицы содержат 8—14 % сахаров (фруктоза, сахароза, мальтоза, полисахарид инулин), бел-

ки (1,5—2 %), витамины (аскорбиновая кислота), флавоноид кверцетин, ферменты, сапонины, минеральные соли калия, фосфора, железа и др., фитонциды. В зелёных листьях лука содержатся сахара, белки, аскорбиновая кислота. В луковицах и листьях имеется эфирное масло, придающее им специфический запах и острый вкус, серосодержащие соединения, йод, органические кислоты (яблочная и лимонная), слизи, пектиновые вещества, гликозиды.

Лук – хорошее витаминное средство, особенно рекомендуемое в зимне-весенний период, но используемое круглый год. Значительное количество минеральных солей способствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

Лук широко используется в современной медицине. Из лука репчатого получены препараты «Аллилчеп» и «Аллилглицер». «Аллилчеп», оказывающий противомикробное действие, возбуждает моторику кишечника, используется как при поносах, так и колитах с наклоном к запорам, при атонии кишечника, атеросклерозе и склеротической форме гипертонии.

Лук стимулирует выделение пищеварительных соков, оказывает мочегонное и некоторое успокаивающее действие. Фитонциды лука определяют бактерицидное и антигельминтное свойства растения.

Лук – популярное косметическое средство во многих странах. Соком лука рекомендуют смазывать волосистую

часть головы при себорее, гнездовой плешивости, для укрепления корней волос. При этом волосы становятся шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится, не образуется перхоть. От луковичного сока бледнеют веснушки; приём лука внутрь, а также луковые маски (из смеси кашицы лука с мёдом) предупреждают появление морщин, кожа лица становится свежее.

Несмотря на замечательные лечебные свойства лука репчатого, необходимо учитывать, что чрезмерное злоупотребление им может оказаться небезопасным при тяжелых заболеваниях почек, печени, желудка и сердца.

*Чеснок посевной* (лук посевной) – это одно из древнейших культурных растений. Древние греки, римляне, финикийцы ценили чеснок в равной степени как пряность и как лекарство. В настоящее время чеснок выращивают почти во всех странах мира. Его луковички – одна из самых распространенных пряностей. Кухню многих народов невозможно представить без него.

Древнеримское средство от усталости, воспетое еще Вергилием, – это хорошо истолченная в ступе смесь чеснока, соли, твердого сыра, листьев руты и кориандра. В России настойку чеснока на водке использовали для лечения от камней в почках и мочевом пузыре. При профилактике острых насморков полезно вдыхание паров свежее-измельченного чеснока. С давних пор на Кавказе, чтобы предупредить

простудные и инфекционные заболевания, подвешивают на шею мешочек из ткани красного цвета с головкой чеснока и набивают матрацы травой чабреца. Традиционное для японцев потогонное средство – чесночная каша с отваренной на пару горячей вермишелью. Сильным противомикробным действием обладает зола чеснока. Еще Гиппократ рекомендовал смешивать золу с растительным маслом и полученную смесь использовать для лечения гнойных ран. От бородавок помогает смесь из тертого чеснока и небольшого количества меда. Ежедневно на ночь ее наносят толстым слоем на поврежденный участок кожи и фиксируют лейкопластырем. Благодаря острому вкусу чеснок широко используется во всем мире как приправа.

Он является важным элементом многих блюд в различных регионах, например, в Восточной и Южной Азии, на Среднем Востоке и в Северной Африке; чеснок – неременный атрибут средиземноморской кухни.

В Корее и Японии головки чеснока квасят при высоких температурах; полученный продукт, называемый «чёрный чеснок», имеет приторно-сладкий вкус; его можно купить в США, Великобритании и Австралии, его стали производить и продавать в России.

Стрелки чеснока квасят, солят, маринуют, тушат. Вкусны жареные листья молодого растения.

В качестве приправы используют сушёный молотый чеснок. Он бывает различных фракций: хлопья, дроблёный, из-



молотый в муку.

Является сильнейшим антиоксидантом, иммуномодулятором, антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В луковицах содержится 35—42 % сухих веществ, в том числе 6,0—7,9 % белков, 7,0—28 мг % витамина С (в листьях – до 80 мг%), 0,5 % сахаров, 20—27 % полисахаридов. В луковицах чеснока содержатся углеводы, фитостерины, полисахарид инулин, богатый набор минеральных солей (в состав которых входит иод, кальций, фосфор, магний и 17 микроэлементов), органические кислоты, каротин, эргостерин, витамины – тиамин, аскорбиновая и никотиновая кислоты. Вкус и запах чеснока обусловлены наличием эфирного масла (0,23—0,74 %), в котором содержится аллицин и другие органические соединения сульфидной группы (фитонциды). Аллицин – эфирное масло чеснока, органическое вещество, которое является сильнейшим антиоксидантом, то есть избавляет клетки от свободных радикалов. В ходе эксперимента с искусственным аллицином учёные выяснили, что со свободными радикалами реагирует продукт распада последнего (так называемые сульфеновые кислоты).

Настойка чеснока на водке очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ – все сосуды в организме, особенно кровеносные, становятся эластичными; служит средством повышения им-

мунитета организма, предупреждает склероз. Чеснок содержит большое количество аллицина. Сульфеновые кислоты, которые являются продуктом распада аллицина, реагируют со свободными радикалами; это объясняет антиоксидантные свойства чеснока, в котором нет флавоноидов, как в зелёном чае или винограде. Чеснок способен снижать холестерин липопротеинов низкой плотности и общий уровень холестерина и повышать уровень полезного холестерина липопротеинов высокой плотности, а также снижать артериальное давление, что полезно для профилактики атеросклероза и артериальной гипертензии.

Настойка чеснока на водке предупреждает гипертонию, инфаркт миокарда, стенокардию, образование различных опухолей. Снимает головную боль, шум в ушах, восстанавливает зрение. Компоненты аллицина вступают в реакцию с красными кровяными клетками (эритроцитами). В результате реакции образуется сероводород, который уменьшает напряжение стенок кровеносных сосудов. Внутри кровеносных сосудов вещество способствует более активному кровотоку. Это, в свою очередь, ведёт к снижению кровяного давления, позволяет дать больше кислорода жизненно важным органам и снизить нагрузку на сердце.

Настойка чеснока на водке помогает при подагре, ревматизме.

Чеснок также содержит фитонциды, убивающие или подавляющие рост бактерий, способствует повышению сопро-

тивляемости организма к простудным, инфекционным заболеваниям.

Выпускаемые фармацевтической промышленностью таблетки аллохол, содержащие сухой экстракт чеснока, применяют в качестве желчегонного средства при хронических гепатитах, холангитах и холециститах, используют при хронических запорах как слабительное. В медицине применяют препараты из луковиц чеснока – настойку чеснока и спиртовую вытяжку (аллилсат), которые усиливают двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта, что способствует развитию нормальной кишечной флоры. Чеснок назначают внутрь также для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике (при атонии кишечника и колитах). Поэтому в качестве добавки к пище чеснок может предотвратить отравление некачественными продуктами.

Настойка чеснока на водке помогает при камнях в почках и мочевом пузыре.

Предполагается иммуностимулирующее и противораковое действие чесночных препаратов. Имеются статистически достоверные данные о том, что в странах, где употребляют в пищу много чеснока, рак встречается значительно реже. В эксперименте было показано, что фитонциды чеснока тормозят активность некоторых ферментов опухолей, вследствие чего резко снижалась приживляемость опухолей после контактирования с экстрактом чеснока. На основании этих данных высказывается предложение об изучении воз-

возможности использования фитонцидов чеснока в диете при опухолевых процессах. В настоящее время получены данные о некоторой эффективности препаратов чеснока при лечении предраковых и раковых заболеваний, однако эти данные еще малочисленны и требуют дальнейшей проверки.

Чесночный сок содержит в себе биологически активные вещества, оказывающие противогрибковое, противовирусное и противовоспалительное действие. Залечивает и обеззараживает раны.

Применение препаратов чеснока внутрь противопоказано при болезнях почек, эпилепсии.

*Черемша* или лук медвежий, дикий чеснок, колба – многолетнее травянистое растение. Используются как зелёная культура, входит в состав салатов и прочих блюд.

В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.

Черемша является хорошим средством, способным за короткий срок очистить кишечник от глистов. Весной свежие зеленые листочки медвежьего лука после ополаскивания и

измельчения едят сырыми.

В диком виде может расти вплоть до тундровой зоны. Произрастает большей частью в тенистых лесах в долинах вблизи рек, реже культивируется как садовое растение. Наиболее вкусны листья, выращенные при температуре 12 – 17 °С. При температурах выше 20 °С вкусовые качества, как и у всех луковых, ухудшаются, особенно при сухой погоде.

Черемшу выращивают как культурное растение, но чаще собирают дикорастущую. Массовый сбор черемши может привести к истощению природных ресурсов.

Размножается семенами (возможно, но почти не практикуется разведение луковицами).

В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: содержит эфирное масло, гликозид аллиин, который придаёт ей чесночный запах, много витамина С, фитонциды, минеральные соли, лизоцим, фруктозу, каротин. Чем выше в горах растёт черемша, тем большее содержание витамина С в растении. В состав эфирного масла

входят винилсульфид, тиолы и альдегид неустановленного строения. Кроме того во всех частях растения имеется белок, фруктоза, минеральные соли, фитонциды, лизоцим, каротин. В растении много аскорбиновой кислоты (в листьях до 0,73, в луковицах – до 0,10 %).

С древних времён медвежий лук был известен как противосклеротическое средство, способное «поддерживать мужество». Черемша препятствует накоплению холестерина в крови, и способствует нормализации обмена веществ. Противосклеротическое свойство черемши более выраженное, чем у чеснока.

Черемша считалась хорошим средством для очищения желудка и крови. стимулирует сердечную деятельность, снижает кровяное давление, замедляет сердечный ритм, увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

Медвежий лук повышает аппетит, увеличивает секрецию пищеварительных желёз, усиливает моторную функцию кишечника. Кроме того, растение обладает бактерицидным, противоглистным фунгицидным и противогинготным действием.

*Шнитт-лук* или сибирский, лук-резанец, лук-сибулет лук скорода – многолетнее растение образует довольно густые дернины. Луковицы его имеют яйцевидную, слегка коническую форму, в размере около 1 сантиметра. Стебель лука – толстый, в высоту может достигать 60 сантиметров,

как правило, гладкий на ощупь, на 1/3 одет во влагалищные листья. Листья лука – цилиндрические, шириной до 6 мм, гладкие, дудчатые; срезают в мае, когда они достигают в длину 20-25 см. В течение всего цветения резку можно повторять несколько раз.

Луковицы по одной или несколько прикреплены к короткому корневищу; продолговато-яйцевидные или яйцевидно-конические с бурыми бумагообразными, почти кожистыми, иногда слегка параллельно-волокнистыми оболочками. Стебель толстоватый, 10—60 см высотой, с гладкими или реже шероховатыми влагалищами листьев. Зонтик пучковато-шаровидный, густой, почти головчатый. Цветки от бледно-розовых до розовофиолетовых. Коробочка в 2—3 раза короче околоцветника.

Молодые листья слабоострые на вкус. Популярен как салатное растение, употребляется также для заправки супов. В Азии шнитт используют в свежем и соленом виде на приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам и различным специям. По действию на организм близок луку репчатому.

Является иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Во всех частях растения содержится эфирное масло, в состав которого входят *D*- $\alpha$ -терпинеол, цинеол, уксусная, изовалериановая и бензойная кислоты. Количество эфирного масла в различных органах 0,1—2,7 %. В корнях кроме эфирного масла обнаружены смо-

лы, органические кислоты (ангеликовая и яблочная), крахмал, сахара, карвакрол, сесквитерпены, фуурокумарины псорален и бергаптен, дубильные и минеральные вещества; в зеленых листьях содержится 0,090—0,115 % аскорбиновой кислоты, до 1 жира, более 2,5 клетчатки, до 3,5 углеводов, более 20 % белковых веществ; в течение вегетационного периода перо шнитт-лука накапливает эфирное масло и каротин. Имеются данные, что корни ядовиты до фазы цветения.

Повышает иммунитет, при атеросклерозе рекомендуется употреблять мелко нарезанный лук, смешанный с мёдом, в количестве столовой ложки несколько раз в день до еды.

Улучшает кровообращение, расширяет сосуды, способствует повышению аппетита; при гипертонии рекомендуется употреблять мелко нарезанный лук, смешанный с мёдом, в количестве столовой ложки несколько раз в день до еды.

Помогает справиться с различными кожными заболеваниями.

Стимулирует рост волос; для укрепления волос в корни втирают луковый сок.

## *ПЛОДОВЫЕ*

*Баклажан*, или *паслён тёмноплодный* – вид многолетних травянистых растений рода Паслён; возделывается как однолетнее растение. Съедобен только плод. В ботаническом



смысле это ягода, в кулинарном рассматривается как овощ.

Плод баклажана – большая ягода округлой, грушевидной или цилиндрической формы; поверхность плода матовая или глянцевая. Достигает в длину 70 см, в диаметре – 20 см; весит 0,4—1 кг. Окраска спелых плодов – от серо-зелёной до буровато-жёлтой. При полном созревании они становятся грубыми и невкусными, поэтому в пищу их используют немного недозревшими.

Перезревшие баклажаны не рекомендуется употреблять в пищу, так как в них содержится много соланина. В пищу используются молодые плоды в фазе технической спелости.

На Востоке баклажаны называют «овощами долголетия».

Главное – применять баклажаны как можно более свежими, пока их кожа не приобрела слишком темный оттенок, свидетельствующий о том, что в плодах скопилось слишком много соланина.

Высокие полезные свойства баклажанов обусловлены наличием в плодах активных веществ. Они содержат соли кальция, железа, много калия, который нормализует водный обмен и улучшает работу сердечной мышцы.

Дело в том, что при полном созревании баклажанов в их плодах очень резко возрастает количество ядовитого алкалоида – соланина. Определить зрелые баклажаны очень легко – они имеют желтоватую или коричневую кожицу. При лечебном назначении и в пищу должны использоваться плоды физиологически незрелые, с характерной фиолетовой окраской

или белые с фиолетовыми чёрточками.

Сбор: для еды и лекарственных целей баклажаны собирают недозрелыми, они должны быть фиолетового или беловатого цвета в зависимости от сорта. Целебными свойствами обладают только недозрелые баклажаны, не рекомендуется употреблять в пищу плоды спелые, начавшие желтеть и уже коричневые.

Больным, принимающим кортикостероидные препараты, баклажаны просто необходимы, т. к. нормализуют водно-солевой обмен и обогащают организм солями калия.

Для использования баклажанов их лучше всего запекать целыми в духовом шкафу, а затем делать из них салаты или икру, добавляя чеснок, различную зелень, соусы, уксус, лимонный сок, домашний майонез или растительное масло холодного отжима. Особенно хороши баклажаны с растительным маслом.

Является антиоксидантом, антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды баклажана содержат: сухих веществ 7,1—11 %, сахаров 2,72—4 %, белков 0,6—1,4 %, жиров 0,1—0,4 %, а также соли кальция, калия, фосфора, железа, каротин и богат клетчаткой. Баклажаны богаты витаминами С, группы В, РР, каротином. Также в химический состав баклажанов входят: серотонин – плоды 2 мкг / г на сырой вес; соласодин – плоды; соласонин – растительность; триптамин.

Вещества баклажанов хорошо расщепляют жиры; эти овощи рекомендуются для снижения веса и при атеросклерозе. Благодаря своему химическому составу этот овощ способен поддерживать кислотно-щелочной баланс в организме на оптимальном уровне. Регулярное употребление блюд из баклажанов благотворно влияет на солевой баланс. Поэтому баклажанной диеты рекомендуют придерживаться при нарушении обмена веществ.

Они особенно полезны людям пожилого возраста, а также для профилактики и лечения атеросклероза и подагры, больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при отёках, связанных с ослаблением работы сердца и при заболеваниях печени.

Польза баклажанов ещё и в том, что благодаря своим свойствам они нормализуют водно-солевой и липидный обмен, выводят соли мочевой кислоты, незаменимы как источник калия. Их полезно вводить в рацион при подагре, различных сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, запорах, нарушениях функции печени, почек.

Благодаря содержанию солей калия, благотворно влияющих на деятельность сердца, баклажаны рекомендуется употреблять пожилым людям и тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Баклажаны помогают в борьбе с болезнями печени и почек, желудочно-кишечного тракта, полезны они и при запорах.

*Перец стручковый сладкий*, перец мексиканский – вид однолетних травянистых растений рода Паслёновые. Сорта перца стручкового делят на сладкие и горькие.

Разновидности с плодами сладкого вкуса – *пéрец сла́дкий*, к данному подвиду относятся все сладкие перцы, культивируемые на огородах в России; наиболее известен под названиями *сладкий* и *болгарский* перец.

Плод – ягода с малосочным околоплодником. Форма плодов у разных сортов разная – от шаровидной до хоботовидной. Цвет плодов от желто-красного до черно-оливкового.

Сладкий перец является ценным продуктом питания. В свежем виде он наиболее полезен. Он имеет приятный слабо-острый вкус и высокое содержание витаминов, сохраняющееся при кулинарной обработке. В плодах перца относительно низка активность ферментов, окисляющих аскорбиновую кислоту, поэтому она не разрушается при консервировании. При засолке, консервировании сохранность витаминов в перце на протяжении длительного периода хранения остается в пределах 50—80 %. Поэтому значимость перца как пищевого продукта возрастает в зимний период и ранней весной, когда особенно ощущается недостаток витаминов. Плоды сладкого перца в незрелом виде применяются в кулинарии и консервной промышленности для засолки и маринования. Плоды горького перца используются в зрелом состоянии в ликероводочной промышленности, кулинарии и

медицине.

В кулинарии сладкий и острый перец используются также в качестве пряности в сухом молотом виде. Сырой или отварной перец подается к мясу и различным сырам, используется в салатах в смеси с другими овощами. В сухом молотом виде он употребляется для приготовления супов, практически всех видов мяса и мясных изделий.

Следует учесть, что перец нельзя сыпать в кипящее масло или жир, поскольку он теряет цвет, чернеет и горкнет.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды сладкого перца богаты углеводами, белками, жирами. Среди овощных культур выделяются содержанием аскорбиновой кислоты и каротина, витаминов группы В. В плодах до 50 % сухих веществ составляют углеводы, представленные в основном растворимыми сахарами (фруктоза, сахароза, глюкоза), имеются также полисахариды (крахмал, пектиновые вещества и клетчатка), органические кислоты, азотистые вещества, половину из которых составляет белок. Оболочка плода богата солями калия, натрия, железа, кальция, алюминия, фосфора; имеются также сера, хлор, кремний. По содержанию каротиноидов перец близок к моркови. Имеются также флавоноиды (глюкозиды кверцетина, лютеолина), обладающие Р-витаминной активностью. Из других веществ найдены сапонин, капсаицин и эфирное масло.

Благодаря высокому содержанию рутина наряду с аскор-

биновой кислотой потребление перца способствует укреплению кровеносных сосудов, оказывает выраженное антисклеротическое действие. Эти витамины нормализуют проницаемость и эластичность стенок сосудов, способствуют выведению холестерина, предупреждают развитие склероза, гипертонию.

Суточная потребность в аскорбиновой кислоте и рутине может быть удовлетворена при потреблении 40—50 г плодов перца. Сладкий перец высоко ценится в диетическом питании. Его рекомендуют как поливитаминный продукт при гипо- и авитаминозе, упадке сил, анемии, а также как средство, повышающее аппетит и стимулирующее пищеварение.

Сок сладкого перца издавна известен как противоцинготное средство, он способствует укреплению ногтей и волос, улучшению работы сальных желез и слезных протоков.

*Сахарная кукуруза*—однолетнее травянистое культурное растение, единственный культурный представитель рода Кукуруза семейства Злаки.

Форма зерновок кукурузы весьма своеобразна: они не вытянутые, как у пшеницы, ржи и многих других культурных злаков, а кубические или округлые, плотно прижаты друг к другу и расположены на стержне початка вертикальными рядами. В одном початке может быть до 1000 зерновок. Размеры, форма и окраска зерновок различаются у разных сортов; обычно зерновки жёлтого цвета, но бывает ку-

кукуруза с красноватыми, фиолетовыми, синими и даже почти чёрными зерновками.

Кукуруза была введена в культуру 7—12 тыс. лет назад на территории современной Мексики. Пока кукурузу возделывали на небольших площадях в мексиканских высокогорьях, она оставалась довольно однообразной с генетической точки зрения. Однако примерно с XV века до н. э. культура кукурузы начала быстро распространяться по Мезоамерике. До прихода европейцев кукуруза успела распространиться как на юг (Южная Америка), так и на север.

Кукуруза является второй по продаваемости зерновой культурой в мире (после пшеницы).

Кулинарные возможности кукурузы велики. Свежеубранные початки готовы к употреблению, но обычно их употребляют в отварном виде. Для длительного хранения их можно заморозить. Консервированные зёрна кукурузы используют для приготовления салатов, первых и вторых блюд. Кукурузная мука крупного помола идёт на приготовление каш, а тонкого – пудингов, вареников, оладий и другой выпечки. При добавлении кукурузной муки в торты и печенье эти изделия становятся более вкусными и рассыпчатыми. Из предварительно ароматизированных и раздробленных зёрен кукурузы изготавливают кукурузные хлопья – готовый продукт питания, не требующий дополнительной кулинарной обработки. Их употребляют на гарнир, а также как самостоятельное блюдо вместе с соками, компотами, чаем, кофе, молоком

и йогуртом.

Широко используется кукуруза в американской кухне. Благодаря ей во всём мире известны попкорн (или воздушная кукуруза) – зёрна кукурузы, разорванные изнутри давлением пара при нагревании, икорн-дог – сосиска, покрытая кукурузным тестом и обжаренная во фритюре.

Кукурузные столбики с рыльцами используются в медицине под названием «кукурузный волос». Их заготавливают летом в фазе молочной спелости початков или в августе – сентябре при сборе кукурузных початков; срывают их вручную, ножом или серпом. Сушат сырьё в сушилках при температуре 40 °С или на воздухе, в тени, разложив слоем 1—2 см. Из-за высокой гигроскопичности сырья его следует хранить в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Срок годности 3 года

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Семена содержат белки, жиры, углеводы, сахара; витамины А, С, В1, В3, В9; железо, калий, магний. Белок кукурузы содержит ряд аминокислот, являющихся незаменимыми для организма человека. Кукурузные рыльца содержат аскорбиновую кислоту, витамин К, жирное масло, следы эфирного масла, горькие вещества, сапонины, смолы, ситостерол, стигмастерол. Зародыши зерновой кукурузы содержат 49—57 % жирного масла.

Масло получают холодным и горячим прессованием и



прессованием с экстракцией. Сырое, нерафинированное кукурузное масло рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для профилактики и лечения атеросклероза, ожирения, сахарного диабета.

Кукурузные рыльца обладают желчегонным свойством. В народной медицине их используют при заболеваниях печени. В научной медицине многих стран, в том числе и в России, жидкий экстракт и настой кукурузных рылец применяют при холангите, холецистите, гепатите и жёлчнокаменной болезни, а также в случае недостаточного отделения жёлчи.

Как мочегонное средство настой или отвар кукурузных рылец используют при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях мочеполовых путей и простатите.

*Томат или помидор* однолетнее или многолетнее травянистое растение, вид рода Паслён семейства Паслёновые. Родина помидоров – Южная Америка, где до сих пор встречаются дикие и полукультурные формы томата.

В XVIII веке томат попал в Россию, где также вначале возделывался как декоративное растение, так как ягоды не созревали полностью. Овощной продовольственной культурой растение было признано благодаря русскому учёному-агроному А. Т. Болотову, которому удалось добиться полной спелости томатов с помощью рассадного способа выращивания и метода дозаривания.

Плоды – сочные многогнёздные ягоды различной формы

(от плоско-округлой до цилиндрической; могут быть мелкими (масса до 50 г), средними (51-100 г) и крупными (свыше 100 г, иногда до 800 г и более). Окраска плодов от бледно-розовой до ярко-красной и малиновой, от белой, светло-зелёной, светло-жёлтой до золотисто-жёлтой.

Помидоры – плоды томата – с точки зрения ботаники – многогнёздные синкарпные ягоды. В 2001 году Евросоюз решил, что помидоры не овощи, а фрукты.

Плоды томата употребляют в пищу свежими, варёными, жареными, консервированными, из них готовят томат-пасту, томат-пюре, томатный сок, кетчуп и другие соусы, лечо.

Наиболее богаты ликопином и другими питательными веществами сушёные томаты, которые добавляют в супы (как, например, чернослив). За период сушки томаты черри теряют 88 % своего веса, а крупноплодные помидоры – до 93 %. Чтобы получить килограмм сушёных томатов, требуется от 8 до 14 кг свежих плодов.

В зависимости от сорта, ликопина в них содержится от 5 до 50 мг/кг. Содержание ликопина обычно коррелирует с интенсивностью красной окраски плода.

Термическая обработка незначительно влияет на содержание ликопина. Зато упаривание и ужаривание приводит к концентрированию ликопина в конечном продукте. Так, если в свежих томатах содержится до 50 мг/кг, то в томатной пасте – до 1500 мг/кг.

Ликопин самый сильный каротиноид-антиоксидант.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды томата отличаются высокими питательными, вкусовыми и диетическими качествами. Калорийность спелых плодов (энергетическая ценность) – 19 ккал. Они содержат 4—8 % сухого вещества, в котором главное место занимают сахара (до 6 %), представленные в основном глюкозой и фруктозой, белки, органические кислоты, клетчатка, пектиновые вещества, крахмал, минеральные вещества. В плодах томата высокое содержание каротиноидов (фитоен, неуроспорин, ликопин, неаликопин, каротин (0,8—1,2 мг/100 г сырой массы), ликосантин, ликофилл), витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>), фолиевой и аскорбиновой кислоты (15—45 мг/100 г сырой массы), органических (лимонная, яблочная, щавелевая, винная, янтарная, гликолевая), высокомолекулярных жирных (пальмитиновая, стеариновая, линолевая) и фенолкарбоновых (п-кумаровая, кофейная, феруловая) кислот. В плодах найдены антоцианы, стеарины, тритерпеновые сапонины, абсцизирова кислота, холин. В золе томатов содержатся соли (%): калия – 38,1, натрия – 17, фосфора – 9,4, магния – 8,6, кальция – 6,1, а также железо, сера, кремний, хлор, иод, ванадий, кобальт, цинк и др.

Имеющийся в томатах холин понижает содержание холестерина в крови, предупреждает жировое перерождение печени, повышает иммунные свойства организма, способствует образованию гемоглобина. Основная функция ликопи-

на в человеческом организме – антиоксидантная. Снижение окислительного стресса замедляет развитие атеросклероза, а также обеспечивает защиту ДНК, что может предотвращать онкогенез. Потребление ликопина, а также ликопин-содержащих продуктов приводит к достоверному уменьшению маркеров окислительного стресса у человека. Ликопин самый сильный каротиноид-антиоксидант, присутствующий в крови человека. Несколько пилотных исследований позволяют предположить наличие сигнальной роли ликопина в отношении некоторых клеточных культур. В частности, предполагается, что ликопин может замедлять пролиферацию клеток как сигнальный метаболит.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – показано, что риск развития атеросклероза и связанных с ним ишемических заболеваний обратно пропорционален содержанию в крови (или суточному потреблению) ликопина. Причём, более выражена обратная зависимость: низкий уровень ликопина увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Проведено порядка ста исследований по профилактике онкологических заболеваний с помощью ликопина или ликопин-содержащих продуктов. Данные противоречивые, что связано с косвенным характером экспериментов. Установлено, что риск развития некоторых видов рака обратно пропорционален содержанию в крови (или суточному потреблению) ликопина. Такие выводы можно сделать в отношении

рака простаты, желудка и легких.

## *ЦВЕТНИКИ*

*Аквилегия* или водосбор, орлик, цветок эльфов, сапожки, колокол.

Свое народное название – Водосбор, Аквилегия получила из-за особого строения цветка, каждый из которых имеет несколько «карманчиков», которые во время дождя наполняются водой, то есть «собирают воду». У декоративных видов данная функция отсутствует, но у Водосбора настоящего есть такие карманчики.

Водосбор сибирский – одно из самых лучших лекарственных растений, произрастающих в России, которое обладает чудодейственными целебными свойствами. Однако, на данный момент его применяют только в нетрадиционной медицине, поскольку химический состав растения изучен не полностью. По этой причине ценнейшие лечебные свойства водосбора сибирского официальная медицина практически игнорирует.

Между тем растение широко применяется в медицине ряда стран, где с лечебной целью используется практически вся трава (стебли, листья), цветки, семена.

Аквилегия или Водосбор являются травянистыми многолетними растениями. Его видов насчитывается около 70 видов. В дикой природе растение произрастает в лесах и лугах,

Водосбор широко распространен в горных областях Северного полушария.

Цветы Аквилегии разнообразны по расцветке, бывают голубого, розового, фиолетового цветов. Однако в последнее время появилось множество садовых видов, которые отличаются более разнообразной расцветкой: белой, желтой, красной, а также смесью одновременно нескольких оттенков.

Обычный дикий водосбор имеет простое строение цветка: пять лепестков, свернутых в виде небольшого кулечка, плавно переходящего в небольшую «шпору», хотя садовые виды бывают махровые.

Цветы Аквилегия или Водосбор широко распространены не только на садовых участках, но и активно применяются при различных дизайнерских оформлениях. И дело тут не только в красивых цветах, само растение обладает особым очарованием. Ажурная листва Водосбора сохраняет свою красоту с ранней весны до поздней осени.

Распространена в западной и восточной Сибири (особенно на юге), Байкале, по всему При-и Забайкалью, на Дальнем Востоке, Алтае и Тянь-Шане, в Крыму и на Кавказе. Растет по пойменным лугам, лесным полянам, а также на субальпийских лугах, в осветленных и горных негустых лесах, на каменистых склонах. Занесен в региональные Красные книги.

С лекарственной целью используется вся надземная часть (стебли, листья, цветки), семена растения. Заготавливают

траву водосбора сибирского в период цветения вместе с цветами традиционным способом, срезают надземную часть от поверхности почвы на высоте 10 см.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Водосбор сибирский в химическом отношении плохо изучен, его состав практически не уточнен. Трава водосбора сибирского содержит алкалоиды, в частности обнаружен берберин, магнофлорин; в семенах – жирное масло (до 15%). В сырье найдены следы цианогенного гликозида, флавоновые соединения и аскорбиновая кислота.

Трава в целом проявляет ценные лечебные свойства: успокаивающее, мочегонное, потогонное, ранозаживляющее, антисептическое, обезболивающее, желчегонное, слабительное.

Препараты водосбора сибирского в народной медицине применяются при пневмонии, катаральной желтухе, изредка при гастроэнтеритах и от припадков, а также при воспалении легких, кашле, желтухе, желудочных коликах, кровотечениях. Горячий настой травы используется наружно при кожных сыпях, воспалениях и свищах в полости рта.

В народной медицине Водосбор применяли в древних временах при кожных заболеваниях, разного рода кровотечениях.

Есть данные, что водосбор сибирский можно использовать как успокаивающее при болезненных менструациях и

как мочегонное средство.

Противопоказания – Водосбор сибирский, как и многие виды лютиковых ядовитое растение. При передозировке могут возникнуть: тошнота, рвота, головокружение, головная боль, боли в желудке и др. Поэтому перед его употреблением необходима консультация врача.

*Астильбе* – астильба. Многолетнее травянистое растение с крупными перисто-сложными листьями и пирамидальными метельчатыми соцветиями из мелких цветков разных оттенков (белых, розовых, пурпурных и др.).

Астильбе нефармакопейное растение и в официальной медицине применения не имеет. На данный момент полезные свойства растения используются только в народной медицине некоторых стран, косметологии и дерматологии.

Астильбе – род семейства Камнеломковые. Род включает около 25 видов лесных многолетних трав. В настоящее время культивируется во множестве сортов.

Лесной многолетник высотой 30-80 см и более. Корневище деревянистое, темно-бурое. Листья, как правило, очередные, обычно без прилистников, крупные, перисто-сложные, блестящие, покрыты мелкими рыжеватыми волосками. Прикорневые листья крупные, на длинных черешках, стеблевые – меньшего размера, на коротких черешках. Цветки обоеполые, актиноморфные, довольно мелкие, разных оттенков (сиреневые, розовые, белые, желтовато-белые, пурпурные)



собраны в плотные пирамидальные метельчатые соцветия 30-35 см длиной. Околоцветник обычно двойной, 5-ти членный. Тычинок 5-10. Гинецей апокарпный. Плод – коробочка, вскрывающаяся по перегородкам. Семена мелкие с маленьким зародышем и обильным эндоспермом. Цветет в июне-августе.

В России наибольшее распространение находят астильбе китайская – на Дальнем Востоке (в Приамурье и Приморье) и астильбе Тунберга – только на Курилах (остров Кунашир). Растет в широколиственных и хвойно-широколиственных лесах, на опушках, среди кустарников, на берегах рек, вдоль ручьев, у ключей.

Для лечебных целей сырье заготавливают в фазе вегетации, когда в них накапливается наибольшее количество биологически активных веществ. Цветки и траву собирают в сухую погоду. Подземную часть (корневища) заготавливают осенью, в период отмирания надземной части или ранней весной, когда они только начинают отрастать, поскольку именно в эти периоды в них накапливается наибольшее количество полезных веществ. Корневища выкапывают, отделяют от остатков надземных частей, землю стряхивают, промывают в проточной воде и раскладывают на подстилке для высыхания. Сырье сушат на открытом воздухе в тени под навесами, на чердаках, а также в хорошо проветриваемых помещениях, либо в сушилках при температуре 35-40 °С. Высушенное сырье хранят в матерчатых, либо бумажных паке-

тах или мешках, коробках. Цветки хранятся в течение 1 года, трава – 2 года, корневища – 3 года.

Астильбе – высокодекоративное, красивоцветущее растение, а также хороший ранний медонос.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав довольно хорошо изучен. Растение в своем составе имеет клетки, содержащие дубильные вещества. В подземной части (астильбе китайская) присутствуют тритерпеноиды (астильбо-тритерпеновая кислота и др.) и стероиды; в листьях – фенолкарбоновые кислоты (салициловая и др.) и кумарины (гидрангети); в корневищах – флавоноиды (астильбин), изокумарины (бергенин и др.). В надземной части растения обнаружены флавоноиды (кверцетин, кемпферол), лейкоантоцианы (лейкоцианидин, лейкодельфинидин), а также хромоны – эукрифин (астильбе Тунберга).

Лечебное действие астильбе обусловлено, прежде всего, химическим составом растения. Например, у астильбы китайской (в эксперименте) астильбовая кислота обладает противовоспалительными свойствами; экстракт корневищ, моногидрат бергенина – гепатопротекторным, противоастматическим, противокашлевым, а также антифугиальной и противовирусной активностью в отношении ВИЧ; тритерпеноидная фракция корневищ – иммуномодулирующим и противоопухолевым; этанольный экстракт корневищ – радиопротективным (Буданцев, 2009). В эксперименте эукри-

фин, бергенин, астильбин и этанольный экстракт корневищ астильбы Тунберга – гиполипидемическим и ранозаживляющим действием (Буданцев, 2009, Цицилин, 2014).

В китайской медицине листья растения используются как тонизирующее средство и при заболеваниях почек.

Надземная часть (в частности астильбе Тунберга) используется как жаропонижающее, противовоспалительное, детоксикационное средство и при дерматитах.

Издавна астильбе известно как ценное лекарственное растение, обладающее многими лечебными свойствами: противовоспалительным, противоастматическим, иммуномодулирующим, гепатопротекторным, противоопухолевым, противокашлевым, бактерицидным, а также антифунгальной и противовирусной активностью, гиполипидемическим и ранозаживляющим действием.

До настоящего времени в китайской медицине сушеные корневища применяются для лечебных целей, например при порезах, ранах, укусах, обморожениях, ожогах, гнойном дерматите, а также различных кожных заболеваниях, особенно воспалительного характера.

Мазь и настой из корневищ астильбе применяют при длительно незаживляющих ранах и ожогах (для ускорения процесса заживления), для промывания и примочек. Астильбе также находит применение в домашней косметологии и дерматологии. Настой травы и корневищ растения издавна применяется при воспалительных кожных заболеваниях, а

также для умывания при чувствительной проблемной коже лица.

Не рекомендуется применять растение в лечебных целях при индивидуальной непереносимости, во время беременности и лактации, а также детям.

*Бархатцы мелкоцветные* – бархатцы распростертые, бархатцы отклоненные, тагетес, чернобривыцы, цыганкуцы, аксамитка, хавердис, махмури.

Травянистое, компактное растение со специфическим запахом и красивыми, пестрыми цветками не только украшает клумбы и сады. Бархатцы мелкоцветковые обладают противовоспалительным, антисептическим, противовирусным и тонизирующим свойствами, широко применяются в медицине.

Бархатцы мелкоцветковые – однолетние компактные растения, сильно разветвленные. Перисто-рассеченные, ланцетные, темно-зеленые или светло-зеленые в зависимости от вида листья размещены поочередно на низкорослых стеблях. Соцветия – яркой окраски корзинки, диаметр которых 4-6 см. Корзинки бархатцев простые, полумахровые, реже – махровые. Пестрые лепестки цветков бархатцев отклоненных имеют ярко-желтую, оранжево-коричневую, красно-коричневую, желто-коричневую окраску. Соцветие растения состоит из краевых, язычковых цветков, имеющих широкие венчики и срединных – трубчатой формы, обоеполых цветков. Тычинок обычно пять, пестик с нижней, одногнездной

завязью и двумя рыльцами. Цветение бархатцев начинается в июне и продолжается до первых заморозков. В листьях и обертках соцветий бархатцев содержатся мелкие железы, вырабатывающие эфирное масло. Плод – линейная семянка, суженная к основанию. Растение отличается сильным специфическим запахом. Всхожесть продолговатых тонких семян 3-4 года. В 1 грамме содержится 280-700 штук семян. Размножаются бархатцы семенами. В культуре выращивают обычно четыре вида бархатцев в зависимости от высоты стеблей (карликовые, низкорослые, среднерослые и высокие). Бархатцы отличаются обильным и продолжительным цветением, неприхотливы в уходе.

Бархатцы мелкоцветковые – теплолюбивые растения, культивируемые повсеместно в Российской Федерации, кроме Крайнего Севера. Родиной растения считают Мексику. Бархатцы культивируются в садах, парках в качестве неприхотливого, обильно цветущего декоративного растения.

В лечебных целях используют соцветия бархатцев, время сбора которых – период массового цветения (июль). При заготовке соцветий следует помнить, что более поздний сбор корзинок может привести к высыпанию семян. Цветки тагетеса аккуратно срезают. Сушат в тени под навесом или в хорошо вентилируемом помещении. Сырье для производства эфирного масла – это вся наземная часть растения на высоте примерно 15 см от земли. Эфирное масло в тагетесе находится в свободном состоянии, поэтому легко выделяется

методом отгонки паром, либо экстракцией летучими растворителями. После срезки стебли и листья растений, не теряя времени, отправляют на дальнейшую переработку, либо сушат под навесом.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав бархатцев находится в стадии изучения. В составе растения обнаружен высокий процент оцимена (50%), присутствуют сабинен, пинен, цимол, мирцен, линалоол, цитраль, тагетон, кверцетагетин, терпинен, кетон и др. Известно, что соцветия-корзинки содержат красящие вещества, алкалоиды, органические кислоты, серосодержащие соединения, эфирное масло, в составе которого около 40% тагетона.

Цветки бархатцев являются сырьем для производства многих биологически активных добавок, применяются в народной медицине и гомеопатии (к примеру, Тагетон – противовирусный препарат, антимикробный спрей-аэрозоль на основе масла бархатцев, показан для профилактики острых респираторных заболеваний, вирусной инфекции).

Водный настой цветочных корзинок растения народные целители применяют в качестве мочегонного, потогонного и противоглистного средства, а также при заболеваниях верхних дыхательных путей, ротовой полости (стоматитах, фарингитах, ларингитах).

Активные вещества цветков бархатцев благотворно влияют на работу органов пищеварения, в частности на поджелу-

дочную железу, печень, восстанавливают остроту зрения.

Фитонцидные свойства бархатцев мелкоцветковых обеспечивают их лекарственное и инсектицидное значение. В состав эфирного масла входят фитонциды – особые активные вещества, подавляющие рост и развитие патогенных микроорганизмов. Доказана противогрибковая активность составляющих масла растения.

Каротиноиды, в частности лютеин, содержащиеся в цветках бархатцев, обладают противовоспалительными свойствами, снижают риск развития заболевания катарактой, способствуют восстановлению остроты зрения.

Поскольку лютеин разрушается в процессе тепловой обработки, то сохранить лечебные свойства бархатцев возможно, используя с терапевтической целью масло тагетеса или настойку в небольшом количестве воды.

Бархатцы сохраняют все микроэлементы и полезные вещества, если их соцветия в свежем или сушеном виде употреблять в качестве приправы к пище. Благодаря уникальному химическому составу, серосодержащие соединения и другие активные компоненты растения оказывают потогонный, отхаркивающий, желчегонный и диуретический эффект, улучшая вывод слизи из дыхательных путей, уменьшая отеки, улучшая работу печени, поджелудочной железы. Алкалоиды в составе бархатцев оказывают бактерицидное и антигельминтное действие.

Бархатцы обладают потогонным, желчегонным, мочегон-

ным действием.

Регулярно принимая внутрь настои из бархатцев, можно подлечить поджелудочную железу, нервную систему, сахарный диабет, укрепить иммунную систему, уменьшить проявления отеков, улучшить обменные процессы в организме. Корзинки цветков помогут также сохранить остроту зрения.

Отвар из бархатцев – отличное профилактическое средство во время простудных вирусных инфекций. Активные компоненты химического состава тагетеса способствуют усилению потоотделения, ускорению вывода вирусов и токсинов из организма.

Избавиться от приступов депрессии, нервозности также поможет настой из бархатцев. Компоненты состава цветков растения регулируют функциональность пищеварительной системы, налаживают работу кишечника, устраняя хронические запоры.

Сок из листьев или стеблей растения помогает при укусах ос и пчел. Бархатцы используют для борьбы с гельминтами (острицы, аскариды) у взрослых и детей.

Масло тагетеса употребляют внутрь при почечнокаменной болезни, для лечения так называемой «куриной слепоты». Настоем или маслом из бархатцев смазывают проблемные участки кожи на пятках, коленях, локтях, при различных дерматозах.

Масло или отвар бархатцев широко применяется в домашней косметологии. Цветки растения используют для



приготовления лечебного бальзама для смягчения губ, лосьона для лица.

Масло бархатцев или настой корзинок-соцветий применяют наружно при различных дерматологических заболеваниях (псориаз, нейродермиты, витилиго и др.).

Противопоказания и побочные действия – Не рекомендуют использовать растение для лечения в первый триместр беременности, в период лактации, детям до 3 лет, больным экземой, при индивидуальной непереносимости, категории людей, склонным к проявлению аллергических реакций. Если после первого приема средств на основе бархатцев наблюдается кашель, заложенность носа, появление зуда и кожной сыпи, лечение бархатцами следует прекратить.

*Бадан толстолистный* или камнеломка толстолистная, монгольский чай. Вечнозеленое многолетнее травянистое растение семейства камнеломковых, с толстым ползучим корневищем, достигающим нескольких метров в длину и до 3,5 см в толщину, от которого отходит крупный вертикальный корень. Стебли толстые, безлистные, голые, до 50 см высоты. Листья в прикорневой густой розетке, голые, кожистые, снизу покрыты погруженными многоклеточными железками, зимующие, сохраняются зелеными в течение 2-3 лет. Листовая пластинка широкоэллиптическая или почти округлая, при основании иногда сердцевидная, суженная в широкий, не превышающий ее по длине черешок, при осно-

вании которого находятся пленчатые влагалищные прилистники. Цветки колокольчатые, с лилово-розовыми лепестками, собраны в верхушечные густые метельчато-щитковидные соцветия. Плод – сухая коробочка с 2 расходящимися лопастями, раскрывающимися по брюшному шву. Семена многочисленные, гладкие, до 2 мм длины. Цветет в мае – июне (цветение продолжительное – до 50 дней), плоды созревают в июле – августе. Размножается в основном вегетативно (отрезками корневищ), но не исключено размножение семенами. Растет на каменистых склонах северных и северо-восточных экспозиций, россыпях, древних моренах, в редких лесах, по падиям и долинам рек. Бадан толстолистный имеет южно-сибирский ареал, охватывающий горы Алтая, Кузнецкого Алатау, Западные и Восточные Саяны, Прибайкалье и Забайкалье

Одно из древнейших полезных растений, широко используется в тибетской медицине.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем у бадана толстолистного являются корневища. Их заготавливают в течение всего лета, до конца вегетационного периода. При заготовке нужно оставлять в зарослях 10-15% растений для восстановления. Корни выкапывают из почвы, очищают от земли и мелких корешков, промывают, режут на длинные куски и сушат (нельзя держать в кучах более 3 суток во избежание загнивания). Свежесобранное сырье подвяливают на вешалах, затем досушивают в сушилках при температуре не вы-

ше 60 °С, Продолжительность сушки около 3 недель. Срок годности сырья 4 года. Вкус сырья сильно вяжущий, запах отсутствует.

Листья, пролежавшие зиму под снегом, на Алтае применяют в качестве "монгольского чая".

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В корневищах бадана толстолистного обнаружено до 28%, а в листьях до 20% дубильных веществ, относящихся преимущественно к пирогалловой группе. С увеличением возраста растения количество дубильных веществ в корневищах повышается. Кроме того, из растений выделены: свободные полифенолы, гликозид бергенин, сахара, крахмал, аскорбиновая кислота и другие вещества. В листьях обнаружена галловая кислота, до 22% арбутина и до 4% свободного гидрохинона, значительные количества марганца, железа и меди. По содержанию арбутина бадан является самым богатым источником его в растительном мире. В корневищах содержатся: зола – 5,28%; макроэлементы (мг/г): К – 10,50, Са – 25,50, Mg – 2,60, Fe – 0,17; микроэлементы (КБН): Mn – 0,16, Си – 0,38, Zn – 1,30, Со – 0,06, Сг – 0,04, Al – 0,12, Ва – 6,08, V – 0,03, Se – 2,22, Ni – 0,30, Sr – 4,19, Cd – 1,60, Pb – 0,05. В – 58,4 мкг/г. Не обнаружены Mo, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Zn, Cd, Ва, Se, Sr, особенно Sr, Ва.

Фармакологические свойства. Препараты бадана обладают противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливаю-

щим и бактерицидным свойствами, что обусловлено наличием в них дубильных веществ. Укрепляют стенки капилляров и оказывают местное сосудосуживающее действие. Понижают артериальное давление и несколько увеличивают частоту сердечных сокращений.

Применение в медицине. Корневища. Водный экстракт – при колитах, энтероколитах неинфекционной природы.

*Бессмертник песчаный* или цмин, сушеница песчаная, желтый цмин, сухоцвет, золотиска, гелихризум, мороз– трава.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с коротким деревянистым, слабоветвистым, черно-бурым корневищем. Стебли прямые, простые, как и листья, с белойочным опушением, высотой до 30 (иногда до 60) см; у самого основания нередко с остатками отмерших листьев. Стебель – одиночный (а если их несколько, то вторичные не плодоносят). Листья очередные, прикорневые и нижние стеблевые – продолговато-обратнояцевидные, суженные в черешки; средние и верхние стеблевые – сидячие, линейно-ланцетные. Цветки в шаровидных корзинках, собранных в верхушечные щитковидные метелки, диаметром около 7 мм. В начале цветения соцветие плотное, почти головчатое, затем рыхлое. Корзиночная обертка состоит из многих рядов лимонно-желтых или оранжевых блестящих сухопленчатых листочков. Жесткие чешуйки обертки

соцветия не вянут и не теряют окраски даже тогда, когда соцветия срезаны. Отсюда название растения – бессмертник. Все цветки в корзинках трубчато-воронковидные, обоопольные, желтые или оранжевые с хохолком (до 100 шт. на цветоносе). Плод – мелкая коричневая, светло-бурая или темно-бурая продолговатая семянка с хохолком. Масса 1000 семян – 0,05-0,06 г. Цветет в июне – августе, плоды созревают в августе – сентябре. В отдельные годы в августе – сентябре наблюдается вторичное цветение. Вторичное цветение наблюдается также после срывания соцветий, при этом корзинки образуются в пазухах верхних листьев. Каждая корзинка цветет около 10-15 дней; первыми зацветают центральные корзинки соцветия. Размножается семенами и вегетативно порослью от корневищ.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют цветочные корзинки бессмертника песчаного, которые заготавливают в период начала цветения, до раскрытия боковых корзинок. Более поздний срок недопустим, так как корзинки раскрываются, цветки осыпаются и остается лишь цветоложе с оберткой. Собранные соцветия с цветоносами длиной до 1 см рыхло складывают в корзины или мешки и как можно быстрее доставляют к месту сушки. Хранение в таре дольше 3-4 ч приводит к порче сырья. Сбор проводят в сухую погоду, когда сойдет роса.

На одном и том же массиве сбор соцветий можно проводить до 3-4 раз, по мере зацветания растений. Повторный

сбор обычно можно проводить через 5-7 дней. Нельзя срезать соцветия со стеблями, выдергивать растения с корнями. На одном и том же месте повторные заготовки можно проводить через 1-2 года.

Собранное сырье сушат в прохладном месте, разложив его тонким слоем (2-3 см), или в сушилках при температуре не выше 40 °С (при сушке без вентиляции цветочные корзинки распадаются). Срок годности сырья 3 года. Запах сырья слабый, ароматный, вкуспряно-горький. Высушенное сырье хранят в темном месте (иначе оно теряет свой товарный вид).

При заготовке в лесной зоне нужно смотреть, чтобы вместо бессмертника не попали соцветия кошачьих лапок, которые встречаются часто в тех же местах обитания. Их легко отличить по розовым или белым соцветиям-корзинкам. Их использование в медицине не допускается.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Соцветия бессмертника содержат флавоноидные гликозиды (салипурпурозид, кемпферол и изосалипурпурозид), флавоноиды (нарингенин и апигенин), витамины (аскорбиновая кислота и витамин К). Кроме того, в соцветиях бессмертника песчаного обнаружены фталиды, высокомолекулярные спирты, стероидные соединения, эфирное масло (до 0,04%), инозит, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы. Сумма экстрактивных веществ составляет 26,8%. В состав эфира

ного масла входят крезол, свободные кислоты, в т.ч. капроновая кислота. В соцветиях содержатся: зола – 1,32%; макроэлементы (мг/г): К – 16,30, Са – 7,00, Mg – 1,20, Fe – 0,13; микроэлементы (КБН): Mn – 0,38, Си – 0,51, Zn – 0,39, Cr – 0,08, Al – 0,03, Se – 17,10, Ni – 0,71, Sr – 0,38, Pb – 0,02. В – 85,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag, V, Ba, Co, Mo, I, Br. Концентрирует Se. В надземной части содержатся: зола – 19,48%; макроэлементы (мг/г): К – 28,00, Са – 9,40, Mg – 2,70, Fe – 1,70; микроэлементы (КБН): Mn – 0,27, Си – 0,40, Zn – 0,71, Co – 0,44, Mo – 2,20, Cr – 0,66, Al – 1,21, Ba – 0,78, V – 0,32, Se – 5,70, Ni – 0,34, Sr – 0,07, Pb – 0,09. В – 21,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Fe, Zn, Mo, Cr, Ba, Al, особенно Fe. Может накапливать Mn, Cu.

В народной медицине отвар соцветий бессмертника употребляют при гипертонической болезни.

В народной медицине отвар соцветий бессмертника употребляют при ревматизме, подагре.

Галеновые формы растения улучшают желчеотделение, уменьшают концентрацию желчных кислот, повышают содержание холатов и билирубина в желчи. Препараты бессмертника повышают холатохолестериновый коэффициент и тонус желчного пузыря. Экстракт бессмертника оказывает спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, желчных путей, желчного пузыря и кровеносных сосудов. Эти свойства обусловлены присутствием в растении флаво-

ноидных соединений. Кроме того, препараты бессмертника стимулируют секрецию желудочного сока и активируют секреторную способность поджелудочной железы, увеличивают диурез.

Соцветия. Отвар, настой и экстракт – при холециститах, холецистоангиохолитах, желчно-каменной болезни и гепатитах усиливают секрецию желчи, изменяют ее химический состав, увеличивают содержание холатов. Усиливая секрецию желчи и оказывая выраженное спазмолитическое действие, препараты бессмертника способствуют вымыванию песка и мелких камней (диаметром 1-2 мм) при хроническом калькулезном холецистите. Цветки бессмертника песчаного входят в сбор по прописи Здренко, а также в желчегонные и желудочные сборы. Сбор желчегонный. Состав: цветков бессмертника песчаного 4 части, листьев трилистника водяного 3 части, листьев мяты перечной 2 части, плодов кориандра 2 части. Одну столовую ложку сбора заваривают 400 мл кипятка, настаивают 20 мин, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Сбор желчегонный № 2. Состав: цветков бессмертника песчаного 4 части, травы или листьев тысячелистника 2 части, листьев мяты перечной 2 части, плодов кориандра 2 части. Способ применения такой же, как для сбора желчегонного. Оба сбора выпускаются в упаковке по 100 г.

В народной медицине отвар соцветий бессмертника употребляют при заболеваниях печени, почек и мочевого пузы-



ря (в том числе почечно-каменной болезни). В народной медицине отвар соцветий бессмертника употребляют при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, почек и мочевого пузыря (в том числе почечно-каменной болезни), желудочно-кишечного тракта (гипацидном гастрите, энтерите, колите).

Осторожно: препараты бессмертника малотоксичны, однако при длительном применении могут вызывать застойные явления в печени. Больным гипертонической болезнью перед приемом препаратов бессмертника следует посоветоваться с лечащим врачом, так как они несколько повышают кровяное давление. Противопоказанием является обтурационная желтуха.

*Василек синий* или волошка, синьки, блават – одно– или двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с тонким стержневым корнем. Стебель до 100 см высоты, прямостоячий, ветвистый, клочковато-паутинистый. Нижние листья рано отмирающие, перисто-лопастные, на черешках, средние и верхние – линейные, цельно-крайние, сидячие. Цветочные корзинки крупные, одиночные, сидящие на верхушке стебля и ветвей. Краевые цветки в корзинках ярко-синие (очень редко белые или розовые), косо-воронковидные, бесплодные, срединные – трубчатые, сине-фиолетовые, обоополье. Плод – серая или желтовато-серая, слегка опушенная семянка, с многорядным хохолком. Каждое рас-

тение дает до 2500 семян. Цветет в июне сентябре, плоды созревают в августе – октябре. Размножается только семенами.

На Руси существовала легенда, согласно которой прекрасный юноша Василий был погублен русалкой и превращен в лазоревый цветок василек, напоминающий окраской голубую воду.

Лечебные свойства василька синего описывались еще в трудах Плиния и Аристотеля.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются синие краевые цветки василька синего.

Заготавливают вполне распустившиеся цветки. С этой целью срезают или срывают цветочные корзинки, а затем выщипывают из них краевые воронковидные синие цветки, стараясь не захватить внутренних трубчатых. Чем меньше окажется последних, тем сырье будет качественнее. Собранное сырье перебирают, удаляют цветоложе, внутренние трубчатые и поблекшие краевые цветки, а также другие примеси и незамедлительно сушат в теплом затененном помещении (на свету цветки быстро выгорают и сырье получается некачественным). Сушить рекомендуется под навесами, разложив его тонким слоем на чистой бумаге, или в сушилках при температуре 40-50 °С. Срок годности сырья 2 года. Сухое сырье не имеет запаха, сохраняет ярко-синий цвет, имеет горьковато-вяжущий вкус.

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав. Цветки василька синего содержат гликозиды цикориин, цитаурин, красящие вещества (цианин), окрашивающие цветки в синий цвет, пеларгонина хлорид, слизи, дубильные вещества и другие соединения. Трава содержит полиацетиленовые соединения (полиины) и полиены, в плодах обнаружены алкалоиды и до 28% полувывсыхающего жирного масла. В соцветиях содержатся: зола – 5,16%; макроэлементы (мг/г): К – 17,00, Са – 18,10, Mg – 2,70, Fe – 0,30; микроэлементы (КБН): Мп – 0,23, Си – 0,77, Zn – 0,57, Со – 0,06, Сг – 0,07, А1 – 0,28, V – 0,09, Se – 1,11, Ni – 0,36, Sr – 0,04, Pb – 0,06. В – 0,50 мкг/г. Не обнаружены Мо, Сел, Ва, Li, Au, Ag, I, Вг. Концентрирует Cu, Se, Zn.

В народной медицине настой – при кашле, коклюше.

Горечи, присутствующие в растении, улучшают функции пищеварения. Также цветки василька синего обладают спазмолитическим, потогонным, обще-тонизирующим и вяжущим свойствами. Возможно также их использование при заболеваниях печени и желчных путей, сопровождающихся нарушением желчевыделения. Входит в состав различных сборов, применяемых при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Фармакологические свойства. Галеновые препараты цветков василька синего обладают мочегонными свойствами, которые обусловлены находящимися в них аницианами. Кроме того, цветки василька синего обладают противовоспалительными, антимикробными и незначительными желчегонными

свойствами.

Применение в медицине. Цветки. Настои и отвары – в комплексной терапии при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, при отеках, связанных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. В составе мочегонных сборов – при мочекаменной болезни, пиелитах, циститах, уретритах, нефрозах.

В виду содержания в растении сильно активных соединений с циановым компонентом необходимо быть осторожным в его применении.

*Живучка мохнатая* или живучка женовская, аюга мохнатая, живучая трава, буквица русская, волосатик, василек полевой, васильки лесовые, синяя горлянка, горькуша, грыжная трава... Живучка мохнатая не нашла применения в официальной медицине. В Государственном Реестре лекарственных средств РФ в качестве противоопухолевого средства и составной части сбора по прописи М.Н. Здренко числится другой представитель рода – живучка Лаксмана. Однако, ученые не отрицают, что и у живучки мохнатой есть ряд лекарственных свойств. Она способна выступать в качестве кровоостанавливающего, противовоспалительного и ранозаживляющего средства.

Живучка мохнатая – травянистое многолетнее растение с достигающим в длину 30 см четырехгранным прямым стеблем, покрытым мелкими волосками. Корни живучки мохна-

той горизонтальные, образующие корневые отпрыски. Листья, также опушенные, овальные, продолговатые или овально-яйцевидные. Прикорневые листья у живучки более крупные, длинночерешковые, с расставленными зубцами. Стеблевые листья живучки мохнатой супротивные, выемчатозубчатые, сидячие. Прицветные листья при основании синеватые, цельные. Цветки живучки мохнатой одногубые, синие или голубые, собраны в ложные мутовки по 6-12 штук, верхние мутовки скручены в колосовидное соцветие, нижние – расставлены друг от друга. Чашечка цветка у основания голая, а в верхней части шерстистая. Формула цветка живучки мохнатой –  $\uparrow\text{Ч}(5)\text{Л}(2+3)\text{Т}4\text{П}(2)$ . Плод растения распадается на 4 слегка опушенных, темно-бурых, морщинистых округлояйцевидных орешка до 3 мм в длину.

Лекарственным сырьем в народной медицине считается трава живучки мохнатой. Ее собирают вручную, во время цветения, которое у растения приходится на май-июль месяцы. Надземную часть растения раскладывают слоем не толще 5 сантиметров и сушат в тени, на свежем воздухе.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав малоизучен, однако известно, что растение содержит флавоноиды, иридоиды, до 0,08% стероидов, 0,06% дитерпеноида фитола, дубильные вещества и эфирное масло.

В связи с тем, что растение является малоизученным, полезные свойства живучки мохнатой не подтверждены кли-

нически. Однако, в экспериментах доказано, что растение можно применять в качестве гемостатического средства, сок и экстракт растения активизируют сократительную деятельность миометрия, мышечной стенки матки. Противовоспалительные и ранозаживляющие свойства живучки мохнатой объясняются наличием в растении иридоидов, обладающих широким спектром биологической активности.

В народной медицине широко используются лечебные свойства живучки мохнатой. Ее применяют как кровоостанавливающее, мочегонное, вяжущее, ранозаживляющее и противовоспалительное средство.

Как смягчительное средство травники рекомендуют отвары и настои живучки мохнатой при бронхитах и заболеваниях легких, как отхаркивающее, при болях в груди, кровохарканье, как потогонное при лихорадках.

Настои пьют при диарее, ревматизме, воспалении женских половых органов. Ими полощут рот при различных воспалениях, таких как ангина и гингивит.

Наружно настои и отвары травы живучки мохнатой используют для примочек при открытых ранах, язвах и ожогах. Свежим соком живучки мохнатой смазывают ожоги и укусы насекомых, его применяют от мозолей, веснушек и молочницы.

Противопоказания и побочные действия – Живучка мохнатая противопоказана людям с индивидуальной непереносимостью. Ее не рекомендуют применять людям, склонным

к запорам.

*Живокость высокая* или дельфиниум, рогатые васильки, шпорник посевной, рыцарская шпора – вид рода живокость, тот же шпорник или дельфиниум подсемейства Зимовниковые семейства лютиковых. Род объединяет около 250 видов многолетних трав, широко распространенных в умеренном поясе Северного полушария, а также в горах тропической Африки, на Кавказе и Средней Азии, где сосредоточены примерно 100 видов.

Растение ядовито!

Многолетнее травянистое растение, достигающее 80-200, порой 400 см высоты. Следует отметить, что растение сильно варьирующее по степени опушения, рассеченности листьев, окраске цветков и многим другим признакам.

В европейской части России живокость высокая находит широкое распространение, в частности в нечерноземной полосе (кроме Севера и южных районов), в Сибири, Забайкалье, на Урале, в Поволжье. Растет главным образом в лесной зоне, негустых светлых лесах, на лугах, на лесных полянах, в оврагах, на склонах, иногда по берегам рек. В горах заселяет субальпийскую область, поднимается до 2000 м над уровнем моря. Редко образует заросли, обычно растет рассеянно.

В качестве лекарственного сырья в народной и традиционной медицине используют всю надземную часть живокости высокой (в том числе цветки, вместе и по отдельности).

сти). Заготовку сырья проводят в фазе бутонизации начала массового цветения. Сырьем являются облиственные стебли длиной 40-70 сантиметров, с бутонами и цветками. Запах готового сырья – слабовыраженный. На вкус пробовать противопоказано, так как растение ядовито. Во избежание интоксикации, так как семена живокости высокой считаются ядовитыми, сбор сырья лучше всего проводить в резиновых перчатках или после сбора хорошо вымыть руки с мылом.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав – все части живокости высокой содержат ценные алкалоиды. В тканях растения найдены около 40 видов алакалоидов, относящихся к производным изохинолина (дельфелин, кондельфин, элатин, делатин, метилликаконитин, эдоленин, курарин, тубокурарин, токсиферин, дельсемин, мелликтин, гликоалкалоид дельфинидин и др.): в корнях – до 4%, семенах – до 2,5%, траве – до 1,3%. Кроме того, надземная часть живокости содержит микроэлементы: калий, кальций, магний, железо, марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, барий, селен, никель, стронций, свинец), концентрирует Sr, Mo, Sr, Se, а также флавоноиды и другие вещества.

Фармакологические свойства живокости высокой определяются химическим составом, главным образом высоким содержанием алкалоидов, обладающих выраженным курареподобным действием, тормозят возбуждение в нервно-мышечных тканях, угнетают подкорковые центры и умеренно сни-



жают артериальное давление, а также блокируют концевой аппарат двигательных нервов, вызывая расслабление скелетной мускулатуры, поэтому в сочетании с другими препаратами находят широкое применение в хирургии для наркоза при травмах головного мозга, поражениях спинного мозга и др. Препараты живокости также обладают высокими антимикробными свойствами, оказывают обезболивающее действие и ускоряют выздоровление.

Живокость высокая как алкалоидсодержащее растение, обладающее курареподобным действием находит применение в традиционной медицине. В основном, используются препараты, полученные из живокости высокой: элатин (в таблетках), кондельфин (в порошках), дельсемин (в ампулах), мелликтин (в таблетках или порошках). Элатин применяется внутрь при дискинезии, повышенном мышечном тоне, возникшем в результате поражения центральной нервной системы (головного и спинного мозга), а также при инфекционном и послеоперационном поражении спинного мозга. Кондельфин живокости высокой применяется в медицинской практике не только при патологическом повышенном тоне скелетной мускулатуры, но и при других расстройствах двигательной функции – это гиперкинезы, скованность и контрактуры, являющиеся следствием заболеваний или травм нервной системы – паркинсонизме (болезнь Паркинсона), множественном рассеянном склерозе, спастическом параличе и др. Дельсемин в хирургической практи-

ке в комбинации с наркотиками рекомендован в качестве релаксанта для расслабления мышц и в целях полного прекращения естественного дыхания при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки. Лечение мелликтином, обычно сочетают с препаратами патогенетического действия, рефлексотерапевтическими и физиотерапевтическими методами, проведением лечебной гимнастики и др. Мелликтин применяется для снижения мышечного тонуса при пирамидной недостаточности сосудистого и воспалительного происхождения, постэнцефалитическом паркинсонизме и болезни Паркинсона, болезни Литтля, арахноэнцефалите и спинальном арахноидите и при других заболеваниях пирамидного и экстрапирамидного характера, сопровождающихся повышением мышечного тонуса и расстройствами двигательных функций.

Живокость высокая в народной медицине широко применяется с глубокой древности. Старинное народное средство хорошо зарекомендовало себя при переломах костей (отсюда и ее название – живокость) в виде примочек и целебных компрессов. Поэтому живокость очень популярна у народных целителей уже многие века.

Способствует восстановлению повреждённых тканей, поэтому отвары из корней дельфиниума и настойки из травы используют при ожогах.

В народной медицине живокость высокую используют в качестве местного обезболивающего, кровоостанавлива-

ющего, противовоспалительного, диуретического, противосудорожного, отхаркивающего, противоглистного (семена), местно раздражающего средства.

Отвары и настойки живокости рекомендуют для лечения водянки, лихорадки, при простудных заболеваниях, патологии пищеварительного тракта, для профилактики сифилиса, опухолей.

Отваром травы живокости лечат пневмонию, воспаление плевры, мигрень, испуг, женские болезни, коклюш, болезни мочеполовой системы, воспаление мочевого пузыря и многие другие заболевания.

Кроме того, в народной медицине живокость высокую применяют при лечении гипертонической болезни, конъюнктивита, патологий органов дыхания, кожи.

Как ядовитое растение, оказывающее расслабляющее действие на скелетную мускулатуру, живокость высокая в больших дозах может вызвать паралич отдельных групп мышц и обездвиживание. Она поражает также желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему. Препараты живокости высокой противопоказаны при миопатии, миастении и других заболеваниях с понижением мышечного тонуса, тяжелых нарушениях функции печени и почек, декомпенсации сердечной деятельности.

*Золототысячник* или золототысячник зонтичный, малый, турецкая гвоздика, травянка, тирлыч-трава, центаврия,

золотуха, семисильник – однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства горечавковых, высотой до 40 см. Корень стержневой, слабый. Стебель прямой, одиночный (реже их 2-5), четырехгранный, иногда вверху вильчато-ветвистый. Прикорневые листья собраны в розетку, продолговато-обратнояйцевидные; стеблевые – малочисленные, супротивные, сидячие, ланцетовидные. Цветки ярко-розовые, трубчатые, с плоским, пяти-раздельным отгибом, собраны на верхушке стебля в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод – узкая, цилиндрическая, двух-гнездная коробочка с клювовидным носиком на верхушке. Семена мелкие, неправильно-округлые коричневого цвета. Цветет в июне – августе, плодоносит в августе – сентябре. Размножается семенами

Существует много легенд, связанных с этим растением. Так, в средние века большое распространение получила легенда о чудесном исцелении одного богатого человека. Этот человек долго страдал от тяжелого недуга, и даже врачи потеряли надежду облегчить его страдания. В отчаянии богач дал обет в случае исцеления пожертвовать сто золотых в пользу бедных. Во сне к нему явился ангел и сказал: "Ты исцелишься, если будешь принимать траву, которую я принес, но не забудь своего обета", – и исчез, оставив больному пучок травы. Больной отдал бедным сто золотых, а сам стал лечиться оставленной ему травой и скоро выздоровел. С тех пор за растением закрепилось название Centaurium (от двух

латинских слов: centum сто и aurum золото).

О медицинском применении золототысячника сообщают Гиппократ, Теофраст, Диоскорид, Авиценна.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используется трава золототысячника зонтичного вместе с корнями. Заготавливают ее в начале цветения, до того, как пожелтеют листья прикорневой розетки. При заготовках травы срезают всю надземную часть растения вместе с розеточными листьями. Заготовленную траву сушат на открытом воздухе в тени, раскладывая ее тонким слоем (3-5 см), или в сушилках при температуре нагрева травы 40–50 °С. Сушить траву золототысячника в пучках нельзя, так как это обычно приводит к загниванию внутри пучка. Срок годности сырья 2 года. Вкус сырья горький, запах отсутствует. Из других видов в медицине используют золототысячник красивый.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава золототысячника содержит горькие гликозиды (генциопикрин, зритаурин, эритроцентаурин и др.), алкалоид генцианин (0,6%), аскорбиновую и олеаноловую кислоты, эфирное масло, смолы, слизи и другие вещества. В надземной части содержатся: зола – 3,82%; макроэлементы (мг/г): К – 10,40, Са – 3,80, Mg – 1,60, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Mn – 0,17, Си – 0,63, Zn – 0,69, Mo – 0,60, Cr – 0,38, Al – 0,09, Ba – 0,65, V – 0,02, Se – 6,00, Ni – 0,54, Sr – 0,08, Pb – 0,05. В – 55,60 мкг/г. Не обнаружены Co, Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Se, Cu, Zn.

Надземная часть. Настой, отвар – при анорексии на почве нервных заболеваний, после оперативного вмешательства.

Фармакологические свойства. Золототысячник используют как горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Растение стимулирует секрецию пищеварительных желез, усиливает перистальтику органов кишечника и оказывает некоторое слабительное действие, обладает противоглистными и желчегонными свойствами. Применение в медицине. Надземная часть. Настой, отвар – горечь для возбуждения аппетита и усиления деятельности пищеварительных органов, входит в состав аппетитного чая, желудочных сборов; в составе горькой настойки – при гипацидных и хронических атрофических гастритах, В практической медицине настой, отвар (в составе сборов) – при хронических спазмах желудка и кишечника, метеоризме, болезнях печени и желчного пузыря.

*Календула лекарственная* или ноготки, аптечный ноготок – однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, высотой до 75 см, с сильным своеобразным запахом. Корень ветвистый, стержневой. Стебель прямостоячий, простой или слабо разветвленный, густо олиственный. Листья очередные, покрытые волосками, нижние – лопатовидные, верхние – продолговатые или ланцетные. Цветки в соцветиях – корзинках, краевые – язычковые, женские; срединные – трубчатые, оранжевого или желтого цвета, обоополье, бес-

плодные. Плод – согнутая семянка без хохолка; наружная поверхность покрыта бугорками и острыми шипиками. Цветет с июня по октябрь, плоды созревают в июле-сентябре. Период цветения и созревания семян очень растянут из-за большого числа побегов высших порядков. Размножается семенами. Культивируется как лекарственное и декоративное растение, иногда дичает. Растение не требовательно к теплу, влаге, почве, но светолюбиво. В диком виде произрастает в Южной Европе, Передней Азии и на Ближнем Востоке.

Как лекарственное растение календула была известна уже в Древней Греции. Из письменных источников известно, что в XII веке растение применялось для лечения гнойных ран, а в XVII веке – язвенных заболеваний, скрофулеза, фурункулеза.

Заготавливают свежеразпустившиеся соцветия в фазе раскрытия в них не менее половины язычковых цветков. За лето делают 10-20 сборов. При систематической частой уборке образуются новые соцветия, и цветение продолжается до заморозков, от чего урожай повышается.

Является антибиотиком

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В цветочных корзинках растения содержатся каротиноиды (около 3%) – каротин, рубиксантин, ликопин, цитрокеантин, виолоксантин, флавохром, флавоксантин и др. Также в цветках календулы найдены углеводороды парафинового ряда (ситостерин и гентриаконтан),

смолы (около 3,4%), тритерпеновые гликозиды, флавоноиды (нарциссин, изокверцитрин, рамнетин), эфирное масло (около 0,02%), инулин, слизистые (2,5%) и горькие вещества (календен – до 10%), органические кислоты [яблочная (до 6,8%), салициловая и др.], аскорбиновая кислота. В надземной части обнаружено до 10% горького вещества календена, имеющего ненасыщенный характер; в семенах – жирное масло, представленное глицеридами преимущественно лауриновой и пальмитиновой кислот, алкалоиды; в корнях – инулин и ряд тритерпеновых гликозидов, являющихся производными олеаноловой кислоты. В цвететиях содержатся: зола – 8,01%; макроэлементы (мг/г): К – 29,80, Са – 11,40, Mg – 2,50, Fe – 0,15; микроэлементы (КБН): Мп – 0,20, Си – 0,86, Zn – 1,31, Со – 0,03, Мо – 1,47, Сг – 0,09, А1 – 0,05, Se – 4,20, Ni – 0,25, Sr – 0,10, Pb – 0,03, I – 0,05. В – 48,40 мкг/г. Не обнаружены Ва, V, Li, Au, Ag, Вг. Концентрирует Zn, Cu, Mo, Se.

Календула, оказывая седативное, мягкое гипотензивное действие, способствует нормализации сердечной деятельности и уменьшает отеки. Цветки. Настой, настойка (внутрь) – при гипертонии, сердечных заболеваниях, сопровождающихся сердцебиением, одышкой, отеками. Сок (внутрь) – при стенокардии, гипертонической болезни, атеросклерозе, неврозах. Настой и настойка используются при высоком артериальном давлении и ряде сердечных заболеваний.

Цветки. Настой, настойка (внутрь) – при воспалитель-



ных заболеваниях верхних дыхательных путей, ангинах. Сок (внутри) наружно (в виде полосканий) – при насморке;

Фармакологические свойства. Основными свойствами галеновых форм и фитопрепаратов из календулы лекарственной являются противовоспалительные, ранозаживляющие, бактерицидные, спазмолитические и желчегонные. Расслабляя гладкомышечные структуры таких органов, как желудок, кишечник и печень, календула вместе с тем возбуждает секреторную активность, что способствует усилению желчеобразования и желчеотделения и повышению секреторной активности желудка. Наилучшие результаты наблюдаются при применении календулы вместе с ромашкой аптечной и тысячелистником обыкновенным. В результате действия комплексного препарата из этих растений улучшается желчевыделительная функция печени, устраняется застой желчи в желчном пузыре. При применении внутри они проявляют свою противовоспалительную активность, способствуют регенерации слизистых оболочек желудка и кишечника, заживлению язв и эрозий. Механизм защитного действия препаратов календулы складывается из снижения агрессивности желудочного сока и повышения резистентности слизистой оболочки желудка. Применение в медицине. Цветки. Настой, настойка (внутри) – при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени, болезнях селезенки; сок (внутри) для лечения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадца-

типерстной кишки, колитов, энтероколитов;

В народной медицине отмечают противовоспалительное, бактерицидное, мочегонное, свойства календулы лекарственной.

Препараты календулы ускоряют процессы регенерации тканей, ускоряют рост и улучшают качество грануляций, способствуют более быстрой эпителизации и формированию более нежного рубца. Настойка, настой, мазь – как противовоспалительное и ранозаживляющее средство при ушибах, ссадинах, мелких ранах, пролежнях, гангренах, свищах, ожогах, обморожениях, фурункулах, угрях.

Настой и настойка – при стоматите в качестве дезинфицирующего средства.

Смесь из порошка лепестков и никотиновой кислоты – в качестве симптоматического средства при неоперабельном раке желудка, а смесь с окисью железа в качестве антианемического средства.

*Лаванда узколи́стная* или лаванда настоящая, лаванда колоси́стая, лаванда колоско́вая, лаванда ко́лосовая – травянистое растение, вид рода Лаванда семейства Яснотковые.

Родиной считается французское и испанское побережье Средиземного моря; натурализовано повсеместно в Европе, Северной Африке и Северной Америке. В России произрастает на Черноморском побережье Кавказа.

Вечнозелёный, сероватый от опушения полукустар-

ник высотой 30—60 (100) см, с сильным запахом.

В быту цветки лаванды служат отпугивающим средством от комаров, moskitов и предохраняют шерстяные изделия от моли.

Лаванда является хорошим нектароносом, лавандовый мёд считается целебным.

Ценное декоративное растение. В Крыму и на Кавказе лаванда узколистная применяется для озеленения сухих каменистых мест, создания бордюров. В Московской области может выращиваться, но плохо зимует.

Растение обладает сильным пряным запахом и пряно-терпким вкусом. Эфирное масло широко применяется в производстве парфюмерно-косметических изделий и в ликёроводочной промышленности.

Цветки и масло лаванды употребляются как пряность в кулинарии, в частности, она популярна в испанской, французской и итальянской кухне. Из-за сильного аромата лаванду добавляют лишь в некоторые блюда. Во время копчения изделий лаванда вместе с ягодами можжевельника добавляется к тлеющим опилкам. Некоторые гурманы используют лаванду для приготовления зелёного масла и блюд из овощей вместе с чабером, укропом и шалфеем. Используется она также для приготовления зелёных соусов и добавляется в супы из рыбы.

Лаванда – одно из самых популярных цветущих растений для выращивания в саду.

Она очаровывает красотой, завораживает свежим изящным ароматом, обладает множеством полезных свойств. Пушистые кусты ярких нежно-феолетовых и голубых колосков украсят любой сад или клумбу. Высаженные в вазонах, на альпийских горках или вдоль бордюров кусты будут ярким элементом в дизайне.

В лекарственных целях используются соцветия лаванды. Цветоносные ветки срезают через 1-1,5 недели после начала цветения, связывают в пучки, быстро сушат и цветки отделяют от стеблей. Из свежесобранного сырья перегонкой с водяным паром получают эфирное масло. Накопление масла в соцветиях находится в прямой зависимости от интенсивности света и температуры воздуха. Эфирное масло является предметом экспорта. Заготавливают также и траву.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Все части растения содержат эфирное (лавандовое) масло: листья – до 0,4 %, стебли – до 0,2 %, значительное количество его накапливается в соцветиях – 3,5—4,5 % (по другим данным, 0,8—1,6 %). Главной составной частью масла (30—60 %<sup>[2]</sup>) являются сложные эфиры спирта L-линалоола и кислот (уксусной, масляной, валериановой и капроновой). Кроме того, в нём обнаружены цинеол, гераниол, борнеол и др. В цветках содержатся также дубильные вещества (до 12 %), горечи и смолы, урсоловая кислота, кумарин, герниарин. Кумарин и герниарин в

процессе гидродистилляции перегоняются одновременно с эфирным маслом.

Цветки обладают противосудорожным и седативным действием, улучшающим мозговое кровообращение.

Цветки. В народной медицине отвар и настой (внутрь) – при нервных расстройствах.

В народной медицине спиртовые растворы масла лаванды и цветки использовали при лечении мигрени, сердечно-сосудистых заболеваний.

Успокаивающее действие лаванды при неврастении и сердцебиениях используют в виде лечебных ванн.

В народной медицине лаванду использовали для лечебных ванн при воспалении суставов, для лечения ревматизма, при ушибах, вывихах и параличах.

Цветки. В народной медицине отвар и настой (внутрь) как желудочное средство,

Цветки. В народной медицине отвар и настой (внутрь) при почечно-каменной болезни и воспалениях мочевого пузыря. Цветки обладают мочегонным действием. В научной медицине – при болезнях почек, мочевого пузыря и почечных лоханок.

Помогает как ранозаживляющее средство, при кожных заболеваниях, лавандовое масло обладает антисептическими и бактерицидными свойствами. Раствор эфирного масла стимулирует заживление ран без грубых рубцов на коже.

Препараты лаванды – сильнодействующие, поэтому их

следует принимать под наблюдением врача.

*Ландыш майский* или заячьи ушки, воронец, мытная трава, язык лесной, серебряник – многолетнее травянистое растение семейства лилейных до 30 см высоты. Цветет в мае – июне, плоды созревают в августе – сентябре. Продолжительность цветения 15-20 дней. Размножается в основном вегетативным способом.

Растение ядовито!

Ландыш издавна привлекал внимание людей, и о его происхождении сложено множество легенд. Старинное русское предание рассказывает о безнадежной любви водяной царевны Волхвы к удалому Садко. Узнав о его верной любви к простой девушке Любаве, она вышла на берег, чтобы в последний раз послушать песни и игру на гусях Садко. Долго ходила Волхва по лугам и опушкам, но ее любимого нигде не было. Как вдруг она увидела среди стройных березок Садко и Любаву. Заплакала от горя гордая царевна, горькие слезы покатались из ее синих глаз. Жемчужинами падали они на траву и превращались в ароматные серебристые цветки – символ верности, любви и нежности. Обездоленная горем, навсегда ушла Волхва в свое подводное царство.

В христианской мифологии ландыши – это горячие слезы Богородицы, которые она проливала, стоя у креста распятого сына. Слезы эти, падая на землю, превращались в прекрасные цветки, которые, отцветая, становились красными,

похожими на кровь плодами.

Лекарственным сырьем является трава, листья и цветки ландыша. Сбор проводят только в сухую погоду, после высыхания росы. Траву и цветки заготавливают в период цветения, листья – до цветения и в начале цветения ландыша.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Во всех частях растения содержатся сердечные гликозиды. Из надземной части выделены гликозиды конваллотоксин, конваллотоксол, конваллозид и др. В цветках ландыша содержатся конваллотоксин, в листьях – конваллотоксин и конваллозид, в семенах – конваллозид, в корнях – конваламарин. Кроме того, в ландыше имеются следы эфирного масла, аспарагин, крахмал, сахар, яблочная и лимонная кислоты, стероидные сапонины – конваллорин и конваллариновая кислота. Ландыш, выросший на опушках и полянах, богаче сердечными гликозидами, чем выросший под пологом леса. В цветках содержатся: зола – 6,38%; макроэлементы (мг/г): К – 28,00, Са – 3,60, Mg – 1,80, Fe – 0,30; микроэлементы (КБН): Mn – 0,11, Си – 0,73, Zn – 0,72, Со – 0,18, Мо – 2,13, Сг – 0,04, Al – 0,20, Ва – 0,18, V – 0,04, Se – 12,80, Ni – 1,02, Sr – 0,05, Cd – 28,60, Pb – 0,07, Ag – 8,00, I – 0,09, Br – 81,30. В – 43,60 мкг/г. Не обнаружены Li, Au. Концентрирует Mo, Se, Cd, Ni, Ag, особенно Cd, Se. Может накапливать Mn, Mo, Cr. В листьях содержатся: зола – 8,36%; макроэлементы (мг/г): К – 34,50, Са – 18,20, Mg – 3,60, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Mn – 0,19, Си – 0,39,

Zn – 0,40, Co – 0,24, Mo – 3,45, Cr – 0,02, Al – 0,06, Ba – 2,24, V – 0,07, Se – 3,05, Ni – 0,18, Sr – 0,32, Pb – 0,04. В – 38,80 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Mo, Se, Ba. Может накапливать Mn, Mo, Cr.

Наземная часть. Препараты ландыша широко применяются при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря содержащимся в ландыше сердечным гликозидам (главным образом конваллотоксину и конваллозиду) его препараты применяют для нормализации деятельности сердца и кровообращения. Гликозиды ландыша нестойки и не накапливаются в организме. Препараты ландыша применяют при неврозах сердца, кардиосклерозе, пороках сердца и сердечной недостаточности. Их часто используют в сочетании с валерианой и боярышником. В народной медицине – как успокаивающее и диуретическое средство; при болезнях сердца, особенно тахикардии, для регуляции сердечного ритма; при отеках, болезнях щитовидной железы, эпилепсии.

В народной медицине – как успокаивающее и диуретическое средство.

В народной медицине наружно настой (в виде примочек) – при ревматизме.

Так как растение ядовито, лечение его препаратами следует проводить под наблюдением врача, соблюдая дозировку. В токсических дозах ландыш вызывает тошноту, рвоту, резкую брадикардию, экстрасистолию, трепетание желудочков и остановку сердца. Применение препаратов ландыша проти-



вопоказано при резких органических изменениях сердца и сосудов, остром миокарде, эндокардите, резко выраженном кардиосклерозе и острых заболеваниях печени и почек. Поедание ягод ландыша может вызвать отравление, которое у детей сопровождается тошнотой, головокружением, шумом в ушах, усиленным сердцебиением, расширением зрачков, рвотой, болями в животе, судорогами, сонливостью и резкой слабостью. Известны смертельные случаи после того, как была выпита вода, в которой стояли ландыши.

*Люпин* или лупин, волчий боб – род однолетних и многолетних, главным образом травянистых растений семейства Бобовые, обладающих облиствленными стеблями, сложными листьями на длинных черешках и соцветиями, похожими на кисть, голубого, розового, красного, белого, желтого, фиолетового, пурпурного или кремового цвета. Несмотря на свою токсичность, люпин является ценным кормовым, сидеральным и декоративным растением, а также применяется в народной медицине некоторых стран в качестве средства при различных кожных заболеваниях, заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, а также при сахарном диабете.

Растение ядовито!

Люпин не входит в Государственную Фармакопею РФ и не применяется в официальной медицине, однако благодаря входящему в его химический состав алкалоиду люпа-

нину растение обладает кардиотоническими, спазмолитическими, болеутоляющими свойствами. Известно также, что в некоторых традиционных медицинских практиках стран Северной Америки галеновые препараты (настои, отвары) люпина применяются в качестве тонизирующего средства, но из-за токсичности растения их применяют всё реже.

Люпин – однолетние и многолетние травянистые (реже деревянистые) растения, обладающие прямостоячим, ветвящимся, облиственным стеблем высотой до 1-1,5 м (у многолетних видов стеблей несколько). Ветви прямостоящие, оттопыренные или стелющиеся. Корневая система стержневая, глубоко проникающая в почву (на 1-2 м). На корнях расположены клубеньки азотфиксирующих бактерий *Rhizobium lupini*, поглощающих азот из воздуха, переводя его в связанное состояние. Листья обычно очередные, пальчато-сложные, на длинных черешках, сочленённых со стеблем мясистой листовой подушечкой с удлинёнными прилистниками.

Боб кожистый, линейный или слабо согнутый, несколько сдавленный, реже слегка вальковатый. Поверхность бобов неровная, часто с выдающимися жилками, окраска кремовая, коричневая или чёрная.

Семена очень разнообразны по величине, форме и окраске. Поверхность семян гладкая или мелкоячеистая. При прорастании семени семядоли выходят из почвы и, зеленея, переходят в семядольные листья, которые снабжены устьицами. Первичные настоящие листья, невидимые до прораста-

ния, очерёдные. Первичные листья чаще пальчатые, реже тройчатые.

В лечебных целях заготавливается надземная часть растения, соцветия и семена, реже – корни. Траву люпина собирают во время цветения (в период с июня по август), цветки люпина заготавливают в момент зацветания, корни растения выкапывают, как правило, после окончания цветения.

Семена люпина пригодны для сбора в момент полного созревания. В промышленных масштабах их собирают с помощью специальной техники, после чего подвергают процессу сушки и лущения. Хранят семена люпина в прохладном, темном помещении, вдали от источников влаги и тепла, в герметично закрывающейся емкости из стекла или пластика. В таких условиях они могут сохранить все свои первоначальные свойства в течение 10-12 месяцев.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав – В семенах люпина содержится белок (42,1 %) жир (8,6 %), алкалоиды (люпанин – до 3,5 %, а также лупинин, люранин, гидроксилупанин, ангустифолин), каротин, флавоноиды, сахара, крахмал, клетчатка, зола, кальций, безазотистые экстрактивные вещества и т.д. Во всей надземной части растения были обнаружены дубильные вещества, алкалоиды, аминокислоты (аспарагиновая, глутаминовая и др.), клетчатка. В листьях растения найдено до 2 % алкалоида люпанина, флавоноиды. Химический состав корня люпина практически не изучен.

Семена съедобных видов люпина являются в первую очередь ценным пищевым продуктом. Они богаты легкоусвояемыми протеинами, клетчаткой, витаминами и минералами, диетологи рекомендуют включать их в рацион людей, страдающих анорексией, спортсменов и людей, изнуренных длительной болезнью.

Кроме того, регулярное употребление данного пищевого продукта нормализует работу желудочно-кишечного тракта, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на то, что люпин не является фармакопейным растением и не имеет применения в официальной медицине, благодаря ценным веществам, входящим в его химический состав, обладает некоторыми лечебными свойствами. Входящие в состав люпина алкалоиды способны оказывать легкое тонизирующее воздействие на организм, стимулировать работу сердечно-сосудистой системы, оказывать антисептическое и спазмолитическое действие.

Дубильные вещества, содержащиеся в люпине, обладают вяжущими свойствами, что позволяет применять растение при различных кожных заболеваниях, сопровождающихся воспалительным процессом (в том числе с образованием гноя).

Учеными доказано, что семена люпина способны не только уменьшать процент холестерина в крови, но и снижать риск возникновения сахарного диабета. Желтые семена лю-

пина имеют в своем составе особенный белок гликопротеин, способный заменить инсулин. Вполне вероятно, что его полезные свойства в будущем смогут помочь в лечении сахарного диабета 2-го типа.

Народные целители применяют траву люпина для приготовления водных настоев, спиртовых настоек и отваров, которые применяются наружно для лечения заболеваний кожи, язв, припухлостей, угревой сыпи на лице и теле. Измельченная в кашичу надземная часть растения в виде аппликации способная унять боль при воспалении седалищного нерва или при болях в суставах. Отвар люпина способствует заживлению гнойных ран, его применяют для лечения гангрены и нарывов. Измельченные в муку семена люпина помогают вылечить мокнущие язвы на теле и голове. Также известно применение в народной медицине люпинового масла в качестве средства для лечения печени, селезенки и желчного пузыря.

Вытяжка из люпина применяется в фармацевтической промышленности при изготовлении антисептических пластырей.

Большинство видов люпинов ядовиты, применять их в лечебных целях следует с большой осторожностью и только под наблюдением специалиста. Абсолютно противопоказано лечение люпином беременных женщин, кормящих матерей и детей, а также людей с индивидуальной непереносимостью бобовых и склонностью к аллергии.

*Молодило русское* или живучка, домашний лук, всегда жив, скочки, чеснок дикий, репа степная, артишок дикий, кровельник, громовая трава, живучка кровельная и др. – многолетнее травянистое растение, с толстыми сочными листьями. Проявляет ценные лечебные свойства, в частности противовоспалительное, обезболивающее, дезинфицирующее, противогинготное, ранозаживляющее, успокаивающее и др. Разводят как декоративное растение.

Молодило русское – растение нефармакопейное, в официальной медицине не применяется, однако имеет популярность у народных целителей разных стран, которые используют его при лихорадке, язве желудка, диарее, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях дыхательных путей и ротовой полости.

Лекарственным сырьем являются свежие листья молодила, собранные во время цветения растения (в июле-августе). Впрок листья молодила русского не заготавливаются.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав – растения довольно подробно изучали Л.А. Гуменюк и его группа (1970, 1971, 1972), а также Гнедков, Шретер (1977). В надземной части содержатся: фенолкарбоновые кислоты (кофейная, 1,4-дикофеоилхинная), кумарины, флавоноиды (кемпферол, кверцетин, 3-галактозид кверцетина, рутин, астрагалин, 3-глюкозид изорамнетина, 7-глюкоронид и 7-рутинозид скутеллареина), органиче-

ские кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая).

Молодило русское проявляет выраженные лечебные действия, в частности обезболивающее, дезинфицирующее, ранозаживляющее, успокаивающее, противовоспалительное, противогрибковое и др. Кроме того, растение обладает детоксикационным эффектом.

В народной медицине молодило русское применяется довольно широко. К примеру, народные целители рекомендуют принимать растертые молодые листья с сахарным песком или медом при сердечной недостаточности.

Кроме того, препараты на основе молодила в народной медицине используют при лихорадке, язве желудка, диарее, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также болезнях дыхательных путей, язвенных стоматитах, болезненных менструациях, эпилепсии и от глистов.

Настойка листьев растения применяется для лечения заболеваний глаз и ушей.

Отваром растения полощут рот при молочнице. Также толченые листья растения используется при геморроидальных шишках, мозолях на ногах и при бородавках. Это средство также помогает при укусах насекомых.

Смесь измельченных листьев, меда и сливочного масла применяют для наружного лечения трещин на груди у кормящих женщин. Мазь из мелко истолченных листьев молодила со свиным салом накладывают на долго незаживающие раны. Сок из свежих листьев с медом или маслом также при-

меняется как болеутоляющее, противовоспалительное и детоксикационное средство при укусах пчел и змей.

Молодило русское широко применяется в домашней косметологии. Например, измельченные листья или сок, смешанный с растительным маслом или смальцем, используют для выведения бородавок, веснушек, а также при синяках, отеках и различных кожных воспалениях. Для выведения бородавок также используют свежееотжатый сок из листьев растения. Отваром листьев молодила протирают кожу после длительного нахождения на солнце. А соком листьев растения смазывают лицо утром и вечером для придания свежести и румянца.

*Нарцисс* или жонкиль, гераниум – многолетние травянистые растения высотой 20-50 см из семейства Амараллисовые, с достаточно плотными луковицами и листьями лентообразной формы различной ширины. Листья (в количестве 2-6 штук на каждом растении) линейной формы, плоские или с килями на нижней стороне, сизо-зеленые, обычно растут почти вертикально и лишь немного уступают по высоте цветоносам. Цветонос зеленый, обычно с двумя продольными гранями. Цветки расположены на самых верхушках безлистных стеблей и окутаны пленчатой поволокой. Цветки располагаются по одному или сразу несколько, в зависимости от сорта. Околоцветник нарцисса лепестковидный, по форме похож на трубчатую воронку, наверху переходя-



щую в расправленный горизонтально или немного отогнутый вниз отгиб. Отгиб состоит из шести одинаковых частей. В его жерле расположена коронка в виде небольшого колокольчика или маленького неглубокого блюдца. Коронка может быть лопастная или цельная. Шесть тычинок прикреплены в два ряда в самом верху трубочки. Завязь нижняя, трёхгранная, семяпочки расположены несколькими рядами в каждом гнезде, прикреплены во внутренних углах. Рыльце тупое, а столбик – нитевидный. Плод нарцисса – небольшая трехгнездная коробочка, которая лопается на три части по своим створкам.

В лечебных целях заготавливаются луковицы и цветки нарциссов. Луковицы заготавливаются в июле: их очищают от земли, промывают и высушивают на открытом воздухе от трех недель до месяца, затем укладывают в пластиковые контейнеры.

Нарцисс – растение нефармакопейное и в официальной медицине применения не имеет. Однако исследования лечебных свойств нарцисса проводятся очень давно. Еще Гиппократ использовал лекарственные средства из семейства Амариллисовых для лечения злокачественных опухолей. А в 1971 году, в Японии, ученые определили, что алкалоиды, содержащиеся в нарциссе, можно использовать в лечении некоторых разновидностей лейкоза. Подопытные животные, у которых был диагностирован лейкоз Рауша, жили дольше при лечении алкалоидами нарцисса. В настоящее время уче-

ные считают, что алкалоиды, найденные в составе нарцисса, способны помочь в лечении множества болезней, в том числе онкологии, однако необходимо проведение дальнейших, наиболее точных исследований.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав – В корнях, соцветиях, листьях и луковицах нарцисса обнаружены тритерпены, флавоноиды, слизи и жирные кислоты, а также дубильные вещества и алкалоиды ликорин и галантамин.

Нарцисс – растение, не имеющее применения в официальной медицине, однако, благодаря входящим в его химический состав алкалоидам галантамину и ликорину, растение обладает некоторыми лечебными свойствами. Ликорин, содержащийся в нарциссе, наделяет его отхаркивающими свойствами и позволяет применять как средство при острых и хронических воспалениях легких и бронхов с большим количеством трудно выводимой мокроты. Галантамин, содержащийся в растении, оказывает влияние на работу парасимпатической нервной системы, усиливает сократительную способность гладкой мускулатуры.

В народной медицине применяют как луковицы нарцисса, так и его цветки для лечения воспалительных заболеваний кожи, подкожной клетчатки, опухолевидных образований. Считается, что он хорошо помогает при маститах (настоем обмывают грудь). Луковицы растения измельчают и прикладывают к месту воспаления, фурункулам и карбунку-

лам для ускорения их «созревания».

Масло нарцисса используют в качестве наружного средства при геморрое, болях в коленных суставах и при радикулите.

В старинных рецептах описано применение нарцисса для лечения кровавого поноса.

На Востоке листья этих цветов служили средством от болей в коленных суставах, головной боли, от защемления седалищного нерва и геморроя. Для заживления и дезинфекции ран использовались растёртые листья нарцисса.

Нарцисс – ядовитое растение. Эссенцию и настойку нарцисса, а также его масло ни в коем случае не следует применять беременным и кормящим женщинам, а также детям. Это токсичное растение с большой осторожностью следует применять и аллергикам.

*Настурция большая* или *капуцин большóй* – однолетнее декоративное растение. Выращивайте настурцию не только как декоративное растение, но и как зеленую приправу, вкус листьев напоминает горчицу, хрен. А цветы настурции украсят любой салат или бутерброд, ведь они тоже съедобны и очень красивы и добавляют полезный элемент в вашем питании. Применяются листья, бутоны, цветки, зелёные семена.

Всю надземную часть очень полезно добавлять с раннего лета и до заморозков в салаты, супы, творог, соусы, в сливочное масло для бутербродов, в пюре, фарш. Гурманы по-

требляют в пищу и богатые витаминами листья настурции в виде салатов и гарниров к холодным и горячим мясным блюдам. Листья, цветки и плоды настурции имеют резкий жгучий вкус, напоминающий кресс-салат. Бутоны консервируют в уксусе и добавляют как приправу в мясные блюда.

С лечебной целью используется цветущая надземная часть растения (трава) и семена; сырьё хранят в матерчатых мешках в хорошо проветриваемом помещении не более двух лет.

Лекарственным сырьем служат трава и цветочные почки, которые собирают весной. Настурция обладает мочегонным, кровоочистительным, противогинготным и антисептическим действием. Зрелые плоды обладают сильным слабительным действием.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав изучен недостаточно. В свежих листьях и стеблях содержится 0,2—0,46 % и 0,1—0,16 % аскорбиновой кислоты соответственно, каротин; эфирное масло из семян состоит в основном из бензилазотноцианата. В растении обнаружены гликозид гликотропеолин, аскорбиновая кислота, кемпферол, сульфат калия. Семена содержат нестойкий антибиотик. В свежих листьях настурции содержится довольно много аскорбиновой кислоты, в стеблях ее несколько меньше.

Применяют при нарушении обмена веществ.

Листья, цветы и семена полезны когда шалют нервы, при

раздражении, меланхолии и депрессии.

Она содержит растительный антибиотик, который обладает широким бактерицидным действием, и её применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, легких, гриппе, длительных хронических заболеваниях.

Настой травы принимают при почечнокаменной болезни.

Листья и цветки настурции применяют в сборах для лечения рака.

Листья, цветы и семена полезны когда ощущается слабость, настой травы принимают при малокровии. Лечит кожные заболевания при наружном применении; в косметической медицине ноготки эффективны при лечении угревой сыпи, жирной кожи.

Незрелые плоды употребляют при цинге. Отвар травы, подслащенный медом, рекомендуют при стоматитах и молочнице у детей. Препараты настурции рекомендуется употреблять в интервалах между интенсивным лечением антибиотиками.

*Нивяник обыкновенный* или луговая ромашка, поповник, роман-трава, нивянка, белоцвет – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с косовосходящим или горизонтальным, укороченным корневищем. Стебель прямой, неветвистый, до 80 см высоты. Цветет в июне – сентябре, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Нивяник обыкновенный в народе не зря величают ромашкой луговой, хотя ботаники обозначают ромашку и нивяник разными названиями. Испокон веков ромашка – символ русской природы. Древние славяне считали нивяник священным растением.

В лекарственных целях используются цветки и трава растения, которые заготавливаются в период цветения. Сушат под навесами или на чердаках при хорошем проветривании.

Нивяник обыкновенный в официальной медицине не применяется. Однако, обладая противовоспалительными, болеутоляющими, отхаркивающими, свойствами, нивяник широко используется в народной медицине при многих заболеваниях.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Растение содержит алкалоиды, инулин, в семенах есть жирное масло (до 11%), а в листьях найдены следы аскорбиновой кислоты. В растении содержатся флавоноиды, гидроксикоричные кислоты, дубильные вещества, кумарины, инулин и алкалоиды. Листья нивяника обыкновенного богаты каротином и витамином С. В семенах выявлено жирное масло.

Надземная часть. В народной медицине настой и отвар – при заболеваниях желудка.

В народной медицине – отвар при простуде, кашле, лихорадке, а также как успокаивающее, слабительное, антигель-

минтное.

Цветки – в народной медицине как мочегонное средство.

В народной медицине – отвар при зубных болях, а также как успокаивающее, слабительное, антигельминтное.

Отвары, настои из цветков и листьев растения применяют внутрь при простудных заболеваниях (бронхитах, трахеитах, пневмонии, туберкулезе) в качестве отхаркивающего средства.

Отвары, настои из цветков и листьев – при воспалительных процессах органов пищеварительной системы, как диуретическое средство при воспалениях почек и мочевыводящих путей. Отвар из корзинок растения – эффективное мочегонное средство, применяемое при водянке, заболеваниях почек и органов выделительной системы.

Нивяник способен очищать кровь от токсинов, холестерина, снижать уровень сахара и артериального давления.

Трава нивяника успокаивает нервную систему, налаживает сон, снимает усталость. Мази на основе сливочного масла и измельченных в порошок листьев показаны при чесотке, кожных сыпях, лишаях.

Цветы нивяника помогают остановить кровоточивость десен, обладая заживляющим действием.

Противопоказания и побочные действия: Препараты нивяника обыкновенного не принимают при беременности и в период кормления грудью. Противопоказано растение при гипотонии, а также детям.

*Наперстянка пурпуровая* или пурпурная, красная, желтый колокольчик, горный лютик, наперсток, наперстянная трава – двулетнее или редко многолетнее травянистое растение семейства норичниковых, до 2 м высоты, с коротким корневищем и мочковатыми корнями. Стебли одиночные, прямостоячие, облиственные, покрыты простыми и железистыми волосками. Листья длиной до 30 см, шириной до 15 см, широколанцетные, бархатистые, городчатые, реже пильчатые, сверху темнозеленые, морщинистые, снизу с сильно выдающимися сетчато-расположенными жилками, густо покрытыми волосками. Растение ядовито!

Известно немало сказаний, связанных с цветками наперстянки. В одном из них рассказывается о маленьких человечках – лесных эльфах, которые очень любят цветки этого растения; они спят в колокольчиках наперстянки, надевают их на свои шапочки. В другом говорится о девочке– сироте, любовно хранившей два наперстка, подаренные ей матерью. Злая мачеха отняла их и закопала в саду. Девочка очень горевала, а весной на том месте, где были зарыты наперстки, выросло необычайное растение.

В России по приказу Петра I её стали культивировать с 1730 года в Полтавской губернии, и она была включена в первое издание Российской фармакопеи в 1866 году и с тех пор включается во все последующие фармакопеи.

Основные работы по изучению фармакологических



свойств наперстянки пурпуровой были проведены русскими учеными С.П.Боткиным и И.П.Павловым. Это о наперстянке С.П.Боткин говорил как "об одном из самых драгоценных средств, какими обладает терапия".

Лекарственным сырьем служат листья. В 1-й год жизни растения их собирают 1-3 раза за лето (длина листа при сборе должна быть не менее 20 см), на 2-й год – не более 1 раза сразу после цветения (розеточные листья срезают серпами, стеблевые – обрывают). Недопустима поздняя уборка листьев, потому что в это время они обладают пониженной физиологической активностью. Уборку нужно проводить в сухую солнечную погоду, так как в темноте гликозиды быстро расщепляются. Листья наперстянки, собранные до восхода солнца, содержат лишь незначительное количество гликозидов и физиологически почти неактивны. Затем их активность повышается и достигает максимума во второй половине дня.

Государственной фармакопеей наравне с наперстянкой пурпуровой разрешена к применению наперстянка крупноцветковая, которая произрастает в диком виде в европейской части СНГ, на Северном Кавказе и на Урале. Наперстянка крупноцветковая представляет собой растение высотой 120 см, с продолговато-ланцетными, по краю и жилкам опушенными листьями. Цветки длиной до 4 см, желтые, внутри с коричневыми жилками. Цветет в июне – июле.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Химический состав.** Надземная часть растения содержит стероидные гликозиды (дигитоксин, дигитонин, гитоксин, гитонин), а также ряд гемуинных гликозидов (пурпуреагликозиды А и В), которые в процессе сушки и хранения наперстянки пурпуровой превращаются в основные (вторичные) гликозиды. Кроме того, растение содержит ряд органических кислот, сапонины, флавоноиды (лютеолин), холин и другие соединения. В листьях содержатся: зола – 16,30% макроэлементы (мг/г): К – 29,60, Са – 20,60, Mg – 2,80, Fe – 1,40; микроэлементы (КБН): Мп – 0,24, Со – 0,18, Си – 0,62, Zn – 1,41, Мо – 8,53, Сг – 0,43, Al – 0,82, Ва – 1,27, V – 0,59, Se – 1,70, Ni – 0,26, Sr – 0,38, Cd – 16,60, Pb – 0,13, Ag – 8,00. В – 51,60 мкг/г. Не обнаружены Li, Au, I, Br. Концентрирует Fe, Zn, Mo, Ba, Se, Cd, Ag, особенно Cd. Может накапливать Mn, Mo, Cr.

**Фармакологические свойства.** Гликозиды наперстянки пурпуровой отличаются наибольшей стойкостью в организме по сравнению с другими сердечными гликозидами при внутреннем применении. Например, при внутреннем применении дигитоксина кардиотропный эффект развивается лишь через 2-4 часа. Несмотря на медленное всасывание из желудочно-кишечного тракта, гликозиды растения при приеме внутрь постепенно накапливаются в организме и обладают высокой степенью кумуляции.

Наиболее важным фармакологическим свойством сердечных гликозидов, в частности, наперстянки пурпуровой, яв-

ляется их высокая эффективность в условиях патологической модели недостаточности сердца. Под влиянием сердечных гликозидов уменьшается общепериферическое сопротивление сосудов, улучшается кровоснабжение тканей и процесс оксигенации, причем кровоснабжение сердечной мышцы улучшается за счет нормализации общей гемодинамики. Применение в медицине. Листья. Препараты наперстянки пурпуровой используют при всех степенях хронической сердечной недостаточности различного происхождения: при митральных пороках, коронаро-кардиосклерозе, гипертонической болезни, при дистрофии миокарда. Применяют также при мерцательной аритмии, пароксизмальной и узловой атриовентрикулярной тахикардии и других нарушениях ритма сердца.

Все препараты растения токсичны, накапливаются в тканях организма и могут вызвать тяжелые побочные эффекты, поэтому самостоятельный прием сердечных гликозидов недопустим, равно как и приготовление в домашних условиях отваров и настоев из листьев наперстянки пурпуровой. Лечение растением должно проводиться только по назначению и под строгим контролем врача. При передозировке препаратов наперстянки пурпуровой или при слишком продолжительном применении терапевтических доз могут наблюдаться тяжелые отравления, в основе которых лежит избирательное действие сердечных гликозидов на сердце. Основные симптомы отравления сердечными гликози-

дами: резкое замедление пульса, возникновение экстрасистолии, бигеминии. Появление брадикардии или единичных выпадений пульса, а также парных экстрасистолий требует немедленной отмены препарата во избежание полной атрио-вентрикулярной блокады. Иногда при передозировке наперстянки наблюдается тошнота, рвота и уменьшение диуреза. При токсических явлениях показано применение хлорида калия, атропина, кофеина, унитиола. Противопоказаниями к назначению наперстянки являются коронарная недостаточность (особенно при склерозе венечных сосудов сердца), острый инфаркт миокарда, выраженная брадикардия, полная атриоventрикулярная блокада, активный эндокардит и ревмокардит (опасность эмболий). Наперстянка не показана при компенсированных пороках сердца. Осторожно следует назначать препараты наперстянки при аортальных пороках (особенно стенозах), сопровождающихся стойкой брадикардией. При брадикардии, развивающейся от малых доз наперстянки, препарат можно назначать вместе с красавкой.

*Незабудка полевая* или горлянка, лихорадочная трава, пригожница – травянистое растение, широко распространенное практически по всей территории России. Оно славится не только своей красотой, но и лекарственными свойствами.

Незабудка полевая не входит в Государственную Фармакопею и официальной медициной не используется. Несмот-

ря на это, растение нашло широкое применение в народной медицине и гомеопатии.

Незабудка полевая представляет собой однолетнее или двулетнее растение со стержневой корневой системой и прямостоячим ветвистым стеблем. Стебель может иметь длину до 30-40 см, опушен торчащими волосками, разветвляться начинает либо у основания, либо от середины. Листья растения имеют серо-зеленый цвет и короткие волоски с обеих сторон. Расположение листьев очередное, форма – продолговато-ланцетная. Цветки незабудки полевой синего цвета и с желтым центром, диаметром достигают 2-5 мм, расположены близко друг к другу, а точнее, собраны в соцветия – кисть. Период цветения незабудки полевой продолжается с мая до середины осени. Одно растение дает до 700 семян, всхожесть которых сохраняется на протяжении двух-трех лет.

В естественных условиях незабудка полевая произрастает практически на всей территории Европы, на всей территории бывшего СССР, в некоторых частях Азии, включая Сибирь, на Канарских островах и в Северной Африке.

Незабудка полевая предпочитает сухие склоны, луга, поля, влажные леса. Также она произрастает по обочинам дорог и в сорных местах.

В лекарственных целях используются все надземные части незабудки полевой. Стебли, листья и цветки собирают в период цветения растения – с конца мая по сентябрь.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Незабудка полевая содержит танины в количестве 5-6%, антоцианы, сапонины, флавоноиды, калий и жирные кислоты.

Незабудка полевая оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее, отхаркивающее действие. Также она способствует уменьшению потоотделения.

А настой травы применяют при заболеваниях органов дыхания, в частности при мучительном кашле, бронхите, кровохарканьи, туберкулезе легких, сопровождающемся исхуданием и сильным ночным потоотделением.

При наружном применении она облегчает зуд и устраняет отечность, а потому может использоваться для лечения экземы и кожной сыпи.

Также незабудка полевая обладает противоопухолевой активностью. Порошок или сок незабудки полевой используют для лечения злокачественных опухолей половых органов или ротовой полости.

Так, отвар корней незабудки полевой применяют наружно для лечения глазных заболеваний.

Крепкий отвар травы применяют при кожном зуде и сыпи, а также при сухой экземе. В этом случае делают примочки или готовят травяные ванны. Помогают такие примочки и при укусе скорпионов и змей.

Противопоказана детям, беременным и кормящим женщинам, а также лицам, страдающим от индивидуальной непереносимости растения.

*Очиток большой* или заячья капуста – многолетнее суккулентное травянистое растение семейства толстянковых, высотой до 80 см. Корневище короткое, с утолщенными корнями. Стебли густооблиственные, толстые, сочные, прямые или дуговидно-изогнутые у основания, ветвящиеся лишь в соцветии, зеленые или темно-пурпурные. Листья плоские, округлые или овальные, расширяющиеся к основанию, стеблеобъемлющие, голые, с сизым налетом, мясистые, супротивные, от темно-зеленого до темно-пурпурного цвета, до 13 см длины. Соцветие широкое, щитковидно-метельчатое, густое, диаметром 5-10 см. Цветки мелкие, расположены на коротких цветоножках. Венчик раздельнолепестной, лепестки беловато-розовые, белые или зеленовато-белые, яйцевидные, острые. Плод – сборная пятилистовка, зеленоватая, прямая, с носиком до 5 мм длины. Семена бурые, продолговато-яйцевидные, около 0,5 мм длины. Запах своеобразный, вкус свежих листьев кислый. Цветет с конца июля по октябрь, продолжительность цветения 2-3 месяца. Плоды созревают в сентябре – октябре. Размножается семенами и вегетативно (зелеными черенками, делением корневищ).

В лекарственных целях в основном используется свежесобранная трава очитка большого, которую заготавливают в период цветения растений. Траву собирают только в сухую погоду (лучше в утренние часы, после испарения росы), срезая ее ножами, серпами или ножницами. Сушат на возду-

хе, под навесом, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях. Вырывать с корнем очиток большой запрещено. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья слабый, своеобразный. Корни выкапывают в сентябре – октябре, разрезают на кусочки и сушат на воздухе. Срок годности корней 3 года.

К очитку большому по содержанию биологически активных веществ близки другие виды очитков: обыкновенный, кавказский и пурпурный. Сырье этих видов очитков должно соответствовать требованиям нормативно-технической документации на траву очитка большого.

Побеги и листья идут в пищу для приготовления салатов, в свежем, вареном и квашеном виде. Хорошо смотрится в группах на газонах и в миксбордерах.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Растение содержит органические кислоты ди- и трикарбонового ряда (яблочную, лимонную, а-кетоглутаровую и др.), аминокислоты (преимущественно аспарагиновая и глутаминовая кислоты), углеводы в виде моно-, ди- и полисахаридов (седогептулозу, глюкозу, фруктозу, сахарозу и другие с преобладанием растворимого пектина полигалактуронового типа) и вещества фенольной природы (флавоноидные гликозиды – производные кверцетина, кемпферола, изорамнетина и мирицетина; катехины; производные оксикоричной кислоты – кофейная и хлоргеновая кислоты, цинарин и кумарины). Кроме того, в очитке большом найдены аскорбиновая кислота, каротиноиды и другие



биологически активные вещества. В надземной части содержатся: зола – 8,65%; макроэлементы (мг/г): К – 21,80, Са – 24,40, Mg – 17,10, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Mn – 0,11, Си – 6,71, Zn – 0,28, Сг – 0,16, Al – 0,22, Ва – 2,88, V – 0,09, Se – 6,86, Ni – 0,28, Sr – 1,94, Pb – 0,14. В – 8,00 мкг/г. Не обнаружены Co, Mo, Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Sr, Se, Ba, Cu.

Надземная часть используется как сырье для производства лекарственного препарата "Биосед"; обладает биостимулирующим, общетонизирующим и противовоспалительным действием: усиливает процессы обмена и регенерации, обладает детоксикационными свойствами, усиливает биосинтез белков крови, рекомендуется при анемии, гипертонической болезни, рекомендуется при нарушении проницаемости кровеносных сосудов; используется в хирургии – при переломах, трофических язвах, варикозном расширении вен.

Фармакологические свойства. Растение обладает кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами (особенно эффективен в этом отношении сок растения). Очиток является биогенным стимулятором, усиливает обменные процессы в тканях и их регенерацию, оказывает общетонизирующее и противовоспалительное действие.

Корни, листья. В народной медицине настой (наружно) в виде компрессов – при болях в суставах, мышцах, костях, ревматизме, подагре.

Корни, листья. В народной медицине настой (наружно) –

используют для полоскания полости рта и горла при ангинах.

Применение в медицине. Корни, листья. В народной медицине настой (наружно) – для промывания ран, язв, ожогов, обморожений, порезов. Применяют его при вялотекущих и плохо заживающих ранах, после тяжелых травм и большой потери крови.

Надземная часть используется при бронхиальной астме и астматическом бронхите.

Хороший результат наблюдается при лечении им пародонтоза.

Сок растения нельзя применять при онкологических заболеваниях и при отсутствии соляной кислоты в желудочном соке.

*Первоцвет лекарственный* или первоцвет весенний, баранчики, примула – многолетнее травянистое растение семейства первоцветных, высотой до 30 см, с вертикальным или косо растущим бурым корневищем и пучком тонких корней. Стебель округлый, прямостоячий. Листья собраны в прикорневую розетку, яйцевидноовальные, овальные или продолговатые, морщинистые. Цветки в соцветии зонтик, односторонне поникающие, золотисто-желтые, с оранжевыми пятнами на зеве. Цветки имеют медовый запах. Плод – яйцевидная бурая, многосеменная коробочка. Цветет с апреля до июня, плоды созревают в июле. Размножается семенами, делением кустов и черенками. В настоящее время рас-

тение становится редким. Внесен в список видов, нуждающихся в профилактической охране и рациональном использовании. Растет на сухих лугах, в зарослях кустарников, по берегам рек, в смешанных и широколиственных лесах.

В Древней Греции первоцвет считался лекарственным цветком Олимпа, его называли цветком двенадцати богов – "додекатеоном" и верили, что он возник из тела умершего от любви юноши Паралисоса. Из жалости к нему боги превратили его в цветок. Древние врачи лечили им различного рода параличи. Не случайно первоцвет известен под названием "параличной травы".

В некоторых странах примулу считают цветком замужества. По поверью, та девушка, которая первой найдет на Пасху цветок первоцвета, непременно в этом году выйдет замуж.

Собирают листья в начале цветения растения, срывая их руками. При этом половину листьев на каждом растении оставляют, чтобы не повредить цветению и плодоношению. Корневища с корнями заготавливают осенью в начале увядания растения, или ранней весной до отрастания листьев.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Листья растения содержат до 5,9% аскорбиновой кислоты, каротин, сапонины (около 2%), флавоноиды. В корневище обнаружены сапонины (до 10%), эфирное масло, гликозиды: примуловерин, примверин, спирты, марганец, каротин, аскорбиновая кислота; в цветках – сапонины и флавоноиды.

В народной медицине отвар, настойка и сироп как болеутоляющее (при судорогах и параличах); настой при общей слабости, плохом аппетите, головокружении. Листья – настой при гипо- и авитаминозах, плохом аппетите, общей слабости. Сок – при головокружении, болезнях сердца.

В народной медицине листья – настой как общеукрепляющее при бессоннице.

Корневище в медицине – настой, как отхаркивающее средство при катарах верхних дыхательных путей, хронических трахеитах и бронхитах, при бронхопневмониях. Широко применяется в сочетании с ромашкой аптечной, календулой лекарственной, дягилем лекарственным и анисом обыкновенным. В народной медицине отвар, настойка и сироп – как отхаркивающее средство при лечении туберкулеза, бронхита, астмы, пневмонии; седативное, спазмолитическое. Отвар в народной медицине – при бронхите, воспалении легких, коклюше (как отхаркивающее средство). Сок – при гриппе, ангине, бронхите; как потогонное, жаропонижающее средство. Листья. Настой – потогонное и отхаркивающее при бронхитах.

Листья. Настой – при подагре, ревматизме; сок при ревматизме. Цветки. Отвар, настой при суставном и других формах ревматизма.

В народной медицине отвар, настойка и сироп как легкое слабительное средство; сок для нормализации пищеварения.

Листья. Настой – как общеукрепляющее при воспалении мочевыводящих путей. В народной медицине настой при болезнях почек и мочевого пузыря (как мочегонное средство).

В народной медицине отвар в виде примочек и компрессов – при ушибах.

Надземная часть входит в состав мази для лечения экземы головы.

Сок – для уменьшения кровоточивости десен при цинге.

Встречаются люди с повышенной чувствительностью к этому растению. У них через несколько часов или дней появляются сильный зуд и жжение на участках кожи, соприкасавшихся с первоцветом. Пораженные участки краснеют, покрываются пузырьками, наполненными жидкостью. В дальнейшем на местах заживших пузырьков отмечается шелушение, а при расчесывании образуются язвочки. Попадание в рот или верхние дыхательные пути пыльцы растения может привести к воспалению слизистых оболочек.

*Пион уклоняющийся* или марьин корень, пион, пеония, жгун-корень, сердечные ягоды – многолетнее травянистое растение семейства пионовых, высотой до 1 м и выше, с толстым многоглавым корневищем и крупными, 20-25 см длины, буро-коричневыми корнями с сильным специфическим запахом (запах метилсалицилата) и сладковатым вкусом. На корневище расположены крупные, пурпурно-розовые почки возобновления. Стебли (несколько) прямостоячие, голые,

бороздчатые, в основании розово-пурпурные, с листовыми чешуями, обычно одноцветковые. Листья очередные, черешковые, до 30 см длины, дважды-тройчато-рассеченные, листовые пластинки голые. Цветки крупные, до 13 см в диаметре, пурпурно-розовые, с пятью или более лепестками, чаще расположены по одному на верхушке стебля. Распространен главным образом в Сибири.

Растение сильно ядовито!

Название рода встречается у Теофраста и происходит от греческого слова *raionis* целительный, врачующий, целебный. Греческая легенда связывает этот цветок с именем врача Пэона, который исцелил бога подземного царства Плутона от ран, нанесенных ему Геркулесом. Учитель Пэона Эскулап, позавидовав своему ученику, решил его отравить. Но боги спасли Пэона, превратив его в цветок.

Пион в Древней Греции и в средние века в Европе относили к чудодейственным целебным растениям, помогающим при удушье, подагре. Корни пиона издавна (I век н.э.) используются в Китае и входят в состав противораковых средств.

В лекарственных целях у пиона применяют траву и корни, заготавливаемые одновременно в период цветения. В принципе корни можно заготавливать в любое время. Корни в Сибири употребляются как приправа к мясным блюдам; в Казахстане – для каш. Используются при производстве напитка "Байкал", в поджаренном виде – заменитель

чая. Поедаются маралами. Декоративное, его следует шире внедрять в ассортимент декоративных растений для садов, парков, дачных участков.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В корнях содержатся углеводы (глюкоза, сахароза, крахмал), органические кислоты (бензойная), эфирное масло (до 1,59%), моно- и тритерпеноиды, ситостерин, следы алкалоидов, аскорбиновая кислота, фенолкарбоновые кислоты и их производные, дубильные вещества (до 8,8%), флавоноиды (до 1,39%); в надземной части – дубильные вещества, флавоноиды. В семенах обнаружено жирное масло (до 41,1%), в состав которого входят глицериды олеиновой, линолевой и линоленовой кислот. В надземной части содержатся: зола – 5,32%; макроэлементы (мг/г): К – 17,50, Са – 8,80, Mg – 4,10, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Mn – 0,13, Си – 0,58, Zn – 0,96, Со – 0,02, Мо – 0,34, Сг – 0,10, Al – 0,06, Se – 1,08, Ni – 0,37, Sr – 0,17, Pb – 0,03. В – 45,60 мкг/г. Не обнаружены Cd, Ba, V, Li, Aq, Au, I, Br. Концентрирует Zn, Se. Ё корневищах с корнями содержатся: зола – 5,18%; макроэлементы (мг/г): К – 13,20, Са – 25,70, Mg – 2,30, Fe – 0,30; микроэлементы (КБН): Mn – 0,06, Си – 0,70, Zn – 0,64, Со – 0,02, Сг – 0,13, Al – 0,24, Ba – 4,26, V – 0,06, Se – 1,02, Ni – 0,25, Sr – 4,17, Pb – 0,03, I – 0,07. В – 13,20 мкг/г. Не обнаружены Mo, Cd, Li, Ag, Au, Br. Концентрирует Zn, Sr, Cu, Ba, Se.

В народной медицине – корни при гипертонической бо-

лезни, при нарушениях обмена веществ. Надземная часть, лепестки, отвар и настойка – при нарушениях обмена веществ.

Применение в медицине. Корни. В народной медицине – при подагрическом и ревматическом артритах, параличах.

Фармакологические свойства. Препараты пиона обладают успокаивающим, противо-судорожным, обезболивающим, противовоспалительным, бактерицидным и тонизирующим действием. Их применяют как средства, умеренно стимулирующие выделение соляной кислоты слизистой оболочки желудка, а также как противоядие при отравлениях.

Применение в медицине. Корни. В народной медицине – при желудочно-кишечных заболеваниях (язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, диарее), заболеваниях печени.

Применение в медицине. Корни. В народной медицине – при простудных заболеваниях, малярии, лихорадке.

Следует всегда помнить, что прием препаратов пиона, как сильно ядовитого растения, требует большой осторожности и контроля лечащего врача.

*Ромашка аптечная* или ромашка лекарственная, ромашка обдранная, маточная трава, ромен, румянок – символ невинности и чистоты, священное растение. Целебные свойства ромашки аптечной известны давно. Древнегреческие врачи Гиппократ (V—IV века до н. э.) и Диоскорид (I



век) рекомендовали её для успокоения болей и судорог. В I столетии Плиний Старший, отмечая, что ромашку высоко ценил сам бог врачевания Асклепий, писал, что все части растения можно использовать как противоядие при укусах змей, отвар – как мочегонное, при болезнях печени, чрезмерном выделении жёлчи, заболеваниях глаз, а разжёванным растением можно лечить язвы. Известны слова античного медика Галена (II—III века), что «ромашка по нежности действия недалеко от розы». Авиценна (X—XI века) утверждал, что ромашка – «полезнейшее средство от изнурения, ибо теплота её походит на теплоту животного».

Однако в XVIII—XIX веках ромашка постепенно была оттеснена и в начале XX столетия применялась в основном в народной медицине, где продолжала занимать прочные позиции.

Ромашка – одно из самых употребляемых растений в медицине, в 1986 году она была официальным сырьём в 26 странах мира.

Используется при растираниях, соцветия настаиваются 7 дней. Ромашку часто применяют в комбинации с другими лекарственными растениями. Хрестоматийным признаком отличия ромашки аптечной является полость внутри цветоложа. Самый простой способ распознавания – по запаху: у ромашки аптечной все части растения имеют сильный приятный аромат, в то время как «лже-близнецы» совершенно его лишены.

Лекарственная сила ромашки аптечной заключена в эфирном масле, которого больше всего содержится в цветках, поэтому заготавливают только их, причем исключительно в фазе цветения. Пригодны для сбора цветочные корзинки, язычковые цветки которых образуют диск, а цветоложе (серединка) слегка выпуклая. Собирать цветки желательно в первую неделю цветения, так как в самом конце в них мало эфирного масла, поэтому при сушке цветки рассыпаются, засоряя сырье. Следует также помнить, что больше всего эфирного масла в цветках в утренние часы. После полудня все цветки как бы засыпают, лепестки у них отгибаются вниз, и различить их почти нельзя.

В современной научной медицине используют настои и отвары цветочных корзинок ромашки и её эфирное масло.

Лекарственным сырьем являются соцветия ромашки аптечной. Заготавливают соцветия в начале цветения, когда белые язычковые цветки в корзинках расположены горизонтально (распростерты).

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Растение содержит салициловую, никотиновую, аскорбиновую кислоты, горечи, фитостерин, камедь, дубильные вещества, холин, эфирное масло (до 0,85%), в составе которого до 40 компонентов, в том числе хамазулен, бисаболол и его окиси, ен-ин-бициклоэфиры и др.; флавоноидный гликозид умбеллиферон, диоксикума-

рин, сахар, воск, жир, глицериды линолевой, пальмитиновой, олеиновой, стеариновой кислот. В соцветиях содержатся: зола – 10,57%; макроэлементы (мг/г): К – 41,80, Са – 8,30, Mg – 3,10, Fe – 0,30; микроэлементы (КБН): Мп – 0,29, Си – 0,78, Zn – 0,80, Со – 0,16, Сг – 0,09, А1 – 0,27, Ва – 0,20, V – 0,08, Se – 7,20, Ni – 0,24, Sr – 0,12, Pb – 0,07, I – 0,07. В – 38,80 мкг/г. Не обнаружены Мо, Cd, Li, Au, Ag, Br. Концентрирует Zn, Cu, Se.

Хамазулен обладает противоаллергическим свойством, активизирует функцию иммунной системы, обладают умеренной спазмолитической активностью: расслабляют гладкую мускулатуру, расширяет сосуды головного мозга.

Эфирное масло ромашки («ромашковое масло») возбуждающе действует на центральную нервную систему: усиливает и учащает дыхание, увеличивает число сердечных сокращений, В больших дозах эфирное масло ромашки вызывает головную боль и общую слабость. Ромашковое масло применяют в ароматерапии при бессоннице, мигрени, раздражительности. Ароматерапевты рекомендуют принимать ромашковое масло, разведённое в чае из ромашки – при нервном тике; разведённое в воде с мёдом – при раздражительности. Ромашковое масло снимает раздражение и успокаивает вспышки ярости.

Ромашковое масло рекомендуется при астме, запах ромашки снимает головную боль, чувство тяжести в затылке,

мышцах, улучшает деятельность головного мозга при умственном утомлении.

Ромашковое масло применяют при бронхитах, кашле, гриппе, полезно для детей и людей преклонного возраста. Масло применяется наружно вместе с растительным маслом, внутрь с мёдом, а также в виде ингаляций, ванн, аппликаций и компрессов. Запах ромашкового масла характеризуется как глубокий, слегка горьковатый, тёплый, тяжеловесный.

Эфирное масло ромашки («ромашковое масло») обладает дезинфицирующим и потогонным действием, уменьшает образование газов, снимает боли, ослабляет воспалительные процессы, нормализует нарушенную функцию желудочно-кишечного тракта.

Цветки ромашки применяют внутрь и наружно в стоматологии – при пародонтозе, гингивите, периодонтите, стоматите.

Известна фотозащитная эффективность экстрактов ромашки. В косметике применяется в товарах для детей (мыло, кремы, лосьоны), зубных пастах, кремах для лица и рук, губных помадах, средствах для загара, маслах для ухода за кожей тела, шампунях и ополаскивателях. В экстракте ромашки содержатся флавоноиды в сочетании с витамином С, что обеспечивает антиоксидантный комплекс, защищающий кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Поэтому его вводят в состав декоративной косметики нового поколения. В быту отваром ромашки моют лицо, полагая,

что кожа при этом приобретает бархатистость и мягкость. Косметологи рекомендуют им умываться вместо мыла. Экстракт ромашки входит в состав очищающих косметических средств, тоников, средств по уходу за губами. Косметические маски, в состав которых входит ромашковое масло, рекомендуются для сухой кожи и способствуют её очищению и регенерации, улучшению структуры. Настойка ромашки входит в состав питательных кремов, которые нормализуют обменные процессы в коже, тонизируют и питают её. Ромашка входит в состав косметических средств по уходу за чувствительной и проблемной кожей лица. Отваром ромашки умываются при стойкой красноте лица и розовых угрях. Содержащиеся в ней полисахариды и мукополисахариды обладают способностью образовывать в воде полимерную сетку, а на коже стремятся образовать плёнку, которая удерживает влагу. Влажность у поверхности кожи создаёт условия для действия флавоноидов – водорастворимых антиоксидантов. Полисахариды и флавоноиды обладают также ранозаживляющим свойством и при появлении мелких ранок не дают им проникнуть внутрь. Экстракт ромашки входит в состав увлажняющих кремов для любого типа кожи лица. Из отвара или настоя ромашки делают примочки на глаза для предотвращения их усталости, воспаления и покраснения. При сухой коже рук, появлении трещин ванночки из отвара ромашки оказывают смягчающее действие. Эфирное масло ромашки входит в состав антицеллюлитных кремов.

Ромашковое масло применяют в дерматологии – как депигментирующее, антимикотическое, при себорее, гиперкератозе волосистой части головы. Отваром ромашки рекомендуется споласкивать жирные волосы после их мытья или очищать их смесью крепкого настоя ромашки и спирта. Для сухих волос можно в домашних условиях приготовить крем из настоя ромашки и ланолина. Настой из смеси стеблей или корней ревеня, цветков ромашки и чая окрашивает волосы в цвет червонного золота. Существуют различные рецепты осветления волос с помощью ромашки. Настой ромашки оказывает лёгкое окрашивающее действие на светлые волосы, придавая им золотистый оттенок. Для укрепления светлых волос рекомендуется их смазывать настойкой смеси ромашки и розмарина.

Большие дозы эфирного масла ромашки могут вызвать головную боль и общую слабость. Применяется в маленьких дозах, иногда добавляя к разным напиткам, передозировка вызывает страх, галлюцинации и т.д. Это очень сильное растение и не стоит злоупотреблять его могуществом. Препараты ромашки лекарственной противопоказаны при беременности и склонности к поносам.

*Фиалка трёхцветная* или анютины глазки, иван-да-марья, троецветка, брат-и-сестра, мотыльки, полевые братчики, полуцвет, топорчики.

Одно– или двулетнее растение семейства фиалковых

(Violaceae), высотой до 45 см, с несколькими стеблями. Цветки крупные, со шпорцем; части венчика пестро окрашены: два верхних лепестка фиолетовые, лиловые или синие, два боковых – беловато-желтые, нижний ярко-желтый. Плод – продолговато-яйцевидная коробочка, открывающаяся тремя створками, которые затем отклоняются горизонтально. Семена мелкие, обратнояйцевидные, гладкие. Одна коробочка может дать до 3000 семян. Цветет все лето, плоды созревают с июня. Размножается в основном семенами.

В медицинских целях используется также фиалка полевая, которая применяется так же, как и фиалка трехцветная. У фиалки полевой верхний лепесток обычно белый, реже светло-фиолетовый, а остальные желтые, венчик равен по длине чашечке или меньше ее. Широко распространенный сорняк яровых и озимых культур, многолетних трав. Обе фиалки родом из Европы, но как сорные растения распространились по всему земному шару.

Целебные свойства фиалки были известны в глубокой древности. В римской мифологии она упоминается как "цветок Юпитера". Однажды в жаркий день, рассказывает легенда, Венера решила искупаться. Выбрала отдаленный грот, чтобы никто не мог подсмотреть, долго и с удовольствием купалась. И вдруг услышала шорох. Повернулась и увидела, что несколько смертных смотрят на нее. Разгневалась богиня и решила наказать слишком любопытных. Воззвала она к Юпитеру, просит смерти виновным. Юпитер услышал

просьбу, но не посчитал вину смертных такой уж большой и превратил их в цветки, на которых написано удивление и любопытство, приведшее их к гибели. В христианской мифологии трехцветная фиалка называется цветком святой Троицы. Средневековые христиане усматривали в темном треугольном пятне, находящемся в центре цветка, Всевидящее око, а в окружающих его разводах – сияние вокруг него. Три стороны треугольника считались тремя лицами святой Троицы, берущими свое начало от Всевидящего ока.

Влюбленные особо почитали фиалку – этот цветок был для них символом верности и любви. Считалось достойным дарить друг другу предметы, помещенные в увеличенное изображение цветка. А в Валентинов день (14 февраля) эти цветы рассылаются в адрес любимых. Достаточно было послать фиалку без всяких слов, и это было равнозначно признанию в любви. Особенно популярен был этот обычай в Англии.

Фиалки были любимыми цветами великого Гете. В честь поэта немецкие садовники вывели ряд крупноцветковых сортов, назвав их именами персонажей его произведений: почти черный получил название "доктора Фауста", ярко-красный – "Мефистофеля", нежно-голубой – "Маргариты".

Собирают надземную часть во время цветения в мае – июне. Неопытные сборщики иногда вместо фиалки могут собирать траву марьянника (иван-да-марья), который отлича-



ется тем, что у него листья супротивные без прилистников, цветки в густых колосовидных соцветиях, венчик спайно-лепестной, двугубый, тычинок четыре.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава фиалки содержит флавоновый гликозид, виолакверцетин и антоциановые гликозиды – дельфинидин, пеонидин, виоланин; небольшое количество эфирного масла, состоящего из метилового эфира и салициловой кислоты; каротиноиды, виолаксантин; аскорбиновую кислоту, алкалоид виолаэметин, сапонины, танины, слизистые полисахариды. В надземной части содержатся: зола – 13,73%; макроэлементы (мг/г): К – 61,20, Са – 17,10, Mg – 4,60, Fe – 0,80; микроэлементы (КБН): Мп – 0,34, Си – 0,54, Zn – 1,45, Со – 0,23, Мо – 2,21, Сг – 0,12, Аl – 0,55, Ва – 0,91, Se – 8,00, Ni – 0,21, Sr – 0,42, Pb – 0,11. В – 99,60 мкг/г. Не обнаружены V, Cd, Li, Ag, Au, I, Вг. Концентрирует Fe, Zn, Мо, Ва, Se, В.

Надземная часть. Настой – официальное отхаркивающее средство самостоятельно и в сборе при катарах дыхательных путей. В народной медицине отвары, настои – при заболеваниях дыхательных путей; туберкулезе кожи и скрофулезе; входит в состав особенно широко известного "Аверина чая". "Аверин чай". В его состав входят: трава фиалки трехцветной вместе с листьями и олиственными верхушками череды трехраздельной (по 1 части) и стеблями паслена сладко-горького (1/2 части). 1 столовую ложку смеси заваривают

в 200 мл кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день в качестве отхаркивающего и потогонного средства при заболеваниях органов дыхания.

В качестве диуретического, потогонного, смягчительного, регулирующего обмен, противовоспалительного и седативного; при мочекаменной болезни, цистите; в виде чая – при болезнях мочевого пузыря.

В народной медицине отвары, настои при лечении атеросклероза.

В народной медицине отвары, настои при лечении стенокардии, а также при авитаминозе С.

В народной медицине отвары, настои при нервных приступах и заикании.

В народной медицине отвары, настои – при лечении артритов и ревматизма.

В народной медицине отвары, настои при желудочно-кишечных расстройствах и дизентерии (как обволакивающее).

В стоматологии – в качестве антисептического и противовоспалительного средства при зубной боли, для лечения слизистой оболочки полости рта, при пародонтозе.

В народной медицине отвары, настои – при лечении рака любой локализации, Листья. Припарки – при наружных формах рака.

Противопоказана при гломерулонефрите, гепатите. Длительное применение приводит иногда к тошноте, рвоте, диарее и зудящей сыпи.

*Хризантема индийская* или хризантема мелкоцветковая, дендрантема индийская, дендрантема мелкоцветковая, золотцвет индийский – не является фармакопейным растением и не применяется в официальной медицине, однако широко используется в народной медицине восточных стран в качестве противовоспалительного, легкого седативного, спазмолитического средства.

Хризантема выращивается как красивоцветущее, декоративно-лиственное растение на юге европейской части России, во многих провинциях Китая, а также в Японии, Индии и большинстве стран Европы, Азии и Америки.

В качестве лекарственного сырья хризантемы индийской собирают высушенные соцветия («цветки»). Заготавливают сырье во время наиболее интенсивного цветения растения.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Соцветия индийской хризантемы содержат ганделин хризантелид, хризантемол, хризантемиол, индикуменон, хризантенон, цис-спироеноловый эфир, транс-спироеноловый эфир, англоинкумамбрин В, англоилаядин, артеглазин А, акациин, лютеолин, лютеолин-7-О-β-D-глюкозид, кверцетин-О-β-D-глюкозид, хризантемин, хризантемаксантин, даукостерин, кумамбрин А, акацетин, акацетин-7-О-β-D-галактопиранозид, 1-О-бегенилглицерин, пальмитиновую, урсоловую и линолевую кислоты, β-ситостерин, лупеол, октакозанол и др. Также в расте-

нии обнаружены эфирное масло, dl-камфора и гликозид хризантемин, который при гидролизе расщепляется на глюкозу и цианид. Найдены стахидрин, аденин, холин, витамин А, лактоновое соединение эуфуалактон, являющийся главным ядром хамазулена; огромный спектр минеральных веществ, необходимых для нормального функционирования организма человека, особенно нервной системы: калием, магнием, селеном, цинком. Есть в ней и витамины, особенно много в составе витамина С.

Наибольшим лечебным действием обладает эфирное масло, которое укрепляет иммунную систему человека, повышает защитные силы организма и благотворно воздействует на нервную систему, помогает при нарушениях сна.

Настой хризантемы снижает высокое артериальное давление.

Спиртовой экстракт данного растения помогает бороться с гемолитическими стрептококками, золотистым стафилококком, а также менингококком, он обладает действием натурального антибиотика.

Чай из хризантем также обладает многими полезными свойствами. В нём отсутствует кофеин, он обладает успокаивающим действием. Вещества, содержащиеся в чае, способствуют регулированию уровня холестерина и снижают кровяное давление.

Напиток из хризантем облегчает пищеварение, особенно после приёма тяжелой жирной и жареной пищи.

Ванны с добавлением лепестков хризантемы влияют благотворно не только на кожу, но и на психологическое состояние, укрепляют ослабленный иммунитет и стимулируют аппетит. Ароматическая ванна из лепестков хризантемы поднимает жизненный тонус, оказывает успокаивающее действие на нервную систему и позволяет максимально расслабиться.

Хризантема применяется народными лекарями для лечения глазных заболеваний, цветки используются наружно для лечения фурункулов, золотухи, глубоких нарывов, экземы и зуда кожи.

Хризантему применяют при обострении хронического бронхита и туберкулезе легких. Также от этих заболеваний эффективен мёд из хризантем (его получают с помощью настаивания лепестков на мёде).

Хризантема будет полезна при болезнях суставов: артрозе, артрите, остеохондрозе. Для улучшения состояния больного при этих заболеваниях показаны ванны с цветочными лепестками, а также компрессы из меда хризантем. К суставам рекомендовано прикладывать компрессы из лепестков, пропитанных растительным маслом. При остеохондрозе помогает натирание позвоночника настоем цветков хризантемы.

Чай из хризантемы с липой положительно влияет на состояние человека, страдающего болезнями почек. Напиток обладает мочегонным свойством и отлично очищает орга-

низм.

Хризантема в виде отвара помогает нормализовать функцию миокарда, снижает «плохой» холестерин. Растение помогает при гипертонии. Для снижения давления лепестки для начала выдерживают в растительном масле, а затем прикладывают к запястьям, оборачивают вощеной бумагой. Для снятия головной боли готовят масло из хризантемы, настоянное на цветочных лепестках. Его применяют для легкого массажа висков.

Основным противопоказанием к применению хризантемы индийской является индивидуальная непереносимость. Цветки растения имеют довольно выраженный аромат, который может послужить причиной аллергических реакций. Поэтому использовать растение в лечебных целях в период беременности, кормления грудью или в детском возрасте нежелательно.

*Чистяк весенний* или лютик весенний, чистяк лютичный, курослепник, масляный цвет, ранний салат, ядовитый лист, жабник, пшонка, пшинка, салат заячий, салатка заячья, чистник и др. – небольшой (10-20 см высоты) многолетний эфемероид, у которого все надземные части отмирают после цветения и в почве до следующей весны остаются корневые клубни – органы вегетативного размножения.

Листья очень нежные, светло-зеленые, голые, блестящие, побеги часто полулежачие. Имеет выводковые почки двух

типов: на корнях клубневидно утолщенные придаточные корешки, и в пазухах листьев, служащие для вегетативного размножения. Листья очередные, без прилистников, длинночерешковые, округлые или почти округлые (2-4 см длиной и шириной), городчатые, с сердцевидным основанием. Цветки одиночные, актиноморфные (правильные), довольно крупные (25-35 мм в диаметре), ярко-желтые, с 6-9 продолговатыми блестящими листочками околоцветника. У основания лепестков расположена нектарная ямка. Тычинки и пестики многочисленные. Раннецветущее и вегетирующее (апрель – май) растение.

Распространено повсеместно, особенно в средней и южной полосе Европейской России и на юго-западе Сибири. Растет в лесах, преимущественно широколиственных, но также хвойно-широколиственных и мелколиственных, чаще в сырых и сыроватых, нередко вдоль водотоков, в зарослях кустарников. Также встречается и на открытых местах – разнотравных степях, лугах, опушках и полянах лиственных лесов, а также в пойме и на берегах рек, ручьев. Часто образует массовые скопления.

Лекарственным сырьем является надземная часть или все растение (травя с корнями). Сырье заготавливают в период цветения.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав чистяка весеннего изучен недостаточно. Свежие листья содержат сапонины, протоанемонин (в

высушенных листьях – анемонин), каротин, аскорбиновую кислоту (витамин С). В корнях найдены крахмал, сахара.

Разжижает мокроту при сильном кашле. В народной медицине чистяк весенний играет большую роль для проведения лечения различных заболеваний (например, бронхита, трахеита, запора, геморроя, кожных высыпаний, диатеза, угрей, гингивита, стоматита, полиартрита, ссадин, ран). При этом для лечебных целей народные целители и травники используют надземную часть и корни растения только в молодом возрасте.

Чистяк весенний обладает мочегонными, отхаркивающими, легкими слабительными, противовоспалительными, раназаживляющими, кровоочистительными свойствами.

Отвар корней и листьев чистяка применяют против бородавок, чесотки.

Чай из высушенного растения используют при кожных заболеваниях, также из чистяка с ромашкой делают теплые ванночки для отдельных участков кожи и при геморрое (сидячие ванны).

Издавна чистяк применялся для лечения воспалительных заболеваний органов дыхательной системы, особенно бронхита с повышенной мокротой.

Смесь травы и корней чистяка в народной медицине используют при золотухе, угрях как весеннее кровоочистительное средство.

Измельченные свежие листья чистяка весеннего в смеси



со свиным жиром или сливочным маслом в виде мази прикладывают к опухолям грудных желез, а также геморроидальным шишкам и узлам, а также различным уплотнениям.

Мазь также применяют в качестве обезболивающего и противовоспалительного средства от ломоты тела при простуде, золотухе (экссудативном диатезе), опухолях желез, угрях и кожных высыпаниях.

В народной медицине отвар травы чистяка используют для полосканий ротовой полости при пародонтозе и поражении десен, а также для компрессов, примочек и обмываний при долго незаживающих и гнойных ранах.

Отвар травы чистяка в молочной сыворотке также применяют при желтухе, весеннем авитаминозе, бронхите и диатезе. Весной травники рекомендуют принимать сок из свежей травы чистяка с молоком для очищения крови, а также для пополнения дефицита витамина С.

*Штокроза* или мальва, просвирник, просвирняк, калачики, дикая роза, проскурняк – одно из самых высоких цветочных растений, богатое разнообразием видов и оттенков. Его мощные стебли могут достигать 2-2.5 метров в высоту.

Штокроза – дву- или многолетнее растение, с прямым крепким жестковолосистым стеблем. Листья длинночерешковые, войлочно-опушенные, пяти-семилопастные, с сердцевидным основанием и сильно выступающими жилками. Черно-пурпурные цветки располагаются в пазухах листьев,

образуя верхушечные кисти. Обоеполюе цветки правильные, их венчик представляет собой пять сросшихся между собой лепестков, чашечка пятинадрезная, имеется подчашие. Тычинки соединяются с венчиком, ниспадая вместе с ним, их несколько, между собой они срастаются в трубку, окружающую столбики. У культурных сортов с махровыми цветками более светлая окраска – красная, желтая или белая.

Штокроза не является фармакопейным растением и не используется в официальной медицине. Но как лекарственное растение она известна еще с глубокой древности и ранее была включена в иностранные и старые русские фармакопеи.

Лекарственные части растения – кора, цветки и корневища. Цветки подходят для сбора, как в виде лепестков, так и цельных нераспустившихся бутонов. Собирают их в течение всего периода цветения в дневные или утренние часы. Таким же образом собирают корневища.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: витамины А, РР; микроэлементы кадмия, цинка, железа; антоциан (красящее вещество); минеральные соли; растительные слизи; крахмал; фитостерин; горечи; дубильные вещества; эфирное масло.

Цветки штокрозы повсеместно используются в народной медицине и входят в состав различных чайных сборов от кашля и бронхита. Слизь, содержащаяся в большом количестве в составе растения (до 35% в корневищах), позволяет использовать штокрозу в качестве обволакивающего сред-

ства, способного противостоять бронхитам, ангинам, ларингитам и прочим заболеваниям дыхательных путей. Штокроза обладает смягчающими, противовоспалительными и отхаркивающими свойствами. В народной медицине вытяжки из растения используют в качестве обволакивающего, противовоспалительного средства, облегчающего боль при заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалениях, гастритах, геморроях, панкреатитах, кожных заболеваниях.

Неподслащенный чай из цветков штокрозы принято принимать внутрь для избавления от диареи и как вспомогательное облегчающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, а также при болезнях почек. Растительная слизь обволакивает поверхность желудочно-кишечного тракта, защищая ее от раздражения, замедляет процессы всасывания веществ и ускоряет восстановительные процессы в организме. При этом, чем выше показатель кислотности желудочного сока, тем более продолжительным будет действие защитной функции слизи растения. Такое действие обусловлено тем, что слизь штокрозы становится более вязкой во время ее взаимодействия с соляной кислотой в желудке.

Кроме того, настои из корней и цветков растения используют для облегчения состояний при воспалениях мочевого пузыря и непроизвольном мочеиспускании, при лечении псориаза и экземы, различных воспалительных процессах в почках.

Наружное применение отвара из штокрозы сводится к по-

лосканию полости рта при различного рода воспалительных процессах, промыванию век при конъюнктивитах и других воспалительных процессах глаз.

Поскольку официальной медициной штокроза практически не изучена, применение растения может быть противопоказано беременным и кормящим женщинам, детям, а также в случаях индивидуальной непереносимости.

*Шалфей лекарственный* или сальвия дубравная – священное растение, которое является носителем божественной Славы, прекрасное ароматное растение, культивирующееся у нас в цветниках с чудесными фиолетово-сиреневыми цветочными кистями.

Самодостаточно и слишком отвлечено от материального мира и как бы одухотворяет всё вокруг. Шалфей призывает человека обратиться к духовной сфере – через её совершенствование произойдёт и исцеление.

Растение не влияет на физическое тело, но даёт жизненную силу. Не случайно в народной медицине его применяли даже для лечения бесплодия.

Широко применяется в кулинарии как пряность; выращивание его в саду гарантирует здоровье и хорошее настроение.

Применение снискало ему славу огородного целителя. Рекомендуется добавлять его во все фруктово-ягодные напитки. Листья шалфея применяются при мариновании и консервации овощей. Эфирные масла, содержащиеся в листьях рас-

тения, используются в косметической и парфюмерной областях, а также при создании зубных паст. Применяется как аперитив по 1 ст. ложке с фруктовыми соками, настаивается 7 дней.

Установлено, что шалфейное эфирное масло обладает сильным противомикробным действием, поэтому его используют для ингаляции при ангинах, острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей.

У шалфея лекарственного сырьём служат лист или цветущие верхушки. Первый сбор их делают в сентябре в год посева. В последующие годы листья собирают 2—3 раза за вегетацию, начиная с цветения и заканчивая в сентябре. Убирают шалфей и скашиванием надземной массы.

Является антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Все органы растения содержат эфирное масло (в листьях 0,5 – 2,5%). Кроме того, в листьях содержатся алкалоиды, 4% конденсированных дубильных веществ, урсоловая и олеаноловая кислоты, до 6% смолистых веществ, уваол и парадифенол и витамины группы В. В корнях обнаружены высокоактивный антиоксидант и дитерпеновые хиноны, а в цветках – сальвин и монометилловый эфир сальвина. Из семян выделено жирное масло, содержащее глицерид линолевой кислоты. В состав эфирного масла входят до 15% цинеола, до 50% туйона и туиола, сальвен, пинен, борнеол, камфора, сесквитерпен цедрен и другие терпе-

ноиды. В листьях содержатся: зола – 14,60%; макроэлементы (мг/г): К – 22,90, Са – 40,90, Mg – 9,20, Fe – 0,80; микроэлементы (мкг/г): Mn – 99,20, Си – 15,50, Zn – 97,40, Со – 0,80, Сг – 2,69, Al – 73,92, V – 1,25, Se – 0,18, Ni – 1,53, Sr – 89,70, Pb – 5,23, В – 78,00, Li – 0,15. Не обнаружены Mo, Ba, Cd, Ag, Au. Концентрирует Fe, Zn, Sr.

Применяют в качестве кровоостанавливающего действия, является общеукрепляющим средством; укрепляет кровеносные сосуды и останавливает кровотечения; проявляет антисептические свойства; очищает слизистую оболочку органов.

Эфирные масла и разнообразный состав микроэлементов помогают для лечения легочных заболеваний; применяют в народной медицине как бактерицидное и противовоспалительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Лечит суставной ревматизм.

Излечивает хронические заболевания кожи; растение может быть полезным для жирной и пористой кожи. Листья шалфея входят в состав некоторых сборов для полоскания горла.

Листья обладают противовоспалительным и дезинфицирующим действием, применяется как лекарственное средство для полосканий, компрессов. Недавно из соцветий шалфея лекарственного получили лечебный препарат саль-

вин, который обладает антибактериальным действием. Косметологи настоем из листьев этого растения лечат себорейные дерматиты, борются с угрями. Полезны также лосьоны и тоники от угревой сыпи, кремы для чувствительной кожи и для ног.

В домашних условиях из шалфея можно готовить шампуни для волос.

*Эхинацея* – многолетнее растение с красивыми цветками, напоминающими крупные ромашки. Цветки крупные, с лучевым расположением лепестков и шишкообразной выступающей "щетинистой" сердцевинкой. Эта сердцевинка (цветоложе) и дала название растению: по-гречески *échinós* означает еж.

Цветки появляются на пряморастущих жестких стеблях, которые достигают в среднем 1,5 м в высоту у Э. пурпурной. Некоторые сорта растения обладают душистыми цветками.

Массивные темные корневища эхинацеи съедобны и имеют острый вкус.

В роду эхинацея около 9 видов. В качестве целебного растения выращивают пурпурную, урколистную и бледную.

В медицине чаще используются корневища, хотя находят применение также цветочные головки, семена и сок всего растения. Прекрасно сочетается с шиповником: для лечения простуд и предотвращения заражения вирусными инфекциями.

Целебные вещества находятся в цветах, стеблях, стеблевых, прикорневых листьях и корневищах эхинацеи.

Является иммуномодулятором и антиоксидантом.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Трава эхинацеи пурпурной содержит полисахариды (гетероксиланы, арабинорамногалактаны), эфирные масла, флавоноиды, оксикоричные (цикориевая, феруловая, кумаровая, кофейная) кислоты, дубильные вещества, сапонины, полиамины, эхинацин, эхинолон (ненасыщенный кетоспирт), эхинакозид (гликозид, содержащий кофейную кислоту и пирокатехин), органические кислоты, смолы, фитостерины; корневища и корни – инулин, глюкозу, эфирные и жирные масла, фенолкарбоновые кислоты, бетаин, смолы. Все части растения содержат ферменты, макро– (калий, кальций) и микроэлементы (селен, кобальт, серебро, молибден, цинк, марганец и др.).

Такие известные растения, как женьшень, лимонник, элеутерококк, относятся к стимуляторам иммунной системы, то есть взбадривают организм, восстанавливают нарушенный иммунитет. У эхинацеи другой принцип воздействия: она подталкивает иммунную систему к самостоятельной работе, к использованию внутреннего ресурса. Повышает иммунитет, способствует укреплению памяти и внимания, снятию стрессового состояния и повышению работоспособности. Антиоксидант. Благодаря селену, группе витаминов В и С эхинацея способна связывать свободные радикалы и выво-



дить их из организма, что предотвращает преждевременное старение организма.

Настой из соцветий для укрепления нервной системы.

Является иммуностимулирующим средством; это чистильщик крови, т.е. наш домашний доктор.

Клинически доказано, что траву можно применять как противовирусное средство в качестве лечения и профилактики ОРВИ, гриппа.

Благодаря селену, группе витаминов В и С эхинацея способна связывать свободные радикалы и выводить их из организма, что предотвращает онкологические заболевания.

Антисептик и антибиотик: препараты на основе эхинацеи применяют наружно для антисептической обработки кожи, Проводились клинические испытания, в которых было доказано, что эхинацея активна по отношению к стафилококкам и стрептококкам.

## *ПРИРОДНАЯ АПТЕКА*

### *Часть 3*

#### *АПТЕКАРСКИЕ ГРЯДКИ и лекарственные СОРНЯКИ*

*Того приветствую врача, который, всякий вред леча,  
Все травы изучил на свете и телом сам еще в расцвете.*

*(И. В. Гёте)*

#### *АПТЕКАРСКИЕ ГРЯДКИ*

*Аир*  
*Алтей*  
*Валериана*  
*Девясил*  
*Женьшень*  
*Зверобой*  
*Лапчатка прямостоячая (курильский чай)*  
*Лапчатка кустарниковая (калган)*  
*Левзея*  
*Родиола розовая*  
*Солодка*  
*Хмель*

## *СОРНЯКИ*

*Бедренец*  
*Белоголовник*  
*Белена*  
*Буквица*  
*Вахта*  
*Горец птичий*  
*Дягиль*  
*Жостер*  
*Звездчатка*  
*Золотарник*

*Кипрей*

*Коровяк*

*Крапива*

*Кровохлебка*

*Лопух*

*Манжетка*

*Мать-и-мачеха*

*Мыльнянка*

*Одуванчик*

*Окопник*

*Пастушья сумка*

*Пижма*

*Подорожник*

*Пустырник*

*Польнь серебристая*

*Пырей*

*Репешок*

*Сабельник*

*Сенной цвет*

*Сныть*

*Сушеница топяная*

*Толокнянка*

*Тысячелистник*

*Хвоц полевой*

*Чистотел*

*Черёда*

*Чистяк*

*Щавель конский*

*Яснотка белая*

## *АПТЕКАРСКИЕ ГРЯДКИ*

*Сделайте ваш огород вашей аптекой (д-р Ньюман)*

Ботанический сад МГУ «Аптекарский огород» – самый старый ботанический сад в России, основанный Петром I в 1706 году. Имеет статус памятника истории и культуры Москвы, памятника садово-паркового искусства XVIII века и особо охраняемой природной территории (ООПТ).

Сад был основан Петром Первым в 1706 году на тогдашней северной окраине Москвы (за Сухаревой башней): на это место из-под стен Кремля был перенесён огород для выращивания лекарственных растений – отсюда и появилось его название. По легенде Пётр лично посадил в новом огороде три хвойных дерева – ель, пихту и лиственницу – «для научения граждан в их различии», – из которых последняя жива до сих пор.

Многие россияне, получившие в наследство от предков ценные знания о траволечении, используют растения самостоятельно, хотя, как показали опросы, готовы обратиться за советом к специалисту – фитотерапевту (поэтому издания по лечению растениями неизменно пользуются спросом по-

купателей).

Наконец (и это очень отраднo) многие начали выращивать лекарственные растения в садах и огородах, чтобы лечить себя и близких более безопасными средствами и методами, чем предлагает официальная медицина.

*Аир обыкновенный* или болотный, татарское зелье, лепеха, явр, ирный корень, ир, касатник, татарник, пищалка.

Прибрежно-водное многолетнее травянистое растение семейства ароидных, высотой до 1 м и более. Корневища ползучие, горизонтальные, разветвленные, диаметром до 3 см, длиной до 1,5 м, снаружи буровато– или зеленовато-желтые, снизу с многочисленными белыми, шнуровидными корнями, достигающими в длину 50 см, сверху с крупными полулунными листовыми следами. Корневища расположены почти у поверхности почвы, реже на глубине до 10 см. Листья прикорневые, шириной до 3 см, ярко-зеленые, мясистые, мечевидные, заостренные, расположены на верхушках и боковых ответвлениях корневищ. Листья и корневища имеют характерный душистый запах и горький вкус. Мелкие корни запаха не имеют. Цветоносные стебли в небольшом количестве, высотой до 80 см, сплюсненные, имеющие желобок с одной стороны и острое ребро с другой. Соцветие – цилиндрический, вверху немного суженный початок, длиной 4-12 см и толщиной 1-2 см, расположенный в верхней части цветоносного стебля. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, обое-

полые, густо скучены в отклоненном в сторону початке. Завязь верхняя, трех гнездная. Плод – кожистая, продолговатая, много-семенная ягода красного цвета.

Цветет с мая до июля. Размножается как семенами, так и вегетативно, путем разрастания корневищ. Распространен в европейской части СНГ, Средней Азии, Сибири и на Дальнем Востоке. В связи с осушением заболоченных земель естественные заросли сильно сокращаются. Растет по берегам медленно текущих рек, ручьев, озер, канав, по тихим заводям, речным старицам, нередко образует сплошные заросли, чистые или с примесью хвощей и осок.

Родовое название происходит от греческого *akoros* – растение с ползучим корневищем. Видовое определение образовано от греческого *kalamos* – камыш, тростник, из-за сходства с последним.

Целебные свойства аира обыкновенного были известны еще древнеиндийским лекарям задолго до нашей эры. Растение описал в своих трудах ученый и врач Древнего Рима Плиний Старший. Использовал это растение и Диоскорид из Древней Греции, который рекомендовал применять его при заболеваниях печени, селезенки, дыхательных путей, а также как мочегонное и тонизирующее средство. Авиценна рекомендовал его в качестве очищающего, при заболеваниях желудка, печени, в качестве мочегонного средства. По его мнению, аир "утоляет утолщение роговицы и помогает от бельма, но особенно подходит в обоих случаях его выжатый

сок". В средние века аир считали прекрасным дезинфицирующим средством. Его жевали для профилактики при эпидемии сыпного тифа, холеры, гриппа, порошком аира присыпали гноящиеся язвы и раны. Душистое растение использовали в обрядах (применительно и к нашему времени), на праздник Троицы его листьями устилали полы и даже дворы.

**Сбор и сушка сырья.** В лекарственных целях используют корневища аира, которые заготавливают осенью и в начале зимы, когда понижается уровень воды. Собранные корневища моют в холодной воде, корни и листья обрезают; длинные корневища разрезают на куски длиной 15-20 см, толстые – расщепляют вдоль и сушат на воздухе. Можно применять и тепловую сушку, но при температуре не выше 25-30 °С, так как эфирное масло, содержащееся в корневищах, при более высокой температуре улетучивается. Хорошо высушенные куски корневищ должны не гнуться, а ломаться. На изломе имеют беловато-розовый цвет (изредка с желтым или зеленоватым оттенком). Срок годности сырья 2-3 года. Вкус сырья пряно-горький, запах ароматный. Повторные заготовки на одном и том же месте можно вести не раньше чем через 10 лет.

Ошибочно могут быть заготовлены внешне похожие на аир корневища касатика аировидного. Однако у касатика цветки в отличие от аира крупные, желтые, а корневища и листья без запаха.

**Применение в медицине.** Корневища. Настой, настойка

(с другими растениями), порошок применяются как горько-пряное средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение, а также как ветрогонное, желудочное и дезинфицирующее средство. Порошок является составной частью препаратов "Викалин" и "Викаир", которые применяются для лечения хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Эфирное масло является составной частью препарата "Энатин", применяемого при желчно-каменной и почечно-каменной болезнях.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Корневище айра обыкновенного содержит до 4,85% душистого каламусового эфирного масла, 25-40% крахмала, 7,8% азарона, специфичный для растения гликозид акорин, слизь, а-пинен, каламин, немного дубильных веществ, аскорбиновую кислоту (150 мг%). В состав эфирного масла входят эвгенол, борнеол (3%), каламен (10%), d-камфен (7%), d-камфора (8,7%), пинен (1%) и другие вещества. Трава айра богата крахмалом (до 20%), содержит, смолы, гликозид люценин, эфирное масло.

Фармакологические свойства: Айр тонизирует сердце, укрепляет сосуды мозга и тем самым улучшает память, усиливает зрение. Сок – как средство, улучшающее зрение и память.

Отвар, настойка – при заболеваниях нервной системы, сопровождающихся судорогами;

В народной медицине порошок из корневищ используют



простудных заболеваниях (мокротном удушье), отвар и настой как антисептическое и отхаркивающее средство при абсцессах и воспалении легких;

В народной медицине порошок из корневищ используют при болях в суставах, водянке; при ревматизме натирают больные суставы отваром.

Экспериментально доказано, что препараты аира оказывают некоторое спазмолитическое действие и, за счет содержания в корневищах растения терпеноидов (проазулен, азарон), обладают бактериостатическим, фунгистическим и противовоспалительным свойствами. Галеновые формы аира благоприятно воздействуют на тонус желчного пузыря, повышают желчеотделение и диурез. Имеются данные об успокаивающем действии корневищ растения и о его слабом обезболивающем эффекте. Отвар, настойка – при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине порошок из корневищ используют при воспалении почечных лоханок. Отвар, настойка – при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря

В народной медицине порошок из корневищ используют при изжоге, цинге; жуют корневище при зубной боли, укрепления десен, предохранения зубов от разрушения.

В народной медицине порошок из корневищ используют для заживления гноящихся ран, язв.

Отваром корневищ моют голову для укрепления волос или же в смеси с корневищем репейничка и "шишками" хме-

ля используют при выпадении волос.

Противопоказания – лекарственные формы аира нельзя применять при беременности.

*Алтей лекарственный* или аптечный, просвирняк, проскурняк, калачики, дикая роза.

Многолетнее травянистое растение семейства мальвовых, высотой до 150 см. Корневище короткое, тонкое, многоглавое, с крупным деревянистым главным корнем и многочисленными мясистыми и толстыми боковыми корнями. Стеблей несколько, редко одиночные, прямостоячие, цилиндрические, слабоветвистые в соцветиях, у основания грязно-пурпурные, голые, в верхней части сильно опушенные. Нижние листья округлые или почковидные, ко времени цветения обычно отмирающие, средние – округлые или яйцевидные, слегка лопастные или почти цельные, с закругленным или слегка сердцевидным основанием; верхние – цельные, продолговато-яйцевидные, заостренные. Все листья неравномерно городчато-зубчатые, сверху слабо-, снизу густоопушенные. Цветки с беловатым или розовым венчиком и двойной чашечкой. Скучены помногу на коротких цветоножках, сидящих на общих цветоносах, расположенных в пазухах верхних листьев и образующих подобие колосовидного соцветия. Плод – плоская, дисковидная дробная многосемянка, в зрелом состоянии распадающаяся на 15-25 одно-семенных плодиков почковидной формы. Семена глад-

кие, темно-серые. Масса 1000 семян – 2,0-2,7 г. Цветет алтей со второго года, в июне – начале августа, плоды созревают в августе – октябре. Размножается главным образом семенами. Распространен на Украине, в Беларуси, на Кавказе, в Поволжье, Средней Азии, Восточной и Западной Сибири. Растет на лугах, преимущественно солонцеватых и солончаковых, в поймах рек, среди зарослей кустарников, по берегам озер, оросительных каналов, на степных западинах.

Есть сведения о ядовитости растения.

Еще в глубокой древности алтей знали и ценили как лекарственное растение. Само название говорит о его лечебных свойствах (от греческого *althaea* исцелять). Применяют алтей с IX века до нашей эры. О нем упоминают Теофраст, Диоскорид и Плиний. Алтей культивировали в Древнем Риме, выращивали в монастырских садах.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются корни. Заготавливают их осенью после засыхания стеблей или ранней весной. Заготовку следует проводить выборочно, оставляя до 30% растений для восстановления зарослей. При соблюдении правил заготовки заросли алтея восстанавливаются через 3-4 года, после чего на них возможны повторные заготовки. Выкапывают корни лопатами, а в обширных зарослях плугами. Затем их освобождают от земли, удаляют стебли, головчатые части корневищ и главный стержневой корень, обычно деревянистый, непригодный для использования. Неодревесневшие корни промывают, слегка подвя-

ливают, режут на куски длиной 30-35 см (толстые мясистые расщепляют вдоль на 2-4 части). Для получения очищенного сырья с корней соскабливают ножом серую пробку. Сразу после обработки сырье сушат, раскладывая его рыхло, нетолстым слоем на сетках или натянутых полотнищах. Сушку лучше вести с искусственным обогревом в проветриваемых помещениях или в специальных сушилках при температуре 45-50 °С и хорошей вентиляции. При сушке корней на воздухе сырье, содержащее много крахмала, обычно быстро загнивает и плесневеет. Хорошо высушенные корни с треском ломаются. Срок годности сырья 3 года. Все растение без запаха, на вкус сладковато-терпкое.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. В корнях алтея лекарственного обнаружено большое количество слизистых веществ (до 35%), которые в основном состоят из полисахаридов, распадающихся при гидролизе на галактозу, арабинозу, пентозу и декстрозу. Кроме того, корни растения содержат крахмал (до 37%), пектин (10-11%), сахара, аспарагин, бетаин, каротин, лецитин, фитостерин, минеральные соли и жирные масла (до 1,7%). В листьях содержатся также слизи (до 12,5%), эфирное масло (0,02%), каучукоподобные вещества, аскорбиновая кислота, каротин. В цветках содержание слизи достигает 5,8%. В корнях содержатся: зола – 8,65%; макроэлементы (мг/г): К – 11,30, Са – 17,40, Mg – 4,00, Fe – 0,73; микроэлементы (КБН): Mn – 0,10, Си – 0,47, Zn – 0,25, Со – 0,10, Сг –

0,10, Al – 0,46, V – 0,29, Se – 5,71, Ni – 0,15, Sr – 0,63, Pb – 0,05, I – 0,10. В – 0,20 мкг/г. Не обнаружены Mo, Cd, Li, Ag, Ai, Ba, Bg. Концентрирует Fe, Se. Может накапливать Cг, V.

Фармакологические свойства. Корень алтея является типичным представителем лекарственных средств, относящихся к слизям, по содержанию активных соединений он почти равноценен в этом отношении семенам льна. Облегчает самопроизвольную регенерацию тканей, уменьшает воспалительный процесс. Действуя в качестве протектора, смягчает плотный воспалительный налет. Обладает отхаркивающим действием. Водный экстракт алтейного корня, принятый внутрь в достаточно большой дозе, действует обволакивающе и на слизистую оболочку желудка. Его защитное действие тем эффективнее и продолжительнее, чем выше кислотность желудочного сока, так как вязкость слизи повышается при соприкосновении с хлористо-водородной кислотой, выделяемой при желудочной секреции.

В народной медицине настой и отвар – для лечения гастрита, энтероколита, цистита, диареи; для устранения раздражения при воспалительных и язвенных процессах слизистых оболочек и как средство, замедляющее всасывание различных растворимых лекарств.

Применение в медицине. Корни. Порошок, настой и сироп – как отхаркивающее и противовоспалительное средство при заболеваниях дыхательных путей и в составе грудных сборов. Сироп, кроме того, для коррекции вкуса лекарств и в

микстурах от кашля, применяемых в педиатрии. В народной медицине настой и отвар – при туберкулезе, кашле, бронхите, бронхиальной астме. Получен препарат "Мукалтин" – для лечения бронхитов, пневмонии и бронхоэктазии. Сок – при заболеваниях верхних дыхательных путей (туберкулез, кашель, бронхит, бронхиальная астма). Листья. В народной медицине отвар применяется, как и корень – в качестве мягчительного, обволакивающего средства при бронхитах и энтероколитах.

В народной медицине настой и отвар – при опухолях, ожогах, дерматомикозах, фурункулезе и для лечения гнойничковых заболеваний кожи. Надземная часть. наружно – при опухолях, ожогах, дерматомикозах, фурункулезе, гнойничковых заболеваниях кожи.

Наружно – в виде полосканий для горла, клизм, припарок. Цветки. Отвар и настой применяют так же, как корень.

Противопоказания – нарушения дыхательной функции легких, упорные хронические запоры, в первые месяцы беременности.

*Валериана лекарственная* или аптечная, маун, кошачий корень, земляной ладан, сорокоприточная трава, трясовичная трава.

Многолетнее травянистое растение семейства валериановых, высотой до 2 м. Корневище короткое (длиной до 3 см), толстое (диаметром до 2 см), густо усаженное многочис-

ленными шнуровидными, светло-бурыми корнями. Корневище и корни имеют сильный специфический запах и сладковато-горьковатый вкус. Стебель прямой, стоячий, ребристый, полый, вверху разветвленный. В первый год жизни листья только розеточные. Листья супротивные, непарноперисто-рассеченные, ланцетные, по краю крупнозубчатые, нижние – черешковые, верхние – сидячие. Цветки мелкие, бледно-розовые, душистые, собраны в верхушечное щитковидное или щитковидно-метельчатое соцветие. Растение зацветает на втором году жизни. Цветет с июня до августа, плоды созревают в июле – сентябре. Плод – продолговато-яйцевидная семянка с перистым хохолком. Размножается семенами и корневищами. Распространена почти по всей территории СНГ, за исключением Крайнего Севера, Сибири и пустынных районов Средней Азии. Растет на сырых и заболоченных лугах, по окраинам болот, в сырых изреженных лесах, в поймах рек, по кустарникам. В диком виде больших зарослей не образует.

Название валериана предположительно произошло от латинского слова "valere" быть здоровым и связано с лекарственным действием растения. По другой версии название дано либо в честь римского императора Валериана (III век нашей эры), либо в честь римского врача Плиния Валериана.

Лекарственные свойства валерианы используются медициной с древних времен. О ее успокаивающем действии на нервную систему человека было известно еще врачам Древ-

ней Греции. Диоскорид считал это растение средством, способным управлять мыслями. Плиний Старший называл ее "народом галльским" и относил к средствам, возбуждающим мысль, Авиценна – к средствам, укрепляющим мозг. В средние века о ней отзывались как о лекарстве, несущем благодушие, согласие и спокойствие, кроме того, валериана почиталась в качестве одного из самых популярных ароматических средств. Отсюда еще одно название – ладанница, или лесной ладан.

В России это одно из самых известных лекарственных растений, которому приписывались волшебные свойства.

Промышленный сбор валерианы был организован в России еще при Петре I.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используется в основном корневище с корнями. Лучшее время сбора корневищ и корней валерианы – осень, когда отцветшие стебли побуреют и засохнут, однако можно собирать их и ранней весной. Повторную заготовку на том же месте проводят лишь после двухлетнего перерыва. После промывки толстые корневища нарезают на 2-4 части, затем раскладывают слоем толщиной 15 см и оставляют на 1-2 дня для подвяливания на воздухе или в проветриваемом помещении. После этого сырье переносят в тень или в хорошо проветриваемое помещение для досушивания. При тепловой сушке температура не должна превышать 35 °С; сушка при более высокой температуре приводит к потерям эфирного масла, при этом



тонкие пересушенные корни легко измельчаются. Если масса корней уменьшилась на 75% и при сгибании они ломаются, сырье можно считать сушеным. Срок годности сырья 3 года. Корни и корневища имеют своеобразный запах, горький, немного жгучий вкус.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Корневище и корни валерианы содержат до 3-3,5% эфирного масла, изовалериановую кислоту, борнилизовалерианат, борнеол, борнеоловые эфиры муравьиной, масляной и уксусной кислот, пинены, сесквитерпены, спирты, а также ряд алкалоидов (хатинин, валерин), гликозидные соединения (валерозиды), валепатриаты, дубильные вещества, смолы, некоторые кетоны, крахмал и органические кислоты (пальмитиновая, стеариновая, уксусная, муравьиная, яблочная и другие). К главным действующим веществам валерианы относят присутствующие в подземной части растения валепатриаты – валтрат, ацетоксивалтрат, дегидровалтрат. Валепатриаты содержатся в свежем сырье и в живом растении. В процессе сушки они распадаются с образованием свободной валериановой кислоты и ее аналогов. В корневищах с корнями содержатся: зола – 5,99%; макроэлементы (мг/г): К – 7,80, Са – 2,10, Mg – 1,80, Fe – 0,50; микроэлементы (КБН): Mn – 0,20, Си – 0,12, Zn – 0,36, Cl-0,13. Al -0,41, Ва – 0,27, V-0,19, S.-2.89, Ni-0,66, Sr – 0,06, Pb – 0,02,1 – 0,12. В – 8,80 мкг/г. Не обнаружены Co, Mo, Cd, Li, Ag, Au, Br. Концентрирует Se, Fe.

Фармакологические свойства. Валериана оказывает седативное, транквилизирующее действие на центральную нервную систему, регулирует сердечную деятельность. Препараты валерианы оказывают положительное нейро-регуляторное влияние на деятельность сердечной мышцы и непосредственно на основные механизмы автоматизма сердца и проводящую систему. Кроме того, галеновые лекарственные формы валерианы обладают коронаро-расширяющими и гипотензивными свойствами. Валериана более эффективна при систематическом и длительном применении ввиду медленного развития терапевтического действия – при хроническом нарушении коронарного кровообращения; для лечения и профилактики в ранних стадиях стенокардии, гипертонической болезни, при пороках сердца; при функциональных нарушениях эндокринных желез, гиперфункции щитовидной железы, при гипоксии, сахарном диабете.

Применение в медицине. Корневище, корни. Официальное сырье. Галеновые препараты (отвар, настой, настойка, густой экстракт) применяются как седативное средство при нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы. В медицинской практике – при хронических функциональных расстройствах нервной системы, истерии, эпилепсии, судорогах, острых возбуждениях на почве психической травмы, при легких формах неврастения и психастении, маниакально-депрессивных состояниях, мигрени, невралгии, нейродерматитах. В народной медицине настойка, отвар, на-

стой применяются как в научной и, кроме того, при астении, ишиасе, головокружении, обмороках, коллапсах, столбняке, параличах. Сок – уменьшает возбудимость центральной нервной системы и умственное напряжение, улучшает сон, снимает головные боли.

Галеновые препараты (отвар, настой, настойка, густой экстракт) применяются как седативное средство при спазмах органов желудочно-кишечного тракта; входят в состав ветрогонного и желудочного сборов и сбора Здренко. Обладает спазмолитическими и желчегонными свойствами, усиливает секрецию железистого аппарата желудочно-кишечного тракта, при болезнях органов желудочно-кишечного тракта, связанных с нарушением секреторной функции, при дизентерии, при диарее.

При некоторых заболеваниях печени и желчевыводящих путей и тифопаратифозных заболеваниях.

При превалировании нервного компонента в развитии пародонтоза, многоморфной экссудативной эритемы, в комплексной терапии заболеваний полости рта; входит в состав зубных капель.

Наружно – при красном плоском лишае; для очистки кожи и уменьшения потоотделения. Надземная часть. Сок (замороженный) в косметике – при раздражениях, покраснениях, предохраняет от непроизвольного сокращения лицевых и подкожных мышц, тонизирует и стимулирует питание и кровообращение эпидермального слоя, помогает при воспали-

нии глаз, снимает красноту при солнечных ожогах, сильном обветривании; свежий – аналогично соку из корневищ и корней, но обладает в несколько раз более слабым действием.

Противопоказания – как правило, валериана хорошо переносится, однако у некоторых больных гипертонической болезнью она дает противоположный возбуждающий эффект, нарушает сон, вызывает тяжелые сновидения. Нельзя употреблять ее длительное время в большом количестве. В таких случаях она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

*Девясил высокий* или девятисил, девясил Елены, оман.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, высотой до 250 см, с толстым, коротким, мясистым, многоглавым корневищем, от которого отходят немногочисленные придаточные корни. Стебель (один или несколько) прямостоячий, бороздчатый, опушенный короткими, густыми, белыми волосками, в верхней части коротко-ветвистый. Листья очередные, крупные, неравно-зубчатые, сверху немного морщинистые, снизу бархатисто-сероволочные. Цветки собраны в соцветия (корзинки); на верхушке главного стебля и ветвей корзинки образуют рыхлые кисти или щитки. Цветки золотисто-желтые, с грязно-белым хохолком волосков. Плод – четырехгранная бурая семянка с хохолком, вдвое превышающим семянку. Цветет в июле –

сентябре, плоды созревают в августе – октябре. Размножается семенами и корневыми отпрысками. Распространен на Кавказе, в Средней Азии, лесной и лесостепной зонах европейской части СНГ и Западной Сибири. Растет по берегам рек, озер, по влажным лугам, в местах выхода грунтовых вод, среди кустарников, в лиственных лесах, по околицам поселков (как одичавшее).

Девясил высокий относится к древним лекарственным растениям, которыми широко пользовались в свое время врачи эпохи Гиппократ, Диоскорида, Плиния. Это растение использовал в практике Авиценна. Плиний писал, что девясил вырос из слез Елены, дочери Зевса и Леды, похищение которой Парисом, по преданию, послужило поводом к Троянской войне.

Следует отметить, что именно в корнях девясила в 1804 году был открыт инулин как химическое вещество. Как известно, больным сахарным диабетом инулин рекомендуется вместо сахара и крахмала.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют корневища и корни девясила, собранные на второй год жизни. Собирают всю подземную часть растения в августе – сентябре или ранней весной, когда появляются первые листья. При сборе сырья подкапывают корневую систему в радиусе около 20 см от стебля на глубину 30 см и, взявшись за стебель, вытаскивают корневище вместе с корнями из почвы, стараясь не обломать толстые корни. Для возобновления

зарослей оставляют нетронутыми не менее одного плодоносящего растения на 10 м<sup>2</sup>. Кроме того, при эксплуатации природных зарослей девясила высокого необходимо соблюдать следующие правила: на одном месте заготовки вести 1 раз в 5 лет, оставляя при этом до 30% семенников для возобновления вида. Выкопанное сырье отряхивают от почвы, быстро промывают в воде, остатки стеблей срезают у основания и отбрасывают, удаляют тонкие корешки. Корневища и толстые корни разрезают продольно на куски длиной 10-15 см, толщиной 1-2 см. Поврежденные вредителями и почерневшие части корней и корневищ отбрасывают.

Корни и корневища девясила провяливают в течение 2-3 дней на открытом воздухе, а в сырую погоду – под навесом. Затем сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре нагрева сырья не выше 40 °С, разложив тонким слоем (не толще 5 см). Если перед загрузкой в тепловую сушилку сырье не провяливали, начальная температура сушки не должна превышать 30-35 °С (при сильной вентиляции). Не следует сушить целые корни и корневища, а также поднимать температуру выше 50 °С, так как в этих условиях сырье запаривается и темнеет. В хорошую погоду его можно сушить на солнце, расстилая на брезенте тонким слоем и укрывая после захода солнца. Конец сушки определяют по ломкости корней. Срок годности сырья 3 года. Сушеные корни снаружи серо-бурого, на разрезе желтовато-белого цвета с буроватыми блестящими точ-

ками – вместилищами эфирного масла. Запах сырья своеобразный, ароматный, вкус пряный, горький.

Сырье, несвоевременно заготовленное весной, когда отрастают крупные листья или появляются стебли, содержит дряблые корневища и корни, а при медленной сушке своевременно собранного сырья изменяется его естественная окраска. Такое сырье является некачественным.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Корневище содержит до 44% инулина, сапонины, горечи, эфирное масло (до 4,3%), в состав которого входят алантолактон (геленин), смолы, слизь, дигидроалантолактон, фриделин, даммарадииенил-ацетат, даммарадииенон, стигмастерн, фитомелан, нестойкие полиены и другие ацетиленовые соединения, пектины, воск, камедь, витамин Е. В траве найдено до 3% эфирного масла, обнаружены аскорбиновая кислота и витамин Е; в листьях – дубильные вещества (9,32%), лактоны (1,19%), фумаровая, уксусная, пропионовая кислоты; в семенах – 22,3% жирного масла. В корневищах и корнях содержатся: зола – 6,23%; макроэлементы (мг/г): К – 14,50, Са – 7,40, Mg – 1,90, Fe – 0,50; микроэлементы (КБН): Мп – 0,11, Си – 0,38, Zn – 0,27, Со – 0,11, Сг – 0,04, Al – 0,40, V – 0,15, Se – 10,00, Ni – 0,14, Sr – 0,15, Pb – 0,05, I – 0,13. В – 14,40 мкг/г. Не обнаружены Mo, Ba, Cd, Li, Ag, Au, Br. Концентрирует Se.

Настой корней при повышенном кровяном давлении, в народной медицине – при сахарном диабете, водянке. Отвар

при гипертонической болезни: 16 г (1 столовая ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) при частом помешивании 30 мин, охлаждают при комнатной температуре в течение 10 мин, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 1 ч до еды. Можно добавить мед или варенье по вкусу.

Растение обладает отхаркивающим, противовоспалительным действием, улучшает аппетит. Применение в медицине. Корневища. Отвар – при бронхите, бронхиальной астме, воспалении легких, эмфиземе, туберкулезе легких (при этом уменьшается выделение мокроты, улучшается самочувствие, успокаивается кашель); настой и отвар – при воспалении легких, бронхитах, трахеитах, простуде. Сок из корневищ и корней девясила, смешанный с медом (1:1), принимают при кашле и бронхиальной астме.

Уменьшает перистальтику кишечника, снижает секрецию желудочного сока, при заболеваниях пищеварительного тракта (гастритах с повышенной секрецией, энтероколитах, поносах неинфекционного происхождения, при отсутствии аппетита). Отвар – при заболеваниях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитах,

Корневища и корни девясила высокого входят в состав



мочегонных сборов. Народная медицина, кроме того, отмечает мочегонное и противоглистное свойство корневищ девясила высокого. Считается, что основным биологически активным веществом девясила является алантолактон и сопутствующие ему терпеноиды эфирного масла. В народной медицине – при заболеваниях почек.

Применяется при кожных заболеваниях (при экземе, нейродермите и других дерматозах, в случаях, когда кожный аллергический процесс сочетается с бронхиальной астмой или глистной инвазией) и трудно заживающих ранах (без мокнущего). Настой как кровоочистительное средство при различных заболеваниях кожи, в виде ванн и обмываний – при кожных заболеваниях. Мазь – при экземе и зуде кожи.

Наружно в виде полосканий – при воспалительных процессах горла и полости рта.

Противопоказания – не рекомендуется применять при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, при беременности. Следует помнить, что препараты девясила высокого можно применять только по назначению врача. При передозировке могут появиться симптомы отравления.

*Женьшень настоящий* или человек-корень, дар богов, корень жизни, стосил, панакс женьшень.

Многолетнее травянистое растение семейства аралиевых, высотой до 80 см, редко выше. Подземные органы – корневище и утолщенный главный корень. Корень стержневой,

продолговато-цилиндрический, обычно с 2-6 утолщенными боковыми ответвлениями (отростками) и с тонкими скелетными корнями (мочками), имеет общую длину 60 см и более; толщина главного корня до 3 см. На главном и боковых корнях весной развиваются и к осени отмирают многочисленные очень хрупкие сезонные всасывающие корешки, по отмирании которых на корнях остаются характерные клубеньковидные бугорки. Корень мясистый (содержит до 75% воды), ароматный, на срезе серовато-желтый. Корневище у дикорастущих растений обычно тонкое, длиной до 10 см и более, с четко выраженными, расположенными по спирали рубцами, образующимися ежегодно при отмирании надземных побегов. Годовой прирост корня составляет в среднем 1 г или немного больше. Надземный побег обычно одиночный, значительно реже бывают растения многостебельные – с 2 (иногда до 6-7) побегами. Стебель прямой, тонкий, цилиндрический, зеленый или буро-красный, голый, внутри полый. Листьев у молодых растений 2, у взрослых 4-5 (редко до 7); они длинночерешковые, обычно пятипальчато-сложные, длиной до 40 см, располагающиеся розеткой на вершине стебля. Черешки листьев с фиолетово-красным оттенком. У зрелых растений из центра листовой розетки развивается цветонос высотой до 25 см с одним простым зонтиком; ниже его нередко имеются более мелкие боковые зонтики. Цветки мелкие, невзрачные, с белым венчиком. Плод – ярко-красная, нижняя, обычно двух-косточковая, часто одно-косточ-

ковая, редко трех-косточковая костянка. Цветет в июле, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается только семенами. Семена прорастают лишь через 18-22 месяца после осеннего сева (часть семян только на 3-й или 4-й год), что связано с недоразвитием в них зародыша. Живет до 150 лет.

Дикорастущий женьшень произрастает на юге Хабаровского края, в Приморском крае, а также в Корее, Китае, Маньчжурии. Растет главным образом в кедрово-широколиственных лесах, иногда с примесью пихты и ели, реже – в дубовых или грабовых лесах с примесью осины, клена, ясеня и липы. Предпочитает рыхлые, богатые перегноем, умеренной влажности почвы. Не переносит прямых солнечных лучей и поэтому никогда не встречается на открытых местах.

Природные корни женьшеня весом в 100-200 г

Впервые в Россию женьшень (его привез русский посланник при дворе китайского императора боярин Н. Г. Сапфиров) попал в 1675 году из Китая.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются корни женьшеня (особый интерес представляет корень, который по виду напоминает фигуру человека). При заготовке корней (в сентябре) предварительно срезают надземные побеги, затем корни осторожно подкапывают садовыми вилами и отряхивают от земли; в процессе последующей сортировки (на здоровые, больные, поврежденные и недоразвитые) корни тщательно очищают от почвы. Товарная зрелость корней дикорастущих растений наступает через 25-30 лет

жизни женьшеня. В культуре корни выкапывают в 5-8-летнем возрасте. Средняя масса 6-7-летних корней женьшеня 40-60 г. Растение занесено в Красную книгу РСФСР, поэтому заготовку дикорастущего женьшеня производят только по лицензиям. Выкопанные корни держат над парами нагретой до 80 ° С воды в течение часа и сушат в тени не менее одного – двух месяцев, пока они не станут совершенно твердыми, светло-коричневого цвета. Эти корни называют красными. Они могут храниться многие годы. Запах сырья слабый, специфический, вкус сладковато-горький.

Является иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Корень содержит тритерпеновые сапонины (панаксозиды А, В, С, L, Е), линолевую, олеиновую, стеариновую, пальмитиновую кислоты, эфирное масло (панаксен), в состав которого входят сесквитерпены; фитостерины, аскорбиновую кислоту, витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, слизь, крахмал (до 20%), дубильные, пектиновые вещества (до 23%), смолы, тростниковый сахар, физиологически активные вещества (панаксин, панаквилон, гликозид гинзенин). В корнях содержатся: макроэлементы (мг/г): К – 21,40, Са – 7,06, Mg – 1,74, Fe – 0,25; микроэлементы (мкг/г): Mn – 14,30, Си – 6,30, Zn – 23,40, Мо – 0,32, Сг – 2,87, Al – 40,96, Se – 0,05, Ni – 0,48, Sr – 4,46, Pb – 2,95, В – 37,40, I – 0,09, Ag – 0,32. Не обнаружены Co, Ba, V, Cd, Li, Au, Br. Концентрирует Ag. Специфический запах женьшеня объясняется присутствием

в нем эфирного масла (около 0,05%), в котором содержится панацен, а в нелетучей маслянистой жидкости имеется панаксовая кислота. Из корня женьшеня выделены тритерпеновые сапонины, названные панаксозидами А, В, С, D, E и F. Это гликозиды тетрациклических тритерпенов доммаранового ряда, отсутствующие у многих других растений семейства аралиевых. У панаксозидов А, В и С агликоном является панаксатриол, а у панаксозидов D, E и F – панаксадиол. Панаксозиды принадлежат к классу нейтральных тетрациклических тритерпенов. Панаксозид С выделен также из травы и мякоти плодов женьшеня. Кроме того, в корнях найдены даукостерин, слизи, смолы, холин (0,1-0,2%), горькие вещества, пектин, моносахара (глюкоза и фруктоза), дисахариды (сахароза и мальтоза). При изучении свободных аминокислот и их производных в корне женьшеня были обнаружены гистамин, аргенин, кислоты (аспарагиновая и глутаминовая), треонин, серии, валин, пролин, глицин, аланин, фенилаланин, тирозин и др.

**Фармакологические свойства.** Растение обладает тонизирующим, болеутоляющим действием, стимулирует кору головного мозга, подкорковые центры, тканевое дыхание, окислительные процессы, повышает работоспособность, снимает усталость, обладает адаптогенными и иммуностимулирующими свойствами, способствует желчеотделению, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, газообмен в легких, регулирует углеводный обмен, способствует

снижению сахара в крови (действие гликозида гинзенина), повышает функцию эндокринной системы, нормализует артериальное давление. Применение в медицине. Корни. Настойка – при пониженной работоспособности, физической и умственной усталости, переутомлении, диабете, импотенции, истощении, после тяжелых инфекционных заболеваний.

Настойка при неврозах, неврастении, бессоннице, мигрени, функциональных расстройствах со стороны сердечно-сосудистой системы.

Настойка – при заболеваниях печени, почек, пищеварительного тракта, легких.

Настойка – при ревматизме.

*Практика применения, рецепты (исследования ученых) –*

Отвар токсамтхан: 40-50 г измельченного корня женьшеня варят в воде до загустения. Принимают за 1 раз или в течение дня небольшими дозами при коллапсе, шоке и особенно после сильного кровотечения.

Микстура самми: 2 мл экстракт женьшеня на 3,5 мл сиропа (дневная доза). Принимают как сердечное и тонизирующее средство при неврастении и кардионеврозе.

Лечебная настойка –

1) 100 г измельченного корня женьшеня на 1 л 60%-ного спирта настаивают 2 недели, процеживают, опять заливают таким же количеством спирта (спирт можно менять до 4-5

раз). Принимают по 2-3 мл 3 раза в день как тонизирующее средство;

2) 40-50 г корня женьшеня заливают холодной кипяченой сладкой водой на 3-4 часа, затем корень измельчают и заливают 500 мл 40%-ного спирта, настаивают 17-20 суток в темном месте. Принимают по 10 мл 1 раз в день за 30 минут до еды, не запивая водой, в течение 2 недель при пониженном тонусе организма, умственной и физической усталости, общей слабости, после тяжелых длительных заболеваний и при импотенции (курс лечения – 90 дней с двумя перерывами по 10 дней; лечение можно повторить только через год).

С лечебной целью используют также листья женьшеня (для заживления ран и язв). Дозы определяются индивидуально, в соответствии с состоянием больного и характером заболевания (курс -лечения – 30-40 дней, после чего необходимо сделать перерыв). Применение препаратов женьшеня требует осторожности. При передозировке и длительном лечении без перерывов наблюдаются побочные явления в виде головных болей, бессонницы, сердцебиения, тошноты, повышения давления и температуры и др. При длительном приеме возможны эстрогенный эффект, мастопатия.

Женьшень не рекомендуется при острых инфекционных заболеваниях, гипертонической болезни, детям до 16 лет и в -период летней жары.

Противопоказания – не рекомендуется принимать препараты женьшеня при гипертонической болезни, особенно во время летней жары, острых инфекционных заболеваний и другой остroteкущей патологии. Для многих больных применение женьшеня противопоказано весной и летом. При лечении женьшенем необходимо полностью исключить употребление спиртных напитков. Употребление женьшеня в рекомендованных дозах обычно не сопровождается побочными явлениями, однако прием препаратов может вызвать некоторые неприятные ощущения, тошноту и рвоту, повышение артериального давления, головную боль. Прекращение приема препарата или уменьшение его дозы приводит к исчезновению побочных явлений. Явления интоксикации наблюдались у людей после приема 200 мл настойки или употребления целого корня средней величины. Отравление женьшенем характеризуется появлением сыпи на теле, головокружением, головной болью, повышением температуры тела.

*Зверобой продырявленный* или обыкновенный, ивановская трава, кровавник, молодецкая кровь, красная травица.

Многолетнее травянистое растение семейства зверобойных, высотой до 1 м.

Корневище тонкое, ветвистое, дающее ежегодно несколько стеблей. Стебель прямой, плотный, цилиндрический, с двумя продольными выдающимися ребрами. Листья су-



противные, сидячие, гладкие, цельно-крайние, продолговато-овальные, с многочисленными просвечивающими светлыми точками и редкими черными железками, содержащими красящее вещество. Внутри просвечивающихся точек находятся капельки смолистых веществ, которые сильно преломляют свет и поэтому листья кажутся продырявленными. Цветки золотисто-желтые с черно-бурыми точками на нижней стороне лепестков, собраны в щитковидную метелку. Плод – трехгнездная яйцевидная, многосеменная коробочка, раскрывающаяся тремя створками. Семена мелкие (около 1 мм), продолговатые, коричневые, мелкоячеистые. Цветет с июня до августа, плоды созревают с июля. При скашивании зверобоя в годы с влажной второй половиной лета в августе – сентябре наблюдается его отрастание и вторичное цветение. Цветет со 2-3-го года жизни. Урожайность растения в естественных зарослях подвержена большим колебаниям – в засушливые годы он почти не цветет. Размножается семенами (преимущественно) и корневыми отпрысками. Распространен почти по всей территории СНГ, за исключением северных и северо-восточных районов. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых и смешанных лесах, на вырубках, прогалинах, на залежных землях, при дорогах. Редко образует крупные заросли (обычно на залежах), чаще растет узкими полосами вдоль опушек леса.

В старину зверобой считался волшебным растением. В сельской местности, набивая детям матрацы, к соломе обяза-

тельно добавляли богородскую траву (чабрец), чтобы ребенку снились сладкие сны, и зверобой, чтобы запах этого растения ограждал ребенка от испуга во сне. А взрослые парни и девушки гадали на стеблях зверобоя. Скрутят его в руках и смотрят, какой сок появится: если красный, – значит, любит, если бесцветный – не любит. Старики считали, что зверобой отгоняет злых духов, болезни и предохраняет человека от нападения диких зверей.

Зверобой считался лекарственным растением еще в Древней Греции и Риме. О нем писали Гиппократ, Диоскорид, Плиний Старший, Авиценна. В народе его называют травой от 99 болезней, и практически не было сбора, в который не включали бы зверобой в качестве основного или вспомогательного лекарственного средства.

Сбор и сушка сырья. В качестве лекарственного сырья используют траву зверобоя продырявленного, то есть верхушки стеблей с цветками, листьями, бутонами и частично незрелыми плодами. Заготавливают зверобой на фазе цветения растения, до появления незрелых плодов. При заготовке ножами или серпами срезают облиственные верхушки длиной до 25-30 см; без грубых оснований стеблей. Не допускается вырывание растений с корнями, так как это ведет к уничтожению зарослей и снижению качества сырья. При заготовках необходимо оставлять часть растений нетронутыми для обсеменения. Сырье немедленно отправляют на сушку, потому что оно легко согревается, а после этого темнеет при

сушке.

Сушат траву зверобоя на чердаках, под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией, разложив ее тонким слоем (5-7 см) и периодически переворачивая. Лучше всего сушить в сушилках с искусственным обогревом при температуре нагрева обезвоживаемого материала не выше 40 °С. В хорошую погоду сырье высыхает за 4-5 дней, а в сушилках за 1-2 дня. Окончание сушки определяют по степени ломкости стеблей (в высушенном состоянии они негибаются, а ломаются). Срок годности сырья 3 года. Правильно высушенное сырье имеет бальзамический запах и горьковато-вяжущий вкус.

Вместе со зверобоем продырявленным в некоторых частях его ареала встречаются другие виды того же рода, применение которых пока в медицине не разрешено. Ряд внешних признаков дает возможность различить эти виды. Зверобой пятнистый отличается четырехгранным стеблем и отсутствием железистых ресничек по краю чашелистиков. Зверобой жестковолосистый имеет густоопушенные листья и цилиндрические небороzdчатые густоопушенные стебли. У зверобоя изящного стебли пятнистые из-за точечных желез, а соцветие – пирамидальная метелка. Зверобой шероховатый имеет шероховатые стебли, покрытые маленькими железистыми бородавочками.

Является иммуномодулятором

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав. Трава зверобоя содержит до 13% дубильных веществ (максимум – в начале фазы цветения), гиперин, гиперинин, гиперозид (в траве до 0,7%, в цветках до 1,1%), азулен, эфирное масло (0,1-1,25%), в состав которого входят апинен, мирцен, цинеол, гераниол; смолистые вещества (17%), антоцианы (до 6%), сапонины, витамины Р и рР, аскорбиновая кислота, каротин, холин, никотиновая кислота. В цветках обнаружены эфирное масло (до 0,47%), каротиноиды, смолистые вещества (17%); в корнях – углеводы, сапонины, алкалоиды, кумарины, флавоноиды. Сок из свежей травы зверобоя содержит в 1,5 раза больше действующих веществ, чем настойка. В надземной части содержатся: зола – 4,21%; макроэлементы (мг/г): К – 16,80, Са – 7,30, Mg – 2,20, Fe – 0,11; микроэлементы (КБН): Mn – 0,25, Си – 0,34, Zn – 0,71, Со – 0,21, Мо – 5,60, Сг – 0,01, Al – 0,02, Se – 5,00, Ni – 0,18, Sr – 0,18, Cd – 7,20, Pb – 0,08. В – 40,40 мкг/г. Не обнаружены Ва, V, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Mo, Se, Cd. Может накапливать Mn.

Применение в медицине, отвар – при заболеваниях сердца, не только снимает спазм кровеносных сосудов, особенно капилляров, но и оказывает капилляро укрепляющее действие. Цветки. Настой – от кашля, при удушье, асците, сердечной недостаточности.

В народной медицине сок – при бронхиальной астме, простудных заболеваниях.

Фармакологические свойства. Флавоноиды увеличивают

отток желчи, препятствуют застою желчи в желчном пузыре и тем самым предотвращают возможность образования камней, облегчают желчеотделение в двенадцатиперстную кишку. Кроме того, флавоноиды купируют спазмы толстой и тонких кишок, восстанавливают нормальную перистальтику, улучшая тем самым переваривающую способность желудочно-кишечного тракта. В народной медицине сок – при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, гастритах, кровавых поносах. Применение в медицине, отвар – при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени, меноррагии. Семена. Оказывают сильное слабительное действие и обладают антибактериальной активностью.

Трава зверобоя обладает многосторонними фармакологическими свойствами. Наиболее активными соединениями являются флавоноиды, оказывающие спазмолитическое действие на гладкие мышцы желчных протоков кишечника, кровеносных сосудов и мочеточников. Препараты зверобоя повышают диурез в результате уменьшения напряжения стенок мочеточников и непосредственного увеличения фильтрации в почечных клубочках. Дубильные вещества растения оказывают легкое вяжущее и противовоспалительное действие. При желчно-каменной болезни, заболеваниях почек; циститах, недержании мочи у детей.

Настойка наружно – для лечения ревматизма. Трава зверобоя входит в состав противоревматических и других сбо-

ров.

Настойка – при заболеваниях полости рта, стоматите, гингивите.

Листья. Заживляют раны и злокачественные язвы, оказывают диуретическое действие. Масло зверобойное (наружно) – как ранозаживляющее средство. Эфирное масло – для лечения ожогов.

Противопоказания – может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту, запоры, понижение аппетита. Поскольку зверобой повышает артериальное давление, желателно назначать его лицам, страдающим гипертонической болезнью, только в составе сбора.

*Лапчатка кустарниковая* или курильский чай кустарниковый, пятилистник кустарниковый, в народе курильский чай иногда называют «могучкой» – многолетний вечнозелёный кустарник до 10 метров высотой с отстоящими ветвями, семейства чайных.

Своё название растение получило на Дальнем Востоке, где местное, не столь богатое население начало заваривать его вместо магазинного чая, который был очень дорогим. Настой из лапчатки получается тёмным, терпким, с нежным вкусом и душистым ароматом, чем очень похож на чёрный чай. А вот по качеству его показатели существенно выше.

Является иммуномодулятором

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: в свежих листьях и побегах есть дубильные вещества, эфирные масла, катехины, фенолкарбоновые кислоты; содержится огромное количество аскорбиновой кислоты (в несколько раз больше, чем в лимонах, и почти столько же, сколько в ягодах черной смородины, плодах актинидии), большое количество витамина А, или каротина, столько же, как и в корнеплодах моркови.

Настой курильского чая используют как иммунокорригирующий препарат.

Настойка из лапчатки поможет легче одолеть стресс, так как его успокоительные свойства намного опережают валериановый корень по силе воздействия. Систематическое использование курильского чая поможет при нервном истощении, депрессии, неврозах.

Он применяется в лечении сахарного диабета; отвар с успехом понижает артериальное давление, поэтому пользуется спросом у гипертоников. В старину после бани любили пить Курильский чай непременно с мёдом. В сочетании с лесной земляникой и шиповником это было превосходное средство, восстанавливающее силы. Курильский чай чередовали с копорским чаем.

В народной медицине применяют как отхаркивающее средство, туберкулезе легких.

В народной медицине применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, при диарее. Курильский чай обуславливает организму невосприимчивость к инфекциям, ядам, пара-

зита́м, загрязне́ниям. Анти́септиче́ские свойства, кото́рыми облада́ет ча́й из лапчат́ки, расши́ряют спеќтр его́ дей́ствий.

А та́кже явля́ется хоро́шим моче́гонным средст́вом. Его́ приме́няют при воспа́лениях моче́выво́дящих пу́тей, в то́м числе и цистите́.

Им поло́щут го́рло при его́ воспа́лении и ротову́ю поло́сть в пери́од забо́левания зу́бов и де́сен, в то́м числе сто́матита́.

Пре́красно заре́комендова́л себя́ отва́р из лапчат́ки при нару́жном испо́льзовании. При конъю́нкти́вита́х им про́мываю́т глаза́, обрабо́тываю́т раны́, оча́ги воспа́ления ко́жи.

Сни́зить потли́вость и уда́лить мало́приятный за́пах помо́гут ванно́чки для но́г, в кото́рые доба́влен отва́р расте́ния.

Ополаски́вание ше́велюры́ за́варенными ли́стьями ку́старниково́й лапчат́ки защи́тит ло́коны от изли́шней жи́рности и укре́пит их.

*Лапчат́ка пря́мостоя́чая* или узик, калга́н, дубро́вка, за́вязник, дре́влинка, дубро́вный ко́рень, шепту́ха, за́вязный ко́рень.

Много́летнее тра́вянисто́е расте́ние се́мейства розо́цветных, вы́сотой до 50 см. Ко́рневи́ще ко́роткое, то́лстое, дере́вянисто́е, го́ризонтальное, нера́вномерно утолще́нное, сна́ружи темно-бу́рое, вну́три темно-красное, с то́нкими при́даточными ко́рнями. Сте́бли пря́мостоя́чие, то́нкие, оли́ственны́е, вверху́ разветв́ленные, Прико́рневые ли́стья на дли́нных то́нких чере́шках, тро́йчатые, ре́же рассе́ченные на 4 или 5



сегментов, отмирающие ко времени цветения; стеблевые – сидячие, тройчатые, прилистники крупные, листообразные. Цветки желтые, одиночные, на длинных тонких цветоножках, выходящих из пазух верхних листьев; чашечка двойная, с 4 наружными и 4 внутренними чередующимися дольками; венчик 4-лепестной. Растения зацветают на 5-7-й год жизни. Плод – многоорешек, орешки в очертании яйцевидные или слегка почковидные, гладкие, реже слегка морщинистые, темно-оливковые. Цветет в мае – августе, плоды созревают через 3 недели после цветения. Размножается семенами и корневищами, Распространена в европейской части СНГ, на Урале и в прилегающих районах Западной Сибири, а также на Кавказе. Растет на свежих влажных песчаных, супесчаных и суглинистых почвах в светлых лесах, на полянах, прогалинах, лесных опушках, просеках, вырубках, пастбищах, окраинах болот, вдоль ручьев и рек.

Одно из очень популярных в народе лекарственных растений. В старых преданиях лапчатка прямостоячая названа "могущником" за великую силу, которой она якобы обладала. По легендам живая вода, которой был оживлен Руслан, была взята из родника, вокруг которого росла эта трава,

В средние века популярность этого растения как лекарственного средства была очень велика, потому что только лапчатка прямостоячая давала эффект при лечении дизентерии.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются

корневища лапчатки прямостоячей, которые заготавливаются осенью (в сентябре – октябре), после отмирания надземных частей, или весной, в начале отрастания листьев. Выкопанные корневища с корнями освобождают от дерна, отряхивают от земли и отрезают корни. После этого корневища моют в проточной воде и сушат. Повторные заготовки на одном и том же месте возможны через 6-7 лет. Сушить корневища можно в сушилках, на открытом воздухе или в закрытом проветриваемом помещении, рассыпав тонким слоем на стеллажах. В сушилках следует сушить при температуре не выше 60 °С. Быстрая сушка способствует сохранению большего количества действующих веществ, тогда окисление дубильных веществ до флобафенов происходит частично. Срок годности сырья 4 года. Вкус сырья сильно вяжущий, запах слабый, ароматный.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В корневищах обнаружены дубильные вещества (до 35%), гликозид торментиллин, эфир торментол, хинная и эллаговая кислоты, флобафен, воск, смолы, камедь, крахмал, эфирное масло, сахара. Наибольшее содержание дубильных веществ в корневищах обнаружено в период зацветания, в надземной части – в период полного цветения. В надземной части растения найдена аскорбиновая кислота, которой особенно много в период полного цветения растения. В корневищах содержатся: зола – 5,03%; макроэлементы (мг/г): К – 6,10, Са – 7,40, Mg – 0,80, Fe –

0,40; микроэлементы (КБН): Мп – 2,50, Си – 1,04, Zn – 2,02, Со – 0,96, Сг – 0,02, А1 – 0,25, Ва – 3,06, V – 0,09, Se – 6,70, Ni – 1,34, Sr – 0,81, Pb – 0,28, I – 0,25. В – 24,80 мкг/г. Не обнаружены Mo, Li, Ag, Au, Cd, Br. Концентрирует Mo, Cu, Zn, Co, Se, Ni, Sr, Ba, особенно Mn, Cu, Zn, Se.

Фармакологические свойства. Корневища растения проявляют вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и кровоостанавливающее действие. Местный противовоспалительный эффект связан с дубильными веществами, способными создавать биологическую пленку, защищающую ткани от химических, бактериальных и механических воздействий, сопровождающих воспаление. Вместе с тем понижается проницаемость капилляров и сужаются сосуды. Общее противовоспалительное действие связано с эффектом флавоноидов.

В народной медицине отвар, настойка – при диарее, дизентерии, внутренних кровотечениях.

Кроме того, растение обладает отхаркивающим и желчегонным действием. Отвар рекомендован для лечения острых и хронических гепатитов, циррозов. Входит в состав сборов – при болезнях почек, мочевого пузыря; настой – при болезнях почек; сок – при болезнях печени.

Применение в медицине. Настойка на оливковом масле – при лечении трещин кожи. Наружно – при кровоточащих ранах, язвах, ожогах, мокнущих экземах; мазь – при ранах и панарициях, трещинах кожи и губ. Порошок – присыпка на

раны, при ожогах, для лечения мокнущих ран, язв.

Корневища. Отвар – для полосканий при стоматитах, ангинах, гингивитах. Порошком корневищ можно чистить зубы для предупреждения воспаления десен и уничтожения дурного запаха изо рта.

*Левзея сафлоровидная* или маралий корень, большеголовик сафлоровидный, маралова трава.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с утолщенным деревянистым корневищем и многочисленными длинными, тонкими, мочковатыми корнями. Стебель прямой, полый, мелкобороздчатый, в верхней части паутинисто-опушенный, высотой до 220 см. Листья крупные, очередные, глубоко–перисто-рассеченные, гладкие или немного опушенные; нижние – черешковые, верхние – сидячие. Соцветие – крупная, до 5 см в диаметре, одиночная корзинка шаровидной формы с черепитчатой оберткой, расположена на верху стебля. Цветки фиолетово-лило вые, обоеполые. Одна цветочная корзинка дает до 450 семян. Плоды – светло-бурые ребристые семянки с хохолком из перистых волосков. Цветет в июле – августе, плоды созревают в сентябре. Размножается семенами и вегетативным способом.

В народной медицине Сибири левзея известна как растение, "поднимающее человека от четырнадцати болезней и наливающее его молодостью", Первые сведения о лечебных свойствах левзеи относятся ко второй половине XIX века.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют корневища с корнями, которые заготавливают с середины августа и до наступления зимы. Выкапывают только старые и наиболее крупные экземпляры, в культуре заготавливают на 3-4-й год после посева, когда подземная часть растений достигает наибольшей массы, но еще не имеет отмерших и загнивших корней. Выкопанные подземные части растений очищают от земли, удаляют стебли и хорошо промывают в проточной воде. Перед сушкой сырье подвяливают на солнце в течение 4-6 дней на стеллажах, поднятых не менее чем на 1 м над поверхностью почвы. Крупные корневища нарезают на несколько частей. Сушку проводят на солнце, на открытом воздухе в тени, в проветриваемых отапливаемых помещениях или в сушилках при температуре 50-60 °С, раскладывая слоем 5-7 см. Восстанавливаются заросли левзеи сафлоровидной очень медленно, в течение 15-20 лет. Поэтому при заготовке необходимо оставлять не менее 2-4 растений на каждые 10 м<sup>2</sup> зарослей для восстановления популяций. Срок годности сырья 2 года. Цвет корневищ и корней снаружи от буро-коричневого до почти черного, на изломе – бледно-желтый. Запах сырья приятный, своеобразный, вкус слегка сладковатый, смолистый

Является антиоксидантом

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Подземные органы растения содержат сумму фитостеролов (экдистерон, инокостерон, инте-

гристерон, стерины), флавоноиды, дубильные вещества (до 5%), эфирное масло (0,9%), смолы (11,4%), камеди, каротин, аскорбиновую кислоту (68,8 мг%), воск, инулин (3,5%), кумарины, антрахиноны, катехины, соли фосфора и мышьяка, органических кислот (до 1,2%). В надземной части обнаружено до 49 мг% аскорбиновой кислоты, до 21% протеина, до 13% сахара; из макроэлементов (мг/г): Mg – 2,20, Fe – 2,50; из микроэлементов (мкг/г): Си – 16,50, Мп – 98,50, Zn – 30,50, Со – 0,80, Сг – 2,32, Al – 937,76.

Фармакологические свойства. Биологическая активность растения связана, главным образом, с содержанием экидистерона, наибольшее количество которого накапливается в начале вегетации, минимальное в фазу цветения. Подземные органы левзеи обладают психостимулирующим и адаптогенным свойствами, улучшают кровообращение, обладают сосудорасширяющим действием, способствуя регулированию кровяного давления, увеличивают число сердечных сокращений. Кроме того, левзея обладает сахаро-снижающими свойствами, по-видимому, в связи с повышением использования глюкозы работающими тканями. Применение в медицине. Подземная часть. Жидкий экстракт – при функциональных расстройствах нервной системы, пониженной работоспособности, умственном переутомлении и упадке сил, хроническом алкоголизме, импотенции, для регуляции кровяного давления.

В народной медицине корневища, корни (иногда трава)

применяются в виде настоев, отваров, настойки на водке как стимулирующее средство при упадке сил, бессоннице, переутомлении, после перенесенных тяжелых заболеваний, импотенции, чрезмерной раздражительности.

Не рекомендуется принимать препараты левзеи сафлоровидной людям с сильно повышенным кровяным давлением и заболеваниями глазного дна. Препараты левзеи применяются по указанию и под наблюдением врача.

*Родиола розовая* или золотой корень, розовый корень – ценнейшее и перспективное лекарственное растение, известен в народной медицине более 400 лет. Корневища с корнями заготавливают с конца июля до середины сентября, выкапывая только крупные экземпляры.

В родиоле розовой, выращенной за рубежом, содержится в несколько раз меньше эфирного масла, чем в золотом корне из России.

Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых. Корневище толстое, с тонкими придаточными корнями, буроватое, цвета бронзы или старинной позолоты со своеобразным перламутровым блеском. От этой окраски и происходит народное название "золотой корень". Вес многолетнего корневища может достигать 500-800 г и более. Стебли многочисленные (до 10-15 шт.), реже одиночные, прямостоячие, не ветвистые, обычно высотой 10-40 см. Листья сидячие, продолговато-яйцевидные, эллиптические или по-

чти ланцетовидные, заостренные, в верхней части по краю пильчато-зубчатые. Соцветие щитковидное, многоцветковое. Цветки однополые, чашелистники желто-зеленые, лепестки желтые. В мужских цветках тычинки длиннее лепестков. Плоды – прямостоячие зеленоватые листовки. Цветет в июне – июле, плоды созревают в июле – августе. Размножается вегетативно (отрезками корневищ). Меньшее значение имеет семенное размножение, но семенная продуктивность высокая – один генеративный побег дает до 900 семян. Растение включено в Красную книгу РСФСР.

Растение по своим лечебным свойствам мало в чем уступает женьшеню. Уже много веков родиола розовая применяется в народной медицине Алтая как средство, повышающее умственную и физическую работоспособность. Издавна в народе говорят: "Тот, кто съест золотой корень, будет до конца своих дней удачлив и здоров, проживет два века".

Сбор и сушка сырья. Основным лекарственным сырьем являются корневища с корнями, которые заготавливают с конца цветения до конца вегетации растения. В целях обеспечения восстановления зарослей повторная заготовка корневищ на одном и том же месте допустима лишь через 10-15 лет. Не подлежат заготовке молодые растения с 1-2 стеблями. Выкопанные корневища с корнями очищают от земли, моют в проточной воде, очищают от старой, бурой пробки, загнивших частей и раскладывают в тени для провяливания. Затем корневище разрезают поперек на куски длиной 2-10



см и сушат в сушилке при температуре 50-60 °С (сушить на солнце не разрешается). Срок годности сырья 3 года. Запах сырья специфический, несколько напоминающий запах розы, вкус горьковато-вяжущий.

Является иммуномодулятором, антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В подземной части родиолы розовой учёными найдено около 140 компонентов. Корневища с корнями родиолы содержат фенолы и их производные: тирозол, салидрозид ; ароматические соединения: розавин, коричный спирт, розин, розарин; углеводы: глюкозу и фруктозу, сахарозу, седогептулозу; органические кислоты (щавелевую, яблочную, янтарную, лимонную); терпеноиды (розиридин, розиридол); эфирное масло (в его составе найдено около 86 компонентов, в том числе коричный альдегид, цитраль, фенилэтиловый спирт, 3-фенилэтилацетат, гераниол, геранил ацетат и др.); стероиды: р-ситостерин; фенолкарбоновые кислоты и их производные (галловая, метиловый эфир галловой кислоты); дубильные вещества; флавоноиды (кемпферол, астрагалин, 7-рамнозид кемпферола, трицин, 5-глюкозид и 7-глюкозид трицина, родионин, родиозин, родиолин, ацетилродалгин, 8-метилгербацетин; антрахиноны; алкалоиды. В корневищах с корнями содержатся: зола – 11,42%; макроэлементы (мг/г): К – 5,70, Са – 10,80, Mg – 1,70, Fe – 0,80; микроэлементы (КБН): Мп – 0,13, Си – 0,08, Zn – 0,16, Мо, Сг – 0,11, Al – 0,54, Ва – 0,15, V – 0,49, Se –

26,00, Ni – 0,28, Sr – 0,38, Pb – 0,04, I – 0,15. В – 33,60 мкг/г. Не обнаружены Co, Cd, Au, Ag, Br. Концентрирует Mo, Se, Fe. Эфирное масло состоит из основных классов химических веществ: монотерпеновых углеводородов, монотерпеновых спиртов и алифатических спиртов с прямой цепью. В надземной части найдены органические кислоты (щавелевая, яблочная, лимонная, янтарная), фенолы и их производные (салидрозид), фенолкарбоновые кислоты (галловая, кофейная), кумарины, дубильные вещества, флавоноиды (родионин, родионидин, родалин, родиолгин, родиолгидин). В стеблях родиолы найдены госсипетин, родиолфлавонозид, галловая кислота, транс-р-гидроксикоричная кислота, р-тирозол.

Экстракт (в концентрации 1:1 на 40% спирте) применяется для снятия усталости, переутомления, для повышения работоспособности и выносливости; Для повышения внимания, улучшения памяти по 5-10 капель три раза в день в течение 2-3 недель; Способствует повышению защитных сил организма, усиливает его сопротивляемость.

Широко используется в народной медицине для лечения горной болезни и при кислородном голодании, при сахарном диабете, при анемии; отвар, настойка корневищ употребляется головной боли, для снятия усталости и повышения работоспособности, при упадке сил, переутомлении и как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Использо-

ется при лечении больных гипотонией; передозировка может вызвать повышенную раздражительность, бессонницу.

На Алтае родиолу розовую применяют при желудочных заболеваниях, как тонизирующее, при надсаде и как противохорадочное средство.

В клинических медицинских исследованиях на людях экстракт родиолы положительно воздействует на чувствительную и увядающую кожу, улучшая её общее состояние. Благодаря содержанию в корневищах с корнями ценных биологически активных веществ: розавина, тирозола, салидрозида, фитостеринов, флавоноидов, дубильных веществ, фенолкарбоновых кислот и их производных, эфирного масла, микроэлементов (марганца, серебра и др.), органических кислот (янтарной, яблочной и др.), экстракты из родиолы розовой оказывают многостороннее положительное воздействие на человека при использовании их в кремах. Кремы с экстрактами родиолы розовой обладают выраженными стимулирующими и адаптогенными свойствами; они замедляют процессы старения, повышают сопротивляемость и устойчивость всего организма и кожного покрова к разнообразному комплексу внешних неблагоприятных факторов окружающей среды: патогенным микроорганизмам, рентгеновскому и ионизирующему облучению, токсическим химическим соединениям и др. Особенно эффективны кремы с золотым корнем при переутомлении, стрессе, наличии раздраженной, чувствительной и поврежденной кожи. В этом случае норма-

лизуются обменные процессы, улучшается энергетический обмен в клетках, за счет более раннего использования в качестве субстратов окисления не только углеводов, но и жиров, ускоряются процессы регенерации кожи; уменьшаются трансэпидермальные потери воды; повышаются барьерные (защитные) функции кожного покрова. В результате чего улучшается общее состояние кожи, замедляется её старение и кожа омолаживается, исчезает сухость, появляется чувство комфорта, снижается уровень депрессии.

Передозировка может вызвать повышенную раздражительность, бессонницу; резко выраженное возбуждение, гипертонический криз, лихорадочные состояния. При появлении признаков возбуждения, бессонницы и головной боли прием препаратов родиолы прекращают.

*Солодка голая* или лакричник, лакрица, солóдка глáдкая, – многолетнее травянистое растение

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, с мощной корневой системой. Многоглавое корневище дает один отвесный, внедряющийся на несколько метров в землю, простой или маловетвистый стержневой корень; на глубине 30-40 см под землей от корневой системы отходят в разные стороны от 5 до 30 горизонтальных подземных корневищ-столонов длиной 1-2 м, несущих на концах почки, которые развивают дочерние растения, также дающие надземные стебли, вертикальный корень и столоны, которые в

свою очередь из конечной почки образуют новое растение. Таким образом, солодка, размножаясь вегетативно, распространяется на большие расстояния и образует громадные заросли. Из каждого корневища выходит несколько маловетвистых надземных стеблей высотой до 2 м. Цветет в июне – августе, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

О лекарственном применении солодки говорится в древнейшем памятнике китайской медицины "Книга о травах", написанной за 3000 лет до н.э. В течение тысячелетий китайские врачи относили солодковый корень к лекарствам первого класса и старались включить его в состав всех лекарственных смесей, так как он усиливает действие других лекарств, являясь "проводником" для них и, кроме того, способен нейтрализовать действие ядов, попавших в организм. В Тибете считали, что корни солодки "способствуют долголетию и лучшему отпавлению шести чувств". Корни растения широко использовались в Ассирии, Шумере, откуда были позаимствованы врачами Древнего Египта.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются корневища с корнями солодки голой, которые выпаживают плантажным плугом. Выкопанные растения отряхивают от земли, отделяют от стеблей. Выбирают только здоровые корни и корневища, имеющие желтый цвет на изломе. Сушат на открытом воздухе или в сушилках при температуре 50-60 °С до тех пор, пока корни не станут ломаться. На участке за-

готовки оставляют 25% растений для вегетативного размножения. Повторную заготовку на этом месте производят лишь через 6-8 лет. Срок годности сырья 10 лет. Сухое сырье снаружи серовато-желтое, внутри светло-желтое, волокнистое, на вкус приторно-сладкое, без запаха.

Лакрица известна как афродизиак, иммуномодулятор, антиоксидант.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Корни и корневища солодки голой содержат до 23% сапонины – глицирризин (калиевая и кальциевая соль глицирризиновой кислоты), придающего приторно-сладкий вкус, а также многочисленные производные глициррезиновой кислоты; около 30 флавоноидов (ликвиритин, ликуразид глаброзид уранозид кверцетин, апигенин, ононин и др.); моно- и дисахариды (до 20%), крахмал (до 34%), пектины (до 6%), смолы (до 40%), горькие вещества (до 4%), фенолкарбоновые кислоты (салициловую, синаповую, феруловую) и их производные (ацетат салициловой кислоты); кумарины (до 2,6%), дубильные вещества (до 14%), алкалоиды, эфирное масло (до 0,03%), органические кислоты – до 4,6% (винную, лимонную, яблочную, фумаровую). Надземная часть содержит сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, сахара, пигменты и другие вещества. В корневищах и корнях содержатся: зола – 7,88%; макроэлементы (мг/г): К – 14,50, Са – 11,50, Mg – 2,40, Fe – 0,70; микроэлементы (КБН): Мп – 0,15, Си – 0,31, Zn – 0,33,

Сг – 0,07, Al – 0,53, Ba – 0,42, V – 0,28, Se – 12,14, Ni – 0,63, Sr – 1,01, Pb – 0,03. В – 54,80 мкг/г. Не обнаружены Co, Mo, Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Fe, Sr, Se.

Восстановить иммунитет поможет лечебный отвар. Для его приготовления берут чайную ложку корней на стакан воды. Также его принимают для снижения холестерина в крови и для профилактики атеросклероза; укрепляет иммунитет; эффективна для восстановления иммунной системы в период выздоровления после различных заболеваний и операций.

Используют как успокаивающее средство для борьбы с депрессиями, стрессами, нервными расстройствами.

Лечит заболевания щитовидной железы; снимает спазмы, способствует восстановлению и поддержанию организма при сердечных патологиях и низком давлении. В корнях содержится глицирризиновая кислота до 15%, которая придаёт им сладкий привкус. Это дало возможность применять их в питании больных сахарным диабетом вместо сахара. Лакрица выводит токсины, нейтрализует вредное действие антибиотиков. Лечит заболевания сосудов, сердца. Лекарственное растение снимет спазмы благодаря флавоноидам. Для лечения некоторых заболеваний внутренних органов: болезни печени, желчного и мочевого пузыря, почек. Чай: На 100 гр. корня лакрицы – по 20 гр. мяты, Melissa и золототысячника. Заваривать в виде чая и пить после еды. Не рекомендовано принимать солодку людям, склонным к повышению

АД (артериального давления), отекам. Восстанавливает работу поджелудочной железы, увеличивает выработку инсулина, используется как сахарозаменитель.

При лечении болезней суставов (артритах, остеохондрозе, ревматизме). Настой: корень лакрицы (50 гр.) залить теплой водой (500 мл.) и настоять 2 часа; принимать перед едой по столовой ложке при артритах.

Применяют при заболевании верхних дыхательных путей, как отхаркивающее, смягчающее и противовоспалительное действие: ларингит, воспаление легких, астма, туберкулез, бронхит и др.: высокая температура, воспалительные процессы. Помогает справиться с вирусами и микробами, усиливает эффект других лечебных средств, снижает жар, снимает воспаления. Благодаря отхаркивающим свойствам, врачи назначают лекарства на основе солодки при сухом кашле. Отвар: 100 гр. лакричного корня измельченного залить 500 мл. закипевшей воды и варить на слабом огне под крышкой около 30 минут. Остудить в течение часа. Пить по столовой ложке перед каждым приемом пищи. Помогает справиться с простудой, кашлем. Можно делать отвар солодки на молоке – эффективное лекарство от коклюша. Чай от кашля: сушеный корень солодки смешать с ягодами шиповника и листьями подорожника в пропорции 1:1:1. Измельчить и заваривать как чай.

Помогает при лечении язв в желудочно-кишечном тракте, гастритов, в составе с другими травами можно использовать



в виде слабительного средства; помогает от гастритов.

Восстанавливает работу печени, почек. Корень лакрицы в составе с другими травами можно использовать в виде мочегонного.

Замедляет рост и развитие раковых клеток у больных с онкологическими патологиями; солодка помогает снизить влияние токсинов и радиации на организм.

Не рекомендовано принимать солодку людям, склонным к повышению АД (артериального давления), отекам. При длительном применении препаратов солодки (особенно после применения карбенокселона) наблюдаются повышение артериального давления, задержка жидкостей вплоть до появления отеков, нарушения в половой сфере – ослабление либидо, развитие гинекомастии, ограничение или исчезновение оволосения и др.

*Хмель обыкновенный* или хмель, хмиль, хмельница, горкач.

Многолетнее двудомное растение семейства тутовых (Moraceae), с длинным, шнуровидным, ползучим корневищем. Стебель вьющийся, до 7 м и более длины, полый, четырехгранный, по ребрам густо усаженный острыми крючковатыми шипиками. Цветки однополые, пазушные или верхушечные. У женских растений соцветия представляют собой плотные шишки, собранные из 20-60 цветков. В нижней части шишек в клетках образуются лупулиновые желе-

зы с горькими веществами. Мужские соцветия представляют собой сильно разветвленные безлистные метелки. В лесах обычно попадаются тычиночные (мужские) экземпляры. Пыльца очень легкая, может переноситься ветром на расстояние до 3 км. Плод – односеменной, бурый, сплюснутый орешек, покрытый у основания остающимся околоцветником. Цветет с июля до середины августа, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами и вегетативно (отпрысками). Продолжительность жизни – 15-20 лет и более.

Растение ядовито!

На Руси хмель известен, очевидно, с дохристианского времени, по литературным источникам – с X века. В XII – XVI веках его выращивалось настолько много, что значительная часть урожая шла за границу, в Германию.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются шишки хмеля. Их собирают в начальной стадии созревания, примерно в середине августа. Лучше всего приступать к сбору за несколько дней до полного созревания, когда они еще зеленовато-желтые (ярко-зеленый цвет указывает на их недозрелость, а желто-бурый на перезрелость). Не рекомендуется также собирать шишки с сильно увеличенными и оттопыренными чешуями: они содержат много семян и мало вещества лупулина. Обрывают шишки (каждую в отдельности) вместе с цветоножками длиной до 2,5 см (шишки без ножек при сушке осыпаются). Собранное сырье необходимо

быстро высушить в тени, разложив тонким слоем. Правильно высушенные шишки сохраняют естественный цвет, аромат и упругость. Срок годности сырья 3 года. Запах сырья специфический, хмелевой, вкус немного терпкий. Просеивая через сито, получают зеленовато-желтый порошок (лупулин), зерна которого должны быть блестящими, желтого или золотистого цвета.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Шишки хмеля содержат горькое вещество лупулин, алкалоид хумулин, эфирное масло (2,0%), в состав которого входят мирцен, гумулен, фарнезен; хмеледубильную и валериановую кислоты, красящие вещества. Кроме того, в шишках растения найдены гормоны, хлорогеновая кислота, флавоноиды (кемпферол, кверцетин-3-глюкозид, лейкоцианидин, лейкодельфинин), кумарины, витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, РР), дубильные вещества (до 3,4%). В шишках хмеля содержатся: зола – 9,55%; макроэлементы (мг/г): К – 28,20, Са – 10,70, Mg – 3,40, Fe – 0,20; микроэлементы (мкг/г): Mn – 30,60, Си – 4,64, Zn – 28,20, Мо – 0,16, Сг – 0,96, Al – 150,15, V – 0,56, Se – 0,09, Ni – 2,72, Sr – 1,36, Pb – 2,00, В – 34,00, I – 0,15. Не обнаружены Со, Ва, Cd, Li, Ag, Au, Br. В побегах и листьях в большом количестве содержится аскорбиновая кислота (до 190 мг%).

В виде ванн – при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Настой соцветий как успокаивающее, снотворное; при

повышенной нервной возбудимости, бессоннице. Соплодия хмеля входят в состав успокоительных сборов. В народной медицине настои – в качестве спотворного, противосудорожного, болеутоляющего и успокаивающего; при заболеваниях нервной системы.

Отвар незрелых соплодий – при тромбофлебите;

Настой, мазь (наружно) – при ушибах, язвах, подагрических и ревматических болях.

Соплодия. Сухой экстракт входит в состав препаратов "Ховалеттен" и "Валоседан", эфирное масло – в состав "Валокордина". Настой (внутри) – для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, при гастрите, гастроэнтерите.

При воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, почек, печени и желчного пузыря. Шишки – составная часть препарата "Уролесан", показанного в урологической практике при почечных и печеночных коликах.

В дерматологии и косметике – для укрепления волос и при угрях. На основе хмеля промышленность выпускает ряд лечебных кремов и растворов, предназначенных для устранения перхоти, укрепления волос, лечения дерматитов, угрей.

При передозировке галеновых препаратов шишек хмеля возможны тошнота, рвота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости. Во всех случаях применять лекарственные формы хмеля следует под наблюдением лечащего врача, так как растение ядовито. Препараты хмеля противо-

показаны при беременности.

## *СОРНЯКИ*

*Бедренец камнеломковый* или бедренец, камнеломка, дягильник, козлики, козел.

Упоминается во всех травниках XVI века как средство, применявшееся для лечения чумы и холеры во время эпидемий этих болезней.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют корневища с корнями. При сборе сырья нельзя уничтожать полностью всю заросль, так как необходимо часть растений (10–15%) оставлять для семенного и вегетативного размножения. Их выкапывают в сентябре – октябре, после окончания цветения, или ранней весной, отряхивают от почвы, промывают холодной водой, нарезают на куски. Сушат в тени, в хорошо проветриваемых помещениях, под навесом или в сушилках при температуре не выше 45 °С. Срок годности сырья 3 года. Сырье имеет сильный, острый, сладковатый вкус.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В корневищах и корнях бедренца камнеломкового содержатся эфирное и жирное масла, смолы, дубильные вещества, сапонины, фурукумарины (изопимпеллин, бергантен, изобергаптен), горечи, органические кислоты (бензойная, уксусная), сахара. В листьях най-

дены протеин, эфирное масло, аскорбиновая кислота, клетчатка. Эфирное масло имеет неприятный запах, его содержание в корнях составляет 0,02-0,4%, в плодах – 1,6-3,0%.

Сок – как успокаивающее нервную систему средство (с цветками липы).

Корневища, корни. Отвар – при ангине, катаре верхних дыхательных путей, ларингите, бронхите; как потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее, противовоспалительное и вяжущее средство. В народной медицине отвар – при бронхиальной астме, охриплости голоса, бронхитах, лихорадке. Настой – при бронхитах, воспалении легких, трахеитах, ларингитах, острых респираторных заболеваниях, бронхиальной астме. Бедренец камнеломковый входит в состав легочных сборов.

В народной медицине отвар при подагре, ревматизме.

Бедренец камнеломковый входит в состав желудочных сборов.

В народной медицине отвар при болезнях почек, мочевого пузыря, острых и хронических гастритах, настоек также при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни.

Противопоказания – растение может вызвать фотодерматит и контактный дерматит.

*Белоголовник* или *таволга* вязолистная, *лабазник* вязолистный, *таволжник* – многолетнее травянистое растение

семейства Розовые. Толковый словарь В. И. Даля приводит для таволги вязолистной целый ряд русских народных названий: «батер, ... таволожник, ... белоголовка, белоголовец, донник, жердовник, лабазник, лабазка, медуница, медунишник, плакун, живокость, болотная бузина, богула, раповник, храповник, чертогрыз, топырка, шламда, огуречник».

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5—2 м с прямостоячим гладким ребристым густо облиственным, простым или ветвистым стеблем и мочковатой корневой системой. Цветки многочисленные мелкие жёлто-белые кремовые душистые, собраны в густые рыхлые метёлки длиной до 20 см. Лепестков и долей чашечки по пять (редко лепестков шесть. Цветёт в июне—июле.

Молодые побеги на Кавказе используют в качестве салата.

Растение издавна применяется в народной медицине. В лекарственных целях используют все части растения – траву, цветки и корни. Таволга входит в официальную фармакопею многих стран Западной Европы, но особенно широко её применение в народной медицине.

Является антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Растение содержит аскорбиновую кислоту, следы кумаринов, фенольные соединения, фенолгликозиды, дубильные вещества (6—23,7 %, флавоноиды, халконы. Надземная часть растения содержит также фенолкарбоновые кислоты (кофейную и эллаговую), катехины,

эфирное масло (в цветках 0,2 %, ароматические соединения (ванилин, метилсалицилат, салициловый альдегид), стероиды, камфору и высшие жирные кислоты.

Настой травы используют при простуде. По исследованиям института натуропатии обладает противовирусным действием. Эта трава способна убить вирус гриппа, стимулировать собственный иммунитет. При своевременно начатом лечении трава таволги может уничтожить даже вирус герпеса (в т.ч. генитального). Эта трава сокращает период симптомов ОРВИ с 7 дней до 3-х. Оказывает положительное действие при гепатите, панкреатите вирусного происхождения. Применение настойки при этих заболеваниях значительно улучшает состояние больных.

Настой травы используют при ревматических болях; отвар цветков ценится как проверенное средство от водянки, ревматизма и подагры. Компрессы с настоем травы или корней прикладывают к суставам, поражённым артритом или ревматизмом.

Отвар корней применяют как общеукрепляющее, мочегонное средство.

Настойка травы обладает антибактериальным действием и способствует эпителизации трофических язв на ногах, ран и ожогов и может использоваться как ранозаживляющее средство.

В тех же случаях успешно используют мазь. Порошок из сухих цветков раньше нюхали при насморке.



*Белена черная* или блекота, куриная слепота, бесиво, дурь-трава, одурь.

Двулетнее озимое, реже однолетнее растение семейства пасленовых (*Solanaceae*), с толстым, мясистым, стержневым корнем. Растение издает тяжелый, неприятный запах; покрыто мягкими, клейкими, железистыми волосками. Стебель прямой, разветвленный, до 115 см высоты. Листья очередные, серовато-зеленые, снизу более светлые, выемчато-перисто-надрезные, нижние на черешках, стеблевые и верхние – сидячие. Цветки довольно крупные (длиной 2-3 см), в густых облиственных завитках. Венчик широковоронковидный, слегка неправильный, грязно-желтовато-беловатый, с фиолетовой сетью жилок. Плод – кувшиновидная двухгнездная коробочка, расширенная книзу, с открывающейся на верхушке крышечкой. Семена многочисленные, буровато-серые, мелкие, длиной до 1,5 мм. Масса 1000 семян – 0,5-0,9 г. Цветет с июня по октябрь, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается только семенным способом (одно растение дает в среднем 10 тыс. семян). Распространена на юге и в средней полосе европейской части СНГ, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Растет как сорное растение во дворах, у заборов, стен зданий, а также как сорняк на огородах, реже на полях.

Растение ядовито (особенно семена)! С глубокой древности белена известна как одно из самых ядовитых растений.

Авиценна более 1000 лет назад писал: "Белена – яд, который причиняет умопомешательство, лишает памяти и вызывает удушье и бесноватость". Свойство белены вызывать галлюцинации использовалось в средние века в составе "мази ведьм", куда она входила вместе с экстрактом плодов красавки. У древних балтов была особая группа воинов-слуг бога-волка, которые шли в бой, выпив напиток белены. Во время сражения такие воины считали себя волками. По преданию воины-волки были так свирепы, что не нуждались в оружии и убивали врагов своими щитами.

Существовала раньше и такая военная хитрость. Покидая свой боевой лагерь, полководцы оставляли врагу винный запас, предварительно подмешав туда белену. Противник занимал брошенный лагерь, набрасывался на вино и, одурманенный, засыпал. А отступавшие возвращались и вырезали спящего врага.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются листья белены, а для получения экстракта – трава (верхушки растений вместе с листьями и цветками). Нижние розеточные листья растений первого года жизни собирают осенью, а стеблевые листья растений второго года жизни – в период цветения. Заготавливают сырье белены черной только в сухую погоду. Сушат без промедления на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесом, разложив тонким слоем, периодически переворачивая. В хорошую погоду сырье высыхает за 5-7 дней. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья

слабый, своеобразный, усиливающийся при намачивании.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Химический состав.** В корнях и стеблях обнаружены алкалоиды N-окись гиосциамина и N-окись гиосцина (0,13-0,57% и 0,08-0,104% соответственно). Надземная часть содержит алкалоиды (0,06-0,13%) гиосциамин, апогиосцин, гиосцин, скиммианин, скополамин, апоатропин, а-белладонин, б-белладонин, тропин; азотосодержащие соединения (холин). Листья – алкалоиды (0,04-0,6%; N-окись гиосцина). Семена – циклитолы и их производные (фитин 3,6%); стероиды; алкалоиды (0,16-0,17%; N-окись гиосцина); жирное масло (25%), в составе которого найдены кислоты: линолевая, пальмитиновая, стеариновая, миристиновая, олеиновая; фосфолипиды (0,9%). В листьях содержатся: зола – 15,14%; макроэлементы (мг/г): К – 52,80, Са – 16,20, Mg – 6,50, Fe – 0,90; микроэлементы (КБН): Mn – 0,29, Си – 1,43, Zn – 0,93, Со – 0,28, Мо – 9,60, Сг – 0,30, Al – 0,60, Ва – 0,13, V – 0,40, Se – 1,10, Ni – 0,23, Sr – 0,29, Pb – 0,18, I – 0,05, Br – 3,00, Li – 16,00. В – 35,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Au, Ag. Концентрирует Fe, Cu, Zn, Mo, Se.

**Фармакологические свойства.** Препараты белены черной оказывают периферическое м-холинолитическое действие, связанное с наличием в растении тропановых алкалоидов. В зависимости от содержания в сырье скополамина его влияние на центральную нервную систему неоднозначно. При преобладании содержания этого алкалоида растение часто

оказывает седативное действие, тормозит процессы возбуждения в двигательной зоне коры.

В народной медицине – при головной боли, нервном возбуждении, истерии, паркинсонизме.

"Масло беленное" (экстракт на растительном масле) входит в состав салинимента, капсина и сложного линимента для растирания как местное анестезирующее при невралгиях, ревматизме. Отвар (на растительном масле) – при подагре.

Препараты уменьшают или купируют спазмы гладкой мускулатуры кишечника, желчевыводящих и мочевыводящих путей, в меньшей степени действуют на гладкие мышцы бронхов. Тормозят отделение слезной жидкости, слюны, слизи и желудочного сока. Листья. Экстракт – антиспастическое и анальгезирующее при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине – при хроническом бронхите, бронхиальной астме, спазмах желудка, мочевого пузыря, дизуретических явлениях, альгодисменорее, в климактерическом периоде. Листья входят в состав препаратов "Астматин", "Астматол" и противоастматического сбора, применяемых при бронхиальной астме.

Свежие, сок наружно (аппликации, припарки) – при артралгиях, фурункулезе, нарывах, вывихах, гнойных ранах, опухолях, невралгии лицевого нерва, параличах. Отвар (на растительном масле) – миалгии, фурункулезе, респиратор-

ных инфекциях, плеврите, отите, ушибах. Сок, настой – проявляют антибактериальную активность.

Противопоказания – так как растение очень ядовито, его препараты следует применять только по назначению и под контролем лечащего врача. Отравление беленой возникает при поедании (главным образом детьми) приятных на вкус маслянистых семян (реже корней и листьев), а также при передозировке лекарственных препаратов.

*Буквица лекарственная* или золотушник, сорокозуб, шалфей полевой, бабки, бетоника, буква.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, высотой до 1 м. Лекарственные свойства буквицы известны с древних времен. В народной медицине Средней Азии настой из цветков растения издревле употребляют при заболеваниях сердца, особенно при неврозах.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используется трава, а также корни и корневища буквицы лекарственной. Траву заготавливают в период цветения, оставляя 10% растений для обсеменения почвы. Траву неплотно укладывают в мешки. Перед сушкой удаляют пожелтевшие листья и растения, испорченные насекомыми. Сушат сырье в хорошо проветриваемом затемненном помещении, рассыпав тонким слоем, на воздухе в тени или в сушилке при температуре 40-50 °С. Стебли после сушки должны ломаться. Срок годности сырья 2 года. Корни и корневища заготавливают осе-

ную или ранней весной. Срок их годности 3 года.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Растение содержит эфирное масло (до 0,058%), горькие, смолистые и дубильные вещества, органические кислоты, каротиноиды, флавоноиды, витамин К, аскорбиновую кислоту, сахара, соли кальция. В семенах обнаружено до 42% жирного масла, в состав которого входят пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая, линоленовая кислоты.

Надземная часть. В медицине используют как улучшающее обмен веществ средство, при атеросклерозе.

Корневища, корни. В народной медицине отвар – при нервных заболеваниях, общей слабости. Корневища, корни, листья. В практической медицине (настой) – при неврозах. Надземная часть. В медицине используют как гипотензивное, уменьшающее возбудимость нервной системы. В народной медицине настой (внутри) как средство, успокаивающее при различных нервных заболеваниях, обмороках.

Надземная часть. В медицине используют при гипертонической болезни, в народной медицине настой (внутри) как средство, снижающее артериальное давление при гипертонии, как успокаивающее при различных нервных заболеваниях, обмороках, Листья, цветки. В народной медицине настой при инсульте, головной боли.

Корневища, корни, листья. В практической медицине (настой) – при радикулите, ревматизме, подагре.

В народной медицине настой (внутри) как кровоостанавливающее при легочных и маточных кровотечениях, как вяжущее и отхаркивающее при простудных заболеваниях, бронхите, трахеите, упорном кашле с гнойной мокротой, при астме, туберкулезе легких.

В народной медицине настой (внутри) при плохом пищеварении.

Корневища, корни. В народной медицине при заболеваниях почек, печени, гастритах, колитах.

Листья. В народной медицине свежие измельченные прикладывают к незаживающим ранам и язвам.

*Вахта трехлистная* или трифоль, трилистник водяной, лихорадочник, бобовник.

Многолетнее травянистое растение семейства вахтовых. Корневище толстое, длинное, рыхлое, ползучее, в узлах укореняющееся, с резкими рубцами на местах опавших листьев. Из каждой верхушки корневищного побега вырастают три – пять стеблей с розетками листьев. Листья на длинных черешках, с влагалищами, крупные, тройчатые. Цветочный стебель безлистный, до 30 (60) см высоты. Цветки бледно-розовые, собраны в продолговатой кисти на верхушке цветоносного стебля: лепестки сросшиеся, на внутренней стороне бахромчато-реснитчатые. Плод – почти шаровидная, двустворчатая коробочка с крупными семенами. Семена эллиптические, сжатые с двух сторон, блестящие. Цветет

в мае – первой половине июня, плоды созревают в июле – августе. Размножается семенами и корневищами, но в основном вегетативно. Распространена почти по всей территории европейской части СНГ, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Растет на торфяных почвах переходных и низинных болот, по низким заболоченным берегам рек, озер, в канавах, где нередко образует густые заросли. Участвует в заторфовывании водоемов вместе с другими грубыми корневищными растениями (сабельник болотный, белокрыльник болотный) и с некоторыми видами осок.

Существует грустная легенда, связанная с происхождением этого растения. История эта случилась на берегах реки Великой во владениях водяной царицы Волхвы. Невзлюбила злая мачеха свою маленькую падчерицу по имени Вахка и погубила ее. Только не умерла девочка, а превратилась в русалочку. Очень скучала она по своим друзьям, добрым лесным гномам, к которым, живя на земле, часто убегала слушать волшебные сказки. И вот однажды, выйдя на берег реки с подружками-русалочками водить хоровод, она решила сбегать навестить гномов, забыв строгий наказ Волхвы не отлучаться от подруг. Заслушав запретил ей царица появляться в подводном царстве и заставила постоянно стоять на "вахте" у его ворот. Горько оплакивала русалочка свою участь, плакала день и ночь и постепенно превратилась в красивое растение: ее ноги превратились в корешки, руки – в листочки, а голова – в бело-розовые цветки. Само растение



от горючих слез русалочки стало очень горьким. С тех пор оно и носит имя несчастной девочки.

А еще есть история, в которой говорится о том, что жили на краю огромного болота две девочки – неразлучные подружки. Все они делали вместе. И вот однажды пошли они на болото собирать клюкву. Собирали весь день, набрали полные короба, устали и решили домой возвращаться. И вдруг одна из девочек увидела на дальней кочке очень крупные и красные ягоды. Потянулась за ними, оступилась и упала в трясины. Как ни старалась подружка, не смогла ей помочь. Погибла девочка, но с тех пор на том месте каждую весну вырастает красивый пушистый цветок, и называли его люди вахтой за то, что предупреждает: "Осторожно, болото!".

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют в основном листья вахты трехлистной. Рост листьев наиболее интенсивен после отцветания растения, поэтому собирать их следует после цветения, в июле – августе. Заготавливают только вполне развитые листья, обрывая их с коротким (не длиннее 3 см) остатком черешка. Молодые и верхушечные листья заготовке не подлежат, так как они чернеют при сушке. Не следует выдергивать вахту с корневищем, так как это ведет к уничтожению ее зарослей. Повторные заготовки на одних и тех же местах возможны не чаще, чем через 2-3 года. Чтобы листья остались зелеными, их сушат на воздухе в тени, а до кондиции доводят в сушилке (при температуре 45-50 °С) или в хорошо проветриваемых помеще-

ниях. Листья при сушке периодически переворачивают, особенно вначале. Они считаются высушенными, если их главные жилки и остатки черешков при сгибании ломаются, а не гнутся. Срок годности сырья 2 года.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Листья вахты трехлистной содержат гликозиды мениантин и мелиатин, несколько флавоновых гликозидов (рутин, гиперозид и др.), дубильные вещества, незначительное количество алкалоида генцианина, а также холин, жирное масло, состоящее из олеаноловой, пальмитиновой, линолевой и других жирных кислот, аскорбиновую кислоту и другие соединения. Корни содержат гликозид мелиатин, дубильные вещества, инулин, пектиновые вещества и следы алкалоидов. В листьях содержатся: зола – 5,23%; макроэлементы (мг/г): К – 15,50, Са – 6,50, Mg – 3,10, Fe – 0,20; микроэлементы (мкг/г): Mn – 218,00, Си – 5,33, Zn – 33,10, Со – 0,71, Al – 57,68, Se – 0,16, Ni – 0,32, Pb – 0,40, В – 96,00, I – 0,15. Не обнаружены Mo, Сel, Li, Au, Ag, V, Ва, Sr, Вг. Концентрирует Se, Mn.

Вахта также оказывает антисептическое и жаропонижающее действие. В народной медицине – при малярии, туберкулезе легких, лихорадке, диспепсии, мигрени. В виде чая применяется как жаропонижающее.

Фармакологические свойства. Основными биологически активными соединениями растения являются горечи, относящиеся к группе так называемых чисто горьких веществ.

Раздражая вкусовые рецепторы слизистых оболочек полости рта и языка, они вызывают рефлекторным путем усиление секреции желудочного сока, повышение аппетита, улучшение пищеварения. Кроме того, вахта усиливает секрецию всех желез желудочно-кишечного тракта, улучшает перистальтику желудка и кишечника, стимулирует выделение желчи и оказывает противовоспалительное и послабляющее действие.

Листья. Настой – в качестве средства, возбуждающего аппетит; при гипосекреции желудка, гипацидном гастрите, запорах, метеоризме. Входят в состав желчегонного чая, настойки горькой, для повышения аппетита, слабительного, диуретического и седативного сборов. В народной медицине – при болезнях печени и желчного пузыря, гипацидных гастритах; в виде чая применяется для улучшения пищеварения.

Имеются сведения, что свежие и сухие размолоченные листья вахты обладают ранозаживляющими свойствами. Отвар наружно – как антисептическое для промывания трофических язв, длительно незаживающих ран; ванны – при заболеваниях кожи и слизистых оболочек, наружно – при угрях.

В стоматологии – при пародонтозе, гингиво-стоматитах, зубной боли.

*Горец птичий* или спорыш, птичья гречиха, топтун-трава, гусятница, трава-мурава, куроед.

Однолетнее травянистое растение семейства гречишных, с лежачими или приподнимающимися, сильно ветвящимися стеблями длиной до 60 см (общая длина веточек всех порядков хорошо развитого растения достигает 100 м). Корень стержневой, слаборазветвленный. Листья очередные, мелкие, короткочерешковые, широкоэллиптические, серовато-зеленые. Цветки очень мелкие, по 2-5 в пазухах листьев, бледно-зеленые, по краям белые или розовые. Плод – треугольный, черный, реже коричневый, матовый орешек. Цветет с мая до осени, плоды созревают с июня и до глубокой осени. Размножается исключительно семенами. Растет по обочинам дорог, возле жилья, на пустырях, выгонах, часто образует сплошные заросли на уплотненных почвах. Растение устойчиво к вытаптыванию. Хорошо отрастает после многократного скашивания. Очень неприхотливо, благодаря чему распространено на всех материках, за исключением Антарктиды.

Трава горца птичьего (спорыша) популярна в народной медицине почти так же, как зверобой продырявленный. В восточно-славянской мифологии спорыш – символ плодородия.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используется трава горца птичьего, которую заготавливают в период цветения растения, когда стебли еще не успели затвердеть. При сборе сырья срезают ножом или серпом облиственные побеги длиной до 30 см (в сухую погоду). Не рекомендуется соби-

рать на местах выпаса скота и около жилищ, в сильно загрязненных местах. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией, под навесами или на открытом воздухе в тени, разложив тонким слоем. Запасы его в природе велики. Заготовку сырья можно проводить на одном и том же месте ежегодно. Однако для успешного возобновления необходимо оставлять для обсеменения около 25% хорошо развитых растений. Срок годности сырья 3 года. Запах сухого сырья слабый, вкус – немного терпкий.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава горца птичьего содержит большое количество аскорбиновой кислоты (450 мг%), витамины Е, К и провитамин А (каротин), флавоноиды (до 9,4%) авикулярин, гиперин, изорамнетин, мирицитин, кверцетин и кемпферол, дубильные вещества (до 4,8%), эфирное масло, кумарины скополетин и умбеллиферон, фенолкарбоновые кислоты: галловую, кофейную, п-кумаровую, хлорогеновую, антрахиноны, смолы, слизи и соединения кремниевой кислоты. В цветках найдены флавоноиды, в корнях – антрахиноны. В надземной части содержатся: зола – 9,26%; макроэлементы (мг/г): К – 36,90, Са – 11,50, Mg – 4,20, Fe – 0,30; микроэлементы (мкг/г): Mn – 299,00, Си – 14,40, Zn – 136,00, Со – 1,68, Сг – 0,48, Al – 293,60, Ва – 34,48, Se – 0,16, Ni – 1,76, Sr – 1,12, Pb – 3,20, В – 32,00, I – 0,10, Br – 102,9. Не обнаружены Cd, Li, Au, V. Концентрирует Mn, Cu, Zn, Mo, Br.

Флавоноиды, соединения кремния и дубильные вещества горца птичьего уменьшают проницаемость стенок сосудов, повышают свертываемость крови. Кроме того, он повышает сократительную способность гладкомышечных органов, главным образом усиливая сокращения матки. Препараты растения обладают незначительными гипотензивными свойствами, углубляют дыхание, мало-токсичны, повышают свертываемость крови, понижают кровяное давление; ускоряют частоту сердечных сокращений. В народной медицине сок – при гипертонии, неврозах, судорожных синдромах.

Галеновые препараты растения положительно влияют на функцию желудочно-кишечного тракта благодаря дубильным веществам, обладающим антимикробными, противовоспалительными и вяжущими свойствами. Применяется при язве желудка, дизентерии.

Фармакологические свойства. Галеновые формы, приготовленные из растения, повышают диурез, выводят с мочой избыток ионов натрия и хлора, в результате чего увеличивается фильтрация в почечных клубочках и уменьшается обратная резорбция в почечных канальцах. Трава горца птичьего препятствует образованию мочевых камней, что связывают с содержанием в галеновых препаратах растения растворимых соединений кремниевой кислоты, которые в довольно значительных концентрациях удаляются с мочой. Применяется при мочекаменной и желчно-каменной болезнях. При длительном употреблении хорошо растворяет кам-

ни почек и мочевого пузыря.

Трава растения также входит в сбор Здренко, используемого при злокачественных образованиях.

Наружно – прикладывают к ранам, язвам и ушибам; в виде ванн – при различных кожных заболеваниях у детей.

Противопоказания: так как растение обладает сильным крове-свертывающим действием, больным тромбофлебитом принимать его не следует.

*Дягиль лекарственный* – двулетнее, реже многолетнее травянистое растение семейства зонтичных, высотой до 250 см. Корневище бурое, короткое, толстое (диаметром до 8 см), вертикальное, с многочисленными вертикальными желтовато-белыми корнями, содержит беловатый или желтоватый сок. Вес корневой системы до 200-300 г. Стебель одиночный, прямостоячий, голый, полый, цилиндрический. В верхней части стебель разветвленный, часто с красновато-коричневыми полосами и слизистым налетом. Листья очередные, трижды-перистые, с большими яйцевидными двух- или трехлопастными сегментами. Прикорневые листья длинночерешковые, большие, в очертании треугольные, стеблевые – значительно мельче, короткочерешковые, стеблеобъемлющие, со вздутыми влагалищами. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны на верхушке стебля и его разветвлений в полушаровидные или почти шаровидные, сложные, без общей обертки зонтики. Лучи зонтика и цветоно-

жек с мучнистым, мягким пушком. Плоды – плоские, крылатые висло-плодики, при созревании распадающиеся на два полу-плодика. Одно растение дает до 500 г семян. Цветет на 2-ом году жизни в июне августе, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями, которые собирают весной, до начала отрастания (апрель) у растений 2-го года жизни и осенью (сентябрь – октябрь) у растений 1-го года. Не допускается заготовка корневищ дудника лесного, растущего в тех же местах и внешне похожего на дягиль лекарственный. Основные отличия дудника лесного: соцветие щитовидное, стебель вверху гранистый, венчики белые, плоды сростаются с околоплодником, корни деревянистые со слабым неприятным запахом; растение многолетнее.

Корневища дягиля лекарственного выкапывают лопатами, отряхивают от земли, обрезают надземные части, моют в холодной воде и нарезают поперек. Сушат на открытом воздухе или в проветриваемых помещениях, на чердаках, а также в печах при температуре 35-40 °С, раскладывая тонким слоем. В хорошую погоду на воздухе сырье высыхает за 7-10 дней. Хорошо высушенное сырье при сгибании ломается. Сырье легко повреждается насекомыми и плесневеет. Срок годности – 3 года. Вкус сырья сначала сладкий, затем горьковатый, жгучий. Запах сильный, ароматный, усиливающийся при растирании.



Также заготавливают семена растения, которые сушат при комнатной температуре. Срок годности сырья 3 года.

Листья и побеги собирают весной до цветения (в пищевых целях) и после цветения (для лечебных целей). Сушат на воздухе. Срок годности сырья 1 год.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Корневища и корни растения содержат эфирное масло (до 1,5%), в состав которого входят сесквитерпеновые соединения, пинен, феландрен, гидрооксипентадекановая и метилмасляная кислоты, умбеллипурин, ксантотоксин, остол, остенол, бергаптен и другие. Кроме того, в корнях найдены яблочная и ангеликовая кислоты, фитостерины, дубильные вещества. В семенах – до 1,5% эфирного масла, в свежей надземной части 0,015-0,1%. Эфирное масло (ангеликовое) представляет собой жидкость пряно-жгучего вкуса с мускусным запахом. В плодах содержится до 20% жирного масла.

Корневища с корнями. Отвар – при вегетативном неврозе, неврастении, бессоннице. Экстракт дает успокаивающий эффект аналогично действию препаратов из валерианового корня.

Корневища с корнями. Отвар – при ларингите, бронхите, пневмонии, кашле. В народной медицине отвар – при бронхитах. Наиболее активным веществом является эфирное масло, всасываясь, эфирное масло частично выделяется бронхиальными железами, усиливая их секрецию и ока-

зывая бактерицидное и спазмолитическое действие на дыхательные пути.

Настойка – при ревматизме, подагре, радикулите; в виде ванн – при подагре, ревматизме, болях в пояснице. Сок – при ревматизме, подагре, радикулите. Порошок – при колитах, метеоризме.

Наиболее активным веществом является эфирное масло, которое, попадая в пищеварительный тракт, оказывает легкое раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, вызывая тем самым повышение желудочной секреции, и дает спазмолитический эффект. Наличием в дягиле органических кислот объясняется диуретический и потогонный эффект растений. Применение в медицине. Корневища с корнями. Отвар – при метеоризме, дискинезии желчных путей. Настойка усиливает секреторную и моторную функции кишечника, подавляет процессы брожения. Эффективно применение галеновых форм дягиля при гипацидных гастритах, дуоденитах. В народной медицине отвар – при метеоризме, диарее, гастрите, асците. Настой – при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, колитах, холециститах, желчно-каменной болезни, воспалительных заболеваниях поджелудочной железы.

Галеновые лекарственные препараты дягиля оказывают противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное и потогонное действие. Отвар корневищ – задержке мочеиспускания, порошок корня при заболеваниях почек и моче-

вого пузыря.

Противопоказания – в свежем виде может вызвать дерматиты, особенно в летнее время при солнечном свете.

*Жостер слабительный* или крушина слабительная – кустарник или небольшое дерево семейства крушиновых, до 8 (12) м высоты. Ветки супротивные, усажены колючками, почки покрыты чешуями. Кора стволов и старых ветвей шероховатая, почти черная. Листья с прилистниками, супротивные, на длинных черешках, яйцевидные, по краю мелкозубчатые. От главной жилки отходят 3, реже 4 пары дугообразных боковых жилок (в отличие от крушины ольховидной). Цветки мелкие, желтовато-зеленые, собраны пучками (по 10-15) в пазухах листьев, однополые, двудомные. Плод – шаровидная, сочная, почти черная, блестящая костянка, с 4, реже 5 косточками. Они образуются лишь на женских экземплярах и долгое время не осыпаются. Семена – яйцевидные, темно-бурые косточки до 8 мм длины. Цветет в мае – июне, плоды созревают в августе – сентябре. Цветение ежегодное, обильное, продолжается 10-12 дней. Размножается семенами. Евразийский вид. Растет по сухим склонам и высоким берегам рек, в зарослях кустарников, в освещенных местах. Рассеянно встречается в смешанных лесах из ольхи, осины, березы, липы, ясеня, дуба. Избегает очень влажных мест, но охотно селится по земляным валам, вдоль канав.

Незрелые плоды ядовиты!

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды жостера. Зрелые плоды без плодоножек собирают в сентябре – октябре. При сборе нельзя обламывать или срезать ветви, так как это вредит растениям. Сушат на солнце, в печах или сушилках при температуре 50-60 °С. Срок годности сырья 4 года. Сухие плоды имеют почти черный цвет, слабый неприятный запах, сладковато-горький вкус. Кору и тонкие ветви заготавливают весной в период сокодвижения, сушат на открытом воздухе в тени.

Собирая жостер слабительный, необходимо следить, чтобы в сырье не попадали плоды ядовитой крушины ольховидной (крушины ломкой), вызывающие рвоту. Они отличаются от плодов жостера тем, что имеют только 2 косточки чевицеобразной формы с клювиком вверх.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В плодах жостера обнаружены антрагликозиды, флавоноиды, рамноцитрин, ксанторамнетин, рамнетин, кверцитин, пектиновые вещества, сахара, камедь, органические кислоты. В коре стволов и ветвей находятся рамникозид (до 7,4%), хризофанол и другие антрагликозиды (до 0,7%), а также много дубильных веществ. В листьях обнаружено до 3% аскорбиновой кислоты (в восстановленной форме). В плодах содержатся: зола – 3,11%; макроэлементы (мг/г): К – 14,10, Са – 4,30, Mg – 1,20, Fe – 0,04; микроэлементы (мкг/г): Mn – 12,40, Si – 8,08, Zn – 16,10, Co – 0,24, Cr – 0,80, Al – 21,52, Se – 0,12, Ni – 1,84, Sr – 3,76, Pb –

0,72, В – 1,10, I – 0,06. Не обнаружены Mo, Cd, Li, Au, Ag, V, Ba, Br.

Спиртовой раствор – при ревматизме.

Фармакологические свойства. Плоды жостера – слабительное средство, действующим веществом которого являются антрагликозиды. Они и продукты их расщепления (в основном эмодин и хризофановая кислота) раздражают нервные окончания кишечника, усиливают перистальтику, преимущественно толстого отдела, и ускоряют его опорожнение. Воздействие плодов жостера проявляется медленно, через 8-10 ч, и продолжается долго. Имеются данные о антибактериальном и диуретическом действии плодов растения.

Применение в медицине. Ветви. В народной медицине отвар – при язвенной болезни желудка; наружно в виде компрессов – ранозаживляющее. Ветви, листья, плоды. В народной медицине отвар – при гипоацидном гастрите, атонии кишечника, гепатите, респираторных инфекциях. Плоды. Отвар, настой – слабительное. Входят в состав слабительного чая, сложных сборов для лечения хронических, атонических и спастических запоров, трещин прямой кишки. В медицинской практике – при нарушении моторики кишечника у женщин в климактерический период. Сок – сильнодействующее слабительное и диуретическое.

В народной медицине – как противораковое..

В народной медицине при хронических кожных заболеваниях..

ниях, использовались при дерматомикозах, при дерматитах.

Противопоказания – при применении возможны тошнота и рвота, которые связаны с тем, что раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта. При поедании незрелых плодов (главным образом детьми) может наблюдаться тяжелое отравление (описаны случаи смертельного исхода). Основные симптомы: тошнота, боли в животе, рвота, понос, сильная головная боль. Наблюдаются кожные сыпи. Обезвоживание организма может осложняться токсическим действием синильной кислоты, выделяемой из амигдалина косточек плодов. В этом случае характерны алый цвет слизистой оболочки губ и запах горького миндаля изо рта. Первая помощь заключается в промывании желудка 0,1% раствором калия перманганата или 0,5% раствором тиосульфата натрия с последующим назначением водной взвеси активированного угля; при отравлении необходимо обильное питье.

*Звездчатка средняя* или мокрица, мокричник, грыжник, сердечная трава.

Однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства гвоздичных, до 30 см высоты. Стебель слабый и тонкий, лежащий или приподнимающийся, ветвистый, олиственный равномерно и негусто. Листья яйцевидные, коротко заостренные; верхние сидячие, нижние на черешках. Цветки небольшие, конечные или пазушные, с белыми двух-раз-

дельными лепестками на длинных цветоножках. Бутоны зимой не отмирают. Плод – продолговатая коробочка с многочисленными округлыми или почковидными семенами. Цветет в мае – сентябре, плоды созревают в июле – октябре. Размножается семенами. При прорастании их осенью растение зимует и завершает свое развитие на следующий год. Продолжительность жизни растения в основном от 3 до 4 недель. Растет на сорных местах, по лесным опушкам, по берегам рек и ручьев. Злостный сорняк огородных культур.

Свое название (мокрица) это растение получило за то, что оно всегда мокрое, так как впитывает воду не только корнями, но и стеблем.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем является трава звездчатки средней, которую целесообразно заготавливать в сочетании с прополкой. Сушат в тени, под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилках при температуре не выше 40 °С. Срок годности сырья до 9 месяцев.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Растение содержит сапонины, витамин Е, аскорбиновую кислоту (114 мг%), каротин (до 24 мг%), дубильные вещества, флавоноиды, липиды, минеральные (особенно много калия) и другие вещества.

Фармакологические свойства. Растение оказывает болеутоляющее, желчегонное, противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, тонизирующее дей-

ствии, стимулирует работу сердца, обмен веществ. Настой (внутри) – при болях в области сердца. Сок – при общей слабости, похудании, авитаминозах, функциональных заболеваниях сердца.

Благоприятно воздействует на центральную нервную систему.

В народной медицине распаренную траву прикладывают к больным местам при ревматизме, радикулите, растяжении связок; отваром натираются от ломоты в суставах, при ревматизме; настой (в виде ванн) – при болях в ногах; в виде горячих примочек – при ревматизме, радикулите, ломоте.

Применение в медицине. Надземная часть. В свежем виде – при болезнях печени, почек, как диуретическое и слабительное средство, при холециститах, гепатитах.

Компрессы прикладывают к ранам; настой (в виде ванн) – при кожных сыпях, экземе, золотухе, для обмывания гноящихся ран, язв.

Противопоказания: собранная с известковых почв мокрица может вызвать аллергию – покраснение кожи и зуд.

*Золотарник обыкновенный* или Золотая рózга – многолетнее травянистое растение; вид рода Золотарник семейства Астровые.

Научное родовое название растения происходит от лат. *solidus* – крепкий, здоровый, по его лекарственным свойствам. Словарь Даля содержит следующие синонимы



этого растения: золотень, золотушник, костовяз, живительная, железнянка, золототысячник, чаек.

Аптечное наименование: трава золотой розги. С лечебной целью используют облиственные верхние части стеблей (траву) с соцветиями, которые собирают во время цветения. Запах травы слабоароматный, вкус горьковато-вяжущий, пряный.

Многолетнее травянистое растение с коротким деревянистым стержневым корневищем. Стебли прямостоячие, обычно неветвящиеся, облиственные, высотой 30—100 см, нередко красноватые. Листья очередные, яйцевидные или эллиптические, заострённые, по краю пильчатые; прикорневые и нижние стеблевые листья сужены в крылатый черешок; средние и верхние – более мелкие и узкие сидячие. Листовые пластинки с несколькими парами почти одинаково развитых боковых жилок. Все части растения опушены, но очень слабо, волоски едва заметны.

Цветки жёлтые, в мелких, диаметром 10—15 мм, многочисленных корзинках, собранных на верхушках стеблей в узкое прямостоячее кистевидное или метельчатое соцветие.

Плоды – цилиндрические ребристые семянки 3—4 мм длиной, опушённые по всей поверхности, с буроватым хохолком 4—5 мм длиной. Цветёт с мая до сентября, семянки созревают в июне – октябре.

Растёт в светлых лесах, встречается по лесным опушкам, полянам, вырубкам, среди кустарников, на лугах, в придо-

рожных насаждениях. Селится в основном на проницаемых песчаных почвах.

Используется в народной медицине.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Трава золотарника обыкновенного содержит органические кислоты (хинную и др.), дитерпеноиды, тритерпеноиды, сапонины, полиацетиленовые соединения, фенолкарбоновые кислоты и их производные (кофейную, хлорогеновую, гидроксикоричную), флавоноиды (рутин, кверцетин, кверцитрин, астрагалин, изокверцитрин, кемпферол, изорамнетин, нарциссин), кумарины. В соцветиях содержатся углеводы и родственные соединения (полисахариды: галактоза, арабиноза, глюкоза, ксилоза, рамноза); в плодах – жирное масло.

В народной медицине отвары и настои надземной части растения применяют при бронхиальной астме, сахарном диабете.

В народной медицине отвары и настои надземной части растения применяют при туберкулёзе лёгких, острых респираторных заболеваниях, остром ларингите, ангине, экземе.

В народной медицине отвары и настои надземной части растения применяют при ревматизме, подагре, артритах.

Золотарник обыкновенный обладает выраженным диуретическим, противовоспалительным и антимикробным действием. Благодаря этим свойствам его широко применяют при хронических заболеваниях мочевого пузыря и почек,

особенно часто – при мочекаменной болезни, при расстрой-  
ствах мочевыделения у людей пожилого возраста (непроиз-  
вольное мочеиспускание или задержка мочи), гематурии,  
альбинурии, гипертрофии предстательной железы

Золотарник обыкновенный содержит ядовитые вещества,  
поэтому необходимо строго соблюдать дозировку его препа-  
ратов, а также не принимать при остром и хроническом гло-  
мерулонефритах и беременным женщинам.

*Иван-чай узколистный* или капорский чай, кипрей, скри-  
пун.

Многолетнее травянистое растение семейства кипрейных,  
высотой до 2 м. Корневище толстое, ползучее, длиной до 1 м,  
с многочисленными побегами. Стебель прямостоячий, про-  
стой или слаборазветвленный, округлый, голый. Листья оче-  
редные, сидячие или на очень коротких черешках, линей-  
но-ланцетные, на верхушке заостренные, с резко выделяю-  
щимися жилками. Соцветие – редкая коническая кисть, до-  
стигающая 40 см длины. Чашечка красноватая, почти до ос-  
нования рассеченная. Цветки крупные, пурпурно-розовые,  
при высушивании синеющие, широко раскрытые. Плод –  
стручковидная пушистая коробочка, до 8 см длины, Семена  
очень мелкие, многочисленные, с хохолком из длинных во-  
лосков. Одно растение дает за вегетацию до 20 000 семян.  
Цветет с середины июня до середины августа, плоды созрева-  
ют в августе – сентябре. Размножается семенами и корневи-

щами. Распространен почти по всей территории СНГ. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах на вырубках, прогалинах в хвойных и смешанных лесах, вблизи канав, на осушенных торфяниках, вдоль железнодорожных насыпей.

Иван-чай называют еще капорским чаем по названию деревни Капоры в Ленинградской области, где его впервые в России стали использовать вместо китайского чая.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют траву, листья, цветки растения, которые заготавливают во время цветения. Сушат под навесами, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. Срок годности травы 2 года.

Корни заготавливают осенью. Очищают от земли, сушат в сушилках, печах, духовках при температуре 65-70 °С. Срок годности корней 3 года.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Корни и листья содержат дубильные вещества (до 20%), аскорбиновую кислоту (до 388 мг%), каротин, сахара, пектиновые вещества, слизь (до 15%), алкалоиды (до 0,1%), а семена до 40-45% жирных масел. Надземная часть растения до цветения очень богата белками (до 20%), солями кальция, фосфора, кобальта, слизию.

Фармакологические свойства. Растение обладает успокаивающим (по транквилизирующим свойствам лишь немного уступает валериане лекарственной), противовоспалительным, обволакивающим, вяжущим, смягчительным, потогон-

ным действием. Применение в медицине. Корневища. При нарушении обмена веществ, анемии, головной боли, а также как стимулирующее сердечную деятельность средство.

Применение в медицине. Корневища. При бессоннице.

Отвар (в виде полосканий) – при ангинах; внутрь – при острых респираторных заболеваниях.

Применение в медицине. Корневища. В народной медицине – при запорах, мягчительное, отвар внутрь – при гастритах, колитах. В народной медицине отвар и настой – противовоспалительное, вяжущее, мягчительное, при желудочно-кишечных заболеваниях, гастритах, колитах, язвах желудка и кишечника.

Наружно – для промывания ран, язв; припарки – как болеутоляющее при отитах, ушибах, артралгиях; порошок – для лечения инфицированных ран.

*Коровяк скипетровидный* или густоцветковый, царский скипетр, диванна, медвежье ухо.

Двулетнее травянистое растение семейства норичниковых. Корень стержневой, мощный. Стебель прямостоячий, крепкий, простой, до 2 м высоты, крылатый от низбегающих листьев, густо покрыт серым или желтоватым войлоком из разветвленных волосков. В первый год образуется розетка с крупными, до 40 см листьями. Листья очередные, цельные, тупо-городчатые, с обеих сторон шерстисто-войлочные. Нижние стеблевые листья продолговато-эллиптические, при

основании сужены в короткие и широкие, низбегающие по стеблю черешки. Средние и верхние листья яйцевидно-ланцетные, при основании суженные и низбегающие по всему междоузлию стебля широкими крыльями. Цветки крупные, светло– желтые, собраны пучками по 3-4 и образуют длинную, густую колосовидную кисть. Цветение идет постепенно с низа кисти до верха. Плод – эллиптически-обратнояйцевидная, густоопушенная коробочка до 8 мм длины. Семена бурые, цилиндрические. Цветет в июле – августе, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается только семенами.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются венчики цветков с тычинками.

Каждый цветок цветет только один день: утром он открывается, а под вечер вянет и опадает. Распустившиеся цветки с ярко-желтой окраской собирают в первой половине дня, после того, как высохнет роса. Собранные в сырую погоду или под вечер, они быстро буреют и теряют лекарственные свойства. В одних и тех же зарослях цветки можно собирать в течение более 2 месяцев. Собранное сырье немедленно сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами, разложив тонким слоем (1-1,5 см) на бумаге или ткани и периодически перемешивая. В хорошую погоду сырье высыхает за 4-5 дней. Можно сушить его в сушилках или печах при температуре 40-50 °С, рассыпав на решета. Сушку заканчивают, когда венчики становятся хрупкими. Срок год-

ности сырья 2 года. Сушеные цветки пахнут медом. Сырье гигроскопично. При увлажнении буреет, теряет эффективность и ароматный запах. Поэтому его хранят в жестяных банках, оберегая от влаги.

Допускается к заготовке также коровяк мохнатый, который по внешним признакам похож на коровяк скипетровидный и отличается лишь коротко низбегающими нижними листьями, переходящими вверху в продолговато-яйцевидные, и коровяк обыкновенный, отличающийся от двух предыдущих видов меньшими размерами.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Венчики цветков коровяка содержат слизь (до 2,5%), сахара (около 11%), сапонины, эфирное масло, камедь, кумарин, флавоноиды, каротиноиды, аскорбиновую кислоту (36,8 мг%), красящее вещество акроцетин и другие вещества. В цветках содержатся: зола – 6,01%; макроэлементы (мг/г): К – 17,30, Са – 4,70, Mg – 1,90, Fe – 0,22; микроэлементы (мкг/г): Mn – 49,20, Си – 13,20, Zn – 23,60, Mo – 0,50, Cr – 0,60, Se – 0,05, Ni – 1,90, Sr – 26,80, Pb – 0,70, В – 2,00, Li – 1,50. Не обнаружены Co, Cd, Au, Ag. Нет сведений об Al, Ba, V, I, Br. Концентрирует Sr, Li.

Фармакологические свойства. Растение обладает смягчающим, обволакивающим, отхаркивающим, противовоспалительным, болеутоляющим, потогонным, ранозаживляющим действием. Основные свойства растения обусловлены главным образом наличием слизи, а также эфирными маслами и

сапонинами. Препараты коровяка защищают слизистую оболочку от внешних влияний, смягчают боли на месте приложения, уменьшают болезненные рефлексы и спазмы, уменьшают отечность тканей.

Применение в медицине. Корни. Отвар – диуретическое. Листья. Настой – при гипертонической болезни, атеросклерозе, сахарном диабете. Надземная часть. Настой – противовоспалительное; спазмолитическое и болеутоляющее; при гипертонической болезни и атеросклерозе.. Сок – при гипертонической болезни, атеросклерозе. 10% отвар, сок с добавлением меда (перед сном) – седативное, снижающее возбудимость коры головного мозга.

Листья, цветки. В виде чая – при острых респираторных инфекциях, астении; настой (полоскание) – при ангине; в народной медицине настой, отвар – отхаркивающее, противовоспалительное, смягчительное, гипотензивное, спазмолитическое; при острых респираторных заболеваниях, коклюше, бронхопневмонии. Сок – при воспалении дыхательных путей, бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, хрипоте, туберкулезе легких и других заболеваниях, сопровождающихся образованием трудно отделяемой мокроты; наружно в виде полосканий – при ангине. В сборах – при туберкулезе легких; как потогонное, ранозаживляющее. Входит в состав "грудных чаев".

Настойка для втираний при ревматизме, артрических и особенно нервных болях; в виде компрессов – при артрал-



гии и ушибах.

Припарки (листья, цветки, разваренные в воде или молоке) – болеутоляющее при фурункулезе, ожогах, геморрое; в виде аппликаций – как болеутоляющее при ожогах.

Цветки (венчики сухие). Настой, отвар – в стоматологии (полоскание) – противовоспалительное, противоотечное, болеутоляющее, гемостатическое, при гингивостоматите, пародонтозе.

*Крапива двудомная* или жадюга, жгучка – многолетнее травянистое растение семейства крапивных, высотой до 2 м, с длинным тонким ползучим, деревянистым корневищем и тонкими корнями в узлах. Все растение покрыто длинными жесткими жгучими и короткими простыми волосками. В стенках волосков много кремния, который придает им ломкость, и из них даже при легком соприкосновении выделяется на кожу жгучая кислота (жгучесть крапивы обусловлена содержанием в кончиках волосков едкой муравьиной кислоты и гистамина). Стебель прямостоячий, четырехгранный, простой, реже с супротивными ветвями в верхней части. Листья супротивные на длинных черешках, продолговато-яйцевидные, заостренные, при основании сердцевидные, по краю крупно-пильчатые. Цветки мелкие, зеленые, собраны в соцветия, располагающиеся в пазухах верхних листьев; женские – в поникающие сережки, мужские – в прямостоячие колосья. Опыляются при помощи ветра. При раннем

скашивании наблюдается отрастание и вторичное цветение. Плод – яйцевидный или эллиптический, желтовато-серый орешек. Масса 1000 семян – 0,18-0,26 г. Цветет с середины июня по сентябрь, плоды созревают в июле – сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

У русского народа крапива пользовалась известностью как верное средство против нечистой силы – ведьм и русалок. Поэтому на Ивана Купала по хлевам вешали пучки крапивы. По народному поверью, русалки и ведьмы больше всего боятся осины и крапивы. Следующее за Троициным днем воскресенье называют "Русальным заговеньем", или "Крапивным заговеньем". В этот день для защиты от русалок принято стегать друг друга крапивой.

Сбор и сушка сырья. В качестве лекарственного сырья используются листья крапивы.

Основные заготовки листьев крапивы проводят в мае – июле, так как позже часть листьев, особенно нижних, увядает. Обычно стебли крапивы срезают серпом или ножом и через несколько часов после срезания, когда листья перестают обжигать, их обрывают. На более крупных и чистых зарослях крапиву скашивают, слегка подсушивают, а затем обрывают листья. За день в больших зарослях крапивы можно приготовить 70-100 кг сырого листа. Сушат листья крапивы на чердаках или под навесами, разложив их на бумаге или на ткани слоем не толще 3-5 см. Сушка на солнце не допускается, так как она приводит к обесцвечиванию сырья и раз-

рушению витаминов. При искусственной сушке температура нагрева листьев не более 50 °С. Срок годности листьев 2 года. Заготавливают также корни, которые выкапывают осенью. Их отряхивают от земли, промывают в холодной воде и сушат в сушилках, духовках. Срок годности корней 3 года.

Является иммуномодулятором

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Листья крапивы содержат аскорбиновую кислоту (до 269 мг%), каротин и другие каротиноиды (до 50 мг%), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и К, муравьиную, щавелевую, янтарную, фумаровую, молочную, лимонную, хинную кислоты, хлорофилл (до 5%), гликозид уртицин, ситостерин, минеральные соли, дубильные вещества (более 2%), крахмал (до 10%), кумарин эскулетин, алкалоиды (до 0,29%), среди которых никотин, ацетилхолин, гистамин, 5-гидрокситриптамин. В семенах много белка, жира (32,5%), углеводов. В листьях содержатся: зола – 14,40%; макроэлементы (мг/г): К – 34,20, Са – 37,40, Mg – 6,00, Fe – 0,3; микроэлементы (КБН): Мп – 0,31, Си – 0,80, Zn – 0,50, Со – 0,13, Мо – 248,00, Сг – 0,06, Аl – 0,11, Ва – 16,64, Se – 10,50, Ni – 0,12, Sr – 1,15, Pb – 0,06. В – 97,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, V, Au, Ag, I, Вг. Концентрирует Cu, Sr, Mo, Se, Ba, особенно Mo, Se, Ba.

Фармакологические свойства. Сумма действующих веществ, главным образом витамины и соли железа, нормализуют в организме липидный обмен. Препараты крапивы

обладают выраженными гемостатическими свойствами, что связано с наличием в листьях растения витамина К, который стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывания крови – протромбина. Однако кровоостанавливающим действием обладают только свежие листья крапивы (сушеные листья такого действия не оказывают, а наоборот, замедляют процесс свертывания крови примерно в 2 раза). Хлорофилл, содержащийся в большом количестве в растении, оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, усиливает основной обмен веществ, улучшает деятельность сердечнососудистой системы, сахарном диабете (водный настой и отвар).

Соцветия. Настой – при ревматизме.

Кроме того, лекарственные формы крапивы обладают желчегонными, противовоспалительными свойствами и повышают процессы регенерации слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, а также обладают сосудосуживающим действием, повышает мышечный тонус кишечника. Применение в медицине. Корни. Настои, настойки, отвары – при заболевании почек, желудка, диарее, дизентерии, гельминтозе, фибромах, острых и хронических энтероколитах, желудочных заболеваниях.

Листья. Сухой экстракт входит в препарат "Аллохол". Жидкий экстракт, настой – кишечных, почечных, легочных и других кровотечениях. Соцветия. Настой – при почечно-каменной болезни, а также в качестве мочегонного, семе-

на – при почечно-каменной болезни.

Свежие листья, порошок прикладывают к долго не заживающим кровоточащим ранам, язвам, свищам. Соцветия. Настой – при хронических кожных заболеваниях.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ:** препараты из крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, при гипертонической болезни и атеросклерозе, а также не следует их применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков. Особая осторожность нужна при назначении крапивы больным с заболеванием почек.

Лекарственные формы, способ применения и дозы.

*Кровохлебка лекарственная* или красноголовник, черноголовник, шишечки, грыжник, чернотрав, дикая рябинка.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, высотой до 1 м. Цветки мелкие, темно-красные, обоеполые, состоящие из четырехраздельной чашечки, без лепестков, с 4 темно-красными тычинками и 1 столбиком. Собраны в овальные или овально-цилиндрические колосовидные соцветия, сидящие на длинных цветоносах на концах ветвей. Растение зацветает на 4-5-м году жизни.

Кровохлебка как лекарственное растение известна с XVI века.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются

корневища с корнями, которые заготавливаются в период плодоношения растения, когда оно становится заметным в травостое по темно-красным соцветиям. Выкапывают растение лопатами с желобовидными закругленными лезвиями. В целях сохранения зарослей часть растений следует оставлять для возобновления (1-2 растения на 10 м ). Повторные заготовки проводят на одном месте через 10 лет. Выкопанные корневища с корнями отряхивают от земли, отрезают стебли и промывают в холодной воде. Вымытое сырье сразу же раскладывают для подсушки. Затем обрезают остатки стеблей до основания корневищ, режут последние на куски длиной до 20 см и доставляют к месту сушки. Перед сушкой их провяливают на открытом воздухе, а затем сушат на солнце, на чердаках, в сушилках или печах при температуре 40-50 °С . Не рекомендуется сушить на железных противнях и решетках: сырье чернеет и теряет лечебные свойства. Сырье считается сухим, если оно не сгибается, а ломается. Срок годности сырья 5 лет. Вкус сырья вяжущий, запах отсутствует.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Корневища и корни кровохлебки лекарственной содержат дубильные вещества (до 40%), гидролизуемой пирогалловой группы, галловую и эллаговую кислоты, крахмал (около 30%), сапонины, красящие вещества, эфирное масло (1,8%), флавоноиды: кемпферол, кверцетин; в листьях имеется аскорбиновая кислота. Содержание дубильных веществ в подземных органах максимально в фазу

бутонизации растения. В корневищах и корнях содержатся: зола – 8,13%; макроэлементы (мг/г): К – 5,80, Са – 23,10, Mg – 2,90, Fe – 0,40; микроэлементы (КБН): Мп – 0,47, Си – 0,59, Zn – 1,02, Со – 0,04, Сг – 0,03, А1 – 0,31, Ва – 5,71, V – 0,12, Se – 1,39, Ni – 1,15, Sr – 6,14, Pb – 0,06, I – 0,10. В – 2,00 мкг/г. Не обнаружены Mo, Cd, Li, Au, Ag, Br. Концентрирует Zn, Ni, Sr, Se<sub>f</sub> Ва, особенно Ва, Sr.

Надземная часть. В народной медицине наружно – в качестве обезболивающего средства при ушибах и вывихах.

Корневища с корнями. Отвар, жидкий экстракт – как кровоостанавливающее, вяжущее, ангиоспастическое, замедляющее перистальтику кишечника и снимающее спазмы, болеутоляющее и сильное бактерицидное средство; при желудочно-кишечных заболеваниях (энтерит, колит, дизентерия). В народной медицине отвар надземной части – при поносах различного происхождения.

В народной медицине отвар наружно – для промывания кровоточащих и гноящихся ран, язв, пролежней; в виде примочек – при ожогах.

В народной медицине отвар – полоскание при воспалительных процессах полости рта; Корневища с корнями. Отвар, жидкий экстракт при болезнях полости рта (гингивит, стоматит и др.). В народной медицине настойка – для смазывания десен.

*Лопух большой* или репейник, репей, лопушник – распро-

странён повсеместно. В научной медицине применяют корни первого и второго года жизни, в народной медицине – всё растение, Корни первого года заготавливают осенью; второго года – весной, когда появляются первые два листочка.

Лекарственным сырьем служит все растение, но главное значение имеют все же корни лопуха. Лечебные свойства лопуха известны с глубокой древности, и в настоящее время это растение довольно широко применяется в народной медицине многих стран. Из лекарств, которые делают из сырья лопуха, наибольшей известностью пользуется репейное масло – экстракт из корней лопуха в миндальном или оливковом масле), применение которого предотвращает выпадение волос.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются корни лопуха, которые выкапывают в сентябре – октябре. Корни первого года жизни сочные и мясистые, второго года – деревянистые и для лечебных целей непригодны. Выкопанные корни очищают от земли, промывают в воде и отрезают надземные части у корневой шейки. Потом снимают с них кожицу, нарезают на куски 10-15 см длины, а толстые нарезают вдоль. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях, досушивают в сушилках при температуре 45-50 °С. Срок годности корней 5 лет. Высушенные корни снаружи серовато-бурые, на изломе бледно-серые. Готовое сырье ломается, а не гнется. Сырье имеет слабый своеобразный запах, сладковатый вкус с ощущением



слизистости. Листья заготавливают в июле – августе, сушат на воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях. Срок годности листьев 1 год.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В корнях содержится много инулина (до 45 %), эфирное масло, органические кислоты, горечи, фитостерин, смолы, слизи, жироподобные и дубильные вещества; протеины, танины, жироподобные вещества, стигмастерин, ситостерин, эфирное масло, глюкозид арктиин, пальмитиновая и стеариновая кислоты. Листья содержат слизь, следы эфирного масла, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и каротин.

Корни. В народной медицине отвар – при сахарном диабете.

Корни. Отвар – как потогонное средство при подагре. Корни. В народной медицине отвар – при подагре, ревматизме. Листья, соцветия. Отвар в виде ванн – при подагре, ревматизме, в виде примочек прикладывают к больным суставам.

Корни. В народной медицине отвар – при желчно-каменной и мочекаменной болезнях, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Листья. Настой – при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Семена. Настой – при хронических запорах.

Корни. Отвар – как мочегонное и мочекаменной болезни. Листья. Настой – при камнях в почках, печени.

Корни. В народной медицине отвар – при кожных заболеваниях (экземах, угрях, лишаях, фурункулезе), Мазь (на подсолнечном масле) – при язвах, ожогах, пролежнях; на свином жире – при экземе, угрях, крапивнице, фурункулезе, лишаях, ожогах, укусах змей и пчел. Сок из свежих молодых листьев, смешанный с измельченными листьями, прикладывают к ранам, язвам, ожогам, пролежням, опухолям; внутрь – при кожных болезнях (зуд кожи, утри, сыпи, экзема, фурункулы). Репейное масло – при ожогах, ранах, обморожениях. Корни, листья. Мазь – при профилактике и лечении ожогов, обморожений.

Репейное масло – при выпадении волос. Корни, листья. Мазь – при профилактике и лечении облысения.

*Манжетка обыкновенная* или баранник, богова слезка, камчужник, львиная лапка, заячья капуста, звездочная трава.

Многолетнее травянистое желто-зеленое или зеленое стелющееся растение семейства розоцветных, высотой до 30 см (на богатых иловатых почвах – до 65 см). Цветет в июне – августе, плоды созревают в июле – сентябре. Нередко зацветает второй раз осенью.

Росу, собирающуюся на листьях манжетки, алхимики еще в средние века употребляли как “небесную росу”, при помощи ее пытались искать “философский камень” – отсюда и происхождение латинского названия растения “алхемилля”.

С давних времен считалось, что если умыть утром лицо росой, собранной с листьев манжетки, то возвращается к человеку его былая красота. До сих пор в некоторых станах, а особенно в Швейцарии, женщины протирают лицо листьями, покрытыми росой, для сведения веснушек и удаления прыщей.

**Сбор и сушка сырья.** В лекарственных целях используют стебель, листья, цветки и корневище манжетки обыкновенной. Собирают растение в период обильного цветения, срезая под корень, и сушат в тени под навесами, на чердаках, раскладывая слоем 5 см, или в сушилках при температуре 45-60 °С. Срок годности сырья 1 год. Вкус сырья в большинстве случаев терпкий, вяжущий, иногда горьковатый, запах – слабо бальзамический.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Химический состав.** В листьях содержится до 8% танинов (галлотанины эллагового типа), в корневищах – до 10% танинов, производные галловой и эллаговой кислот, флавоноиды, сахара, смолы, дубильные вещества. Растение содержит аскорбиновую кислоту (до 210 мг%), Fe, микроэлементы Mn, B, Sr, Ni, Mo, Cu, Zn, V и др.

Все растение в народной медицине – настой (внутрь) при атеросклерозе.

Настой (внутрь) при бронхитах, простуде.

В виде припарок – при вывихах и опухолях.

Настой (внутрь) при колитах с поносом, гастритах, язвен-

ной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой (внутрь) при болезнях почек, мочевого пузыря.

Настой наружно (в виде ванн, примочек, обмываний и компрессов) – при язвах, ранах, для уничтожения угрей, фурункулезе.

*Мать-и-мачеха обыкновенная* или двоелистник, камчужная трава, лапуха студёная, мать-трава, односторонник, царь-зелье – многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с толстыми, сочными, длинными горизонтальными корневищами. Нижняя сторона листьев мать-и-мачехи, покрытая многочисленными волосками, испаряет воду намного слабее голой верхней стороны листьев, поэтому нижняя сторона (мать) на ощупь теплее верхней (мачехи) – отсюда русское название растения.

Растет на пустырях, в садах, огородах, вдоль железных и шоссейных дорог, в карьерах, оврагах, в местах с нарушенным травяным покровом. Иногда засоряет посевы. Особенностью мать-и-мачехи является то, что оно цветёт ранней весной, до распускания листьев. С древних времён растение используется как лекарственное.

Используется со времен Древнего Рима. Это растение широко применяли Диоскорид, Плиний, Гиппократ. Лечебное действие мать-и-мачехи, хотя и медленное, но положительное и без побочных осложнений.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются

листья мать-и-мачехи, которые собирают в первой половине лета, через 3 недели после того, как обсеменяются корзинки (в июне – июле). Обрывают их руками с небольшой (до 5 см) частью черешка, после того как сойдет роса. Не следует собирать совсем молодые листья, имеющие опушение с обеих сторон, а также пораженные ржавчиной и начинающие желтеть. Заготавливают листья вдали от мест выпаса животных и выгула собак. Сушат сырье на чердаках, в других помещениях или на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем. В процессе сушки их следует 1-2 раза осторожно перевернуть, чтобы обе стороны листа подсыхали равномерно. Можно сушить в сушилках с искусственным обогревом при температуре 50–60 °С. Срок годности сырья 3 года. Цветочные корзинки собирают в начале цветения растений – в марте – апреле, срывая их руками и удаляя остаток стебля. Сушат их в тени, раскладывая тонким слоем в один ряд. Срок их годности 2 года.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Листья растения содержат гликозид туссилягин, инулин, эфирное масло, дубильные, слизистые вещества, ситостерин, галловую, яблочную, винную и аскорбиновую кислоты, сапонины. В цветках обнаружены тритерпены фарадиол и арнидиол, тетратерпен тараксантин, стигмастерин и ситостерин, углеводород гептакозан и дубильные вещества. В листьях содержатся: зола – 10,20%; макроэлементы (мг/г): К – 37,70, Са – 10,90, Mg – 4,30, Fe – 0,20;

микроэлементы (КБН): Мп – 0,14, Си – 0,78, Zn – 0,60, Со – 0,27, Мо – 0,40, Сг – 0,03, А1 – 0,07, Ва – 0,05, V – 0,02, Se – 25,00, Ni – 0,21, Sr – 0,01, Pb – 0,24, Ag – 8,00, I – 0,09, Br – 107,10. В – 40,00 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au. Концентрирует Cu, Se, Ag, Br.

Листья, цветки. В народной медицине настой, порошок – при расстройствах нервной системы.

Листья, цветки. В народной медицине настой, порошок – при гипертонической болезни. В виде чая – при экссудативном диатезе, общей слабости организма. В народной медицине отвар, настой, сок – при болезнях сердца.

Листья. В практической медицине настой – как отхаркивающее, дезинфицирующее и противовоспалительное при заболеваниях верхних дыхательных путей. В народной медицине отвар, настой, сок – при туберкулезе легких, бронхиальной астме, бронхите, плеврите, воспалении легких, насморке, гриппе. Листья, цветки. В народной медицине настой, порошок – при ларингите, трахеите, бронхите, пневмонии, бронхиальной астме.

В народной медицине отвар, настой, сок – при артрите.

Листья. В практической медицине настой как вяжущее – при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Входят в состав грудного и потогонного сборов. В народной медицине отвар, настой, сок – при желудочно-кишечных заболеваниях, язвенной болезни желудка, катаре желудка, Листья, цветки. В народной медицине настой, порошок – при гастрите,

энтерите.

В народной медицине отвар, настой, сок – при болезнях мочевого пузыря, почек.

В народной медицине отвар, настой, сок – при воспалительных процессах полости рта, зубной боли.

В народной медицине наружно – при кожных болезнях, мастите, фурункулах, рожистом воспалении, язвах, ожогах.

В народной медицине также для укрепления волос и при обильной перхоти.

Из-за наличия в растении пирролизидиновых алкалоидов, токсичность которых изучена слабо, не рекомендуется применять цветки мать-и-мачехи более 4—6 недель подряд.

*Мыльнянка лекарственная* или чистуха, татарское мыло, мыльная трава.

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных, с ползучим ветвистым, красно-бурым корневищем и прямостоячим, опушенным стеблем, до 1 м высоты. Цветет в июле – августе, плоды созревают в августе. Размножается семенами и вегетативно.

Растение ядовито (особенно подземная часть)!

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях в основном используют корневища с корнями, которые заготавливают поздней осенью или ранней весной. Их выкапывают, моют в воде, затем обрывают мелкие корни и сушат на воздухе или в сушилках. Срок годности сырья 2 года. Запах у сырья отсут-

ствует, вкус сначала сладковатый, потом жгучий, слизистый. Корневища известны под названием "красный мыльный корень".

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Во всех частях растения имеются тритерпеновые сапонины (до 20%), из которых идентифицированы сапонизиды А, В, С и D, содержащие агликон гипсогенин или гипсогениновую кислоту, а в листьях – гликозид сапонарин, дающий при гидролизе глюкозу и смесь генинов и аскорбиновую кислоту. Сапонины водорастворимые, легко образуют соединения с холестерином.

Корневища, корни. В народной медицине настой, отвар – нарушении обмена веществ.

Корневища, корни. В народной медицине настой, отвар – отхаркивающее, при заболеваниях легких.

Корневища, корни. В народной медицине настой, отвар – потогонное, противоревматическое.

Корневища, корни. В народной медицине настой, отвар – при заболеваниях печени, селезенки.

Корневища, корни. В народной медицине настой, отвар – наружно при чесотке, язвах, фурункулах и зубной боли.

Не рекомендуется длительно применять препараты мыльнянки, так как могут возникнуть побочные явления в виде тошноты, болей в животе, поноса, кашля, судорог. Кроме того, при попадании внутрь ощущается сладковатый привкус, сменяющийся чувством сильного жжения во рту и глотке.



Ввиду ядовитости растения необходимо строго соблюдать дозировку.

*Одуванчик лекарственный* или Одуванчик полевой, Одуванчик аптечный, Одуванчик обыкновенный, ветродуйка, зубной корень, пушица.

В средневековых травниках одуванчик иначе, как мочегонной травой, не называли. При этом еще и подчеркивалось, «он холоден, но больше сушит, да вдобавок очищает и отворяет по причине присущей ему горечи...» В народе распространено мнение, что стебель растения выделяет белый липкий сок, оставляющий на одежде и пальцах коричневые пятна. В действительности же все части растения – листья, стебель, цветок и корень – очень полезны.

Для устранения горечи в листьях их надо подержать в солёной воде 30 минут или отварить. Он также относится к весенним травам, чье целебное действие лучше всего использовать, употребляя в сыром виде (в салаты).

*Это интересно.* С глубокой древности одуванчик известен как ценное лекарственное растение. Еще Теофраст, живший в IV—III веках до н. э., рекомендовал смазывать соком одуванчика веснушки и пигментные пятна на коже. В XIII и XIV веках одуванчик вошел в травники как мочегонная трава.

В русской народной медицине его считали «жизненным эликсиром».

Его молодые листья часто используются для приготовления салата, известного в продаже в Европе под французским названием «писанли» (при этом листья погружают на 30—40 минут в солевой раствор, чтобы значительно уменьшить их горечь), и борщей, из цветков одуванчика варят варенье и делают вино, из раскрывшихся бутонов готовят «одуванчиковый мёд», а из поджаренных корней — суррогат кофе. Варёные листья употребляются как шпинат

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются корни одуванчика. Их заготавливают ранней весной, в начале отрастания растения (апрель – начало мая), или осенью (сентябрь – октябрь). Выкапывают корни лопатами или подпахивают плутом на глубину 15-25 см. Повторные заготовки на одном и том же месте следует проводить с перерывами в 2-3 года. Выкопанные корни отряхивают от земли, обрезают ножом надземные части, корневища ("шейки"), тонкие боковые корни и моют в холодной воде. Крупные корни рекомендуется измельчать. Промытые корни, разложив на ткани, подвяливают на воздухе в течение нескольких дней (до прекращения выделения млечного сока при надрезании), а затем досушивают в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая слоем в 3-5 см и периодически перемешивая. При хорошей погоде сырье высыхает за 10-15 дней. Можно сушить корни в печах или сушилках при температуре 40-50 °С. Нужно помнить, что при слишком раннем сборе одуванчика, когда в корнях еще не отложен запас питатель-

ных веществ, сырье после сушки получается дряблым, легковесным, с легко отделяющейся корой и пробкой. В этом случае сырье бракуют. Срок годности сырья 5 лет. Запах у сырья отсутствует, вкус сладковато-горький. Корни одуванчика лекарственного служат предметом экспорта.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Корни одуванчика содержат тритерпеновые соединения: тараксерол, тараксол, тараксастерол, псевдотараксастерол, стерины ситостерин и стигмастерин, инулин (до 40%), холин, каротиноиды, горькое вещество лактукопикрин, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, аскорбиновую кислоту, каучук (до 3%), аспарагин, слизь, смолы, протеин (до 5%) и немного жирного масла: осенью в корнях накапливается до 18% сахара. В корнях содержатся: зола – 10,58%; макроэлементы (мг/г): К – 12,90, Са – 6,40, Mg – 1,40, Fe – 0,90; микроэлементы (КБН): Мп – 0,14, Си – 0,61, Zn – 0,74, Со – 0,11, Мо – 0,60, Сг – 0,35, Al – 0,65, Ва – 0,12, V – 0,34, Se – 1,50, Ni – 0,39, Sr – 0,45, Pb – 0,01, I – 0,06, Br – 0,90. В – 39,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag. Концентрирует Zn, Cu, Se. В соцветиях и листьях найдены аскорбиновая кислота (до 50 мг%), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, каротиноиды, смолы, воск, каучук, спирты, белки, соли Fe, Са, Mn, P. Пыльца одуванчика содержит соли В, Mn, Cu, Mo, Co, Ni, Sr.

Корни, листья. В народной медицине настой при атеросклерозе, гипо- и авитаминозах, анемии, нарушении обмена веществ. Корни. В народной медицине настой, порошок

(внутри) – при атеросклерозе; сок при некоторых заболеваниях щитовидной железы, как общетонизирующее, кровоочистительное и нормализующее обмен веществ средство. Свежий сок – при атеросклерозе.

Корни, листья. В народной медицине настой при головных болях, плохом аппетите. Корни, листья. В народной медицине – отвар авитаминозах, общей слабости (как тонизирующее средство), сок – при сахарном диабете. Цветки, листья. В народной медицине настой, отвар – при гипертонической болезни.

Цветки, листья. В народной медицине настой, отвар – при бессоннице.

Сок при анемиях, пневмониях, бронхитах. Корни. В народной медицине отвар при туберкулезе легких.

Корни. В народной медицине настой – при подагре, сок при ревматизме, подагре; листья – молодые (свежие) в виде салата при ревматизме, подагре.

Корни. В практической медицине настой – как горечь для возбуждения аппетита, улучшения деятельности пищеварительного тракта при запорах; корни одуванчика входят в состав аппетитных, мочегонных и желчегонных сборов. В народной медицине отвар – при гипацидных гастритах, В народной медицине настой – при гастритах. Корни, листья. В народной медицине настой при заболеваниях поджелудочной железы, спастических болях в животе; отвар при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Корни. В практической медицине – настой как желчегонное средство при заболеваниях печени; при болезнях почек, селезенки.

Корни. В народной медицине В народной медицине настой – при заболеваниях печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря. Корни, листья. В народной медицине настой при заболеваниях печени, почек. Сок – при камнях в почках и желчном пузыре, для возбуждения аппетита, при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, Цветки, листья. В народной медицине настой, отвар – при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек. наружно – при ожогах, обморожениях, язвах, пролежнях, гноящихся ранах. Корни, листья. В народной медицине отвар – при фурункулезе и других кожных сыпях. Корни, листья. В народной медицине мазь – при ожогах и пролежнях. Наружно – для выведения мозолей, бородавок, веснушек, пигментных пятен; при экземах и блефаритах; для уменьшения боли и опухоли при укусах пчел.

Одуванчик – природное тонизирующее вещество, используется в косметических препаратах, которые очищают и дезинфицируют жирную кожу, оказывают смягчающее действие на нормальную кожу, сужают поры на лице. Свежая трава одуванчика применяется наружно для компрессов. Наружно сок одуванчика использует для выведения мозолей, а также в качестве косметического средства для удаления кожных пятен, угрей и веснушек.

*Окопник лекарственный* или костолом, виз-трава, сальный корень, живокост – многолетнее травянистое растение; вид рода Окопник семейства Бурачниковые. Русское тривиальное название – окопник (не путать с Живокость – совсем другое растение из семейства Лютиковые). Растение до 1 м высотой. Корень чёрно-бурый длинный ветвистый, отходит от короткого корневища, на вкус терпко-липкий. Стебель прямостоячий ветвистый, покрытый жёсткими волосками. Листья очерёдные, продолговато-ланцетные, черешковые, верхние – сидячие. Цветки фиолетовые и бледно-розовые. Цветёт с мая по октябрь.

Растёт по сырым лугам, зарослям кустарников, около канав, ручьёв, на торфяно-минеральных почвах.

В качестве лекарственного сырья используют корни, реже листья. Корни заготавливают ранней весной до распускания листьев или осенью.

Сбор и сушка сырья. Заготавливают подземные органы в августе – сентябре или ранней весной. Растения выкапывают, семена стряхивают в лунку, образовавшуюся при копке, туда же отряхивают землю, ножом отрезают стебель, удаляют мелкие корни, толстые режут на куски по 15-20 см, моют, затем разрезают вдоль для быстрой сушки, вырезают загнившие части и еще раз ополаскивают в проточной воде. Сушат на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре 30-40 °С. При медленной сушке, плохой вентиляции белые внутри корни буреют, что делает их непригодными к приме-

нению. Срок годности сырья 3 года.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Корни окопника лекарственного содержат до 0,8% алкалоидов лазиокарпина, циноглоссина, аллантоина, дубильные вещества, дигалловую кислоту, много слизи, крахмала, сахара, смолы, холин, до 3% аспарагина, следы эфирного масла. В надземной части растения имеется алкалоид циноглоссин и глюкоалкалоид консолидин.

Корневище. В народной медицине отвар – обволакивающее и смягчительное при кашле, туберкулезе легких, катарах дыхательных путей, хронических бронхитах; надземная часть – в народной медицине при болезнях легких.

Надземная часть в народной медицине – при переломах костей, опухолях, ревматизме.

Корневище. В народной медицине – отвар при болезнях органов желудочно-кишечного тракта, настоек – при поносах, хронических воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, дизентерии.

Корневище. В народной медицине отвар при заболеваниях почек.

Сок – для остановки раневых и носовых кровотечений.

Корневище. В народной медицине отвар при злокачественных опухолях и язвах.

Корневище. В народной медицине отвар, мазь (наружно) – при ожогах, опрелостях, кожных болезнях.

Внимание! Окопник ядовит. Строго соблюдать дозиров-

ку.

*Пастушьья сумка* или сумочник пастуший, сердечки, бабка, гречка полевая, кошелишка, белен.

Одно– или двулетнее растение семейства крестоцветных, высотой до 60 см, с тонким веретеновидным корнем. Стебель одиночный, прямостоячий, простой или ветвистый. Прикорневые листья в розетках вначале цельные, а затем перистораздельные с треугольными зубчатыми долями, на черешках; стеблевые – сидячие, цельные, стебле объёмлющие. Цветки мелкие, белые, собраны в вертикальную прямую кисть, которая в течение вегетации растений удлиняется. Плод – стручочки, обратно-треугольно-сердцевидные, сплюснутые. Семена многочисленные, мелкие, эллипсовидные, желтовато-бурые. Цветет со второй половины апреля до осени, плоды созревают с мая до осени. Обсеменившиеся растения в теплую влажную осень часто возобновляют вегетацию и вновь цветут. Одно растение дает в год от 2000 до 65 000 семян, которые сохраняют полевую всхожесть до 6 лет. Размножается семенами.

В традиционной медицине Греции и Рима известна с древних времен. Врачи Древней Греции использовали ее как горчичное растение. Античные врачи больше интересовались семенами. В средние века применяли как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях и болезнях почек.



Сбор и сушка сырья. В качестве лекарственного сырья используется надземная часть (трава). Сбор проводят во время цветения пастушьей сумки, в сухую погоду, после обсыхания росы, срезая траву ножом или секатором или выдергивая с корнем вместе с прикорневой розеткой листьев. Затем корни отрезают и отбрасывают. Недопустим сбор растений со зрелыми (раскрывшимися) плодами, а также растений, пораженных грибком (с белым налетом на листьях). Не допускается при сборе пастушьей сумки примесь ярутки полевой, которая часто произрастает с ней. В отличие от пастушьей сумки у ярутки полевой листья прикорневой розетки удлинненно-обратнояйцевидные, тупые, рано отмирающие; плоды округло-эллиптические с узкой выемкой на верхушке.

Сушат пастушью сумку под навесами или на чердаках под железной или черепичной крышей с хорошей вентиляцией, разложив ее рыхло тонким слоем толщиной до 5-7 см на бумаге или ткани. В хорошую погоду трава высыхает за 5-7 дней. Можно сушить также и на открытом воздухе, в тени. Окончание ее определяют по ломкости стеблей. В сушилках следует сушить при температуре не выше 45 °С. Срок годности сырья 3 года. Запах сырья слабый, вкус горьковатый.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава растения содержит бурсовую, фумаровую, яблочную, лимонную и винную кислоты, рамногликозид, гисопин, фитонциды, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, аскорбиновую кислоту (во время цветения

до 1050 мг%), витамины А, Вг, К и дубильные вещества. Из семян выделено жирное масло (до 28%) и небольшое количество аллилового горчичного масла. В надземной части содержатся: зола – 9,40%; макроэлементы (мг/г): К – 34,10, Са – 16,90, Mg – 2,50, Fe – 0,30; микроэлементы (КБН): Мп – 0,09, Си – 0,74, Zn – 0,69, Со – 0,09, Мо – 5,60, Сг – 0,04, А1 – 0,09, Ва – 0,37, V – 0,03, Se – Ni – 0,21, Sr – 0,32, Pb – 0,03, I – 0,05, Br – 8,10. В – 38,4 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag. Концентрирует Мо, Cu, Se, Zn, Br. Может накапливать Си, Сг.

Галеновые препараты пастушьей сумки оказывают выраженное гемостатическое действие, особенно при геморрагиях, обусловленных недостаточным образованием фибрина. Кроме того, они усиливают сократительную способность гладкой мускулатуры матки и перистальтику кишечника. Водный и спиртовой экстракты растения обладают гипотензивным свойством. Применение в медицине. Корни. Отвар – кровоостанавливающее средство. Экстракты понижают артериальное давление, усиливает моторику кишечника и матки, ускоряют свертывание крови, при заболеваниях сердца, нарушении обмена веществ, настоек – при гипертонической болезни.

В народной медицине отвар при подагре, ревматизме.

В народной медицине отвар – при туберкулезе легких, малярии, простудных заболеваниях.

В народной медицине отвар – при дизентерии, гастрите,

кровотечениях; настой – при колитах, кровотечениях (маточных, легочных, почечных). Сок – при злокачественных язвах и раке желудка, опухолях, при поносах, особенно кровавых, желчно– и мочекаменной болезнях. Листья. Вяжущее и противогинготное, при заболеваниях мочеточников.

В народной медицине отвар для лечения гнойных ран; настоем промывают кровоточащие раны, язвы.

Противопоказания – тромбоз, беременность.

*Пижма обыкновенная* или дикая рябинка, глистник, пуговичник, приворотник – используемые части: цветочные корзинки ярко-золотого цвета, заготавливаемые в период цветения, срезают ножницами так чтобы цветоносы были как можно короче (не длиннее 2 см) и чтобы в сырье не попадали целые щитки. «Русский мускус» – так называли пижму в старину.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются соцветия пижмы. Их заготавливают в начале цветения, обрывая руками или срезая корзинки и части сложных щитковидных соцветий с общим цветоносом длиной не более 4 см (от верхних корзинок). Побуревшие соцветия заготавливать нельзя. Нежелательно производить заготовку на сильно загрязненных местах – на железнодорожных насыпях, особенно в районе станций, вдоль шоссейных дорог. Сушат под навесом, на чердаках, в воздушных или тепловых сушилках при температуре не выше 40 °С, распределяя тонким слоем

(из расчета 1 кг сырья на 1 м поверхности); в процессе сушки 1-2 раза переворачивают. Переворачивать следует осторожно, особенно в конце сушки, чтобы не вызвать осыпания цветков. Срок годности сырья 3 года. Высушенное сырье состоит из одиночных цветочных корзинок темно-желтого цвета в серо-зеленой обертке, без цветоножек, при растирании своеобразного камфорного запаха, горько-пряного вкуса.

Является антибиотиком

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В листьях и цветочных корзинках пижмы содержится эфирное масло (до 0,8%), главные компоненты которого – бициклические терпеновые кетоны, туйон, спирт туйон, камфора, борнеол, пинен, танацетовая, галловая, кофейная и хлорогеновая кислоты, до 0,04% летучих алкалоидов. В листьях и цветках обнаружены флавоноиды (акацетин, кверцетин, апигенин и лютеолин, космосиин, тилиантин, изорамнетин, дубильные (0,1%) и горькие вещества (танацетин), каротиноиды (2,3 мг%), аскорбиновая кислота (до 8 мг%). В соцветиях содержатся: зола – 7,03%; макроэлементы (мг/г): К – 32,50, Са – 6,50, Mg – 3,80, Fe – 0,10; микроэлементы (КБН): Мп – 0,22, Си – 0,55, Zn – 0,71, Со – 0,01, Мо – 88,00, Сг – 0,02, Al – 0,02, Se – 8,50, Ni – 0,51, Sr – 0,02, Pb – 01. В – 68,80 мкг/г. Не обнаружены Cd, Ba, V, Li, Au, Ad, Bg. Концентрирует Zn, Mo, Se.

В народной медицине настой цветков при нервных расстройствах; надземная часть в народной медицине – при

нервном возбуждении.

В народной медицине настой цветков при головной боли, артериальной гипотензии; надземная часть – при гипотонической болезни.

В народной медицине настой цветков наружно (в виде ванн и компрессов) – при ревматизме, подагре; надземная часть – делают компрессы при подагре, ревматизме, вывихах, ушибах.

Надземная часть в народной медицине – при аскаридозе, энтеробиозе, гипацидных гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока; настой цветков для изгнания аскарид и остриц, при желудочно-кишечных заболеваниях (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите); порошок (с медом или сахарным сиропом) – при аскаридозе, энтеробиозе.

Надземная часть в народной медицине – при гепатитах, холециститах; отвар внутрь – при гастритах, колитах; настой цветков при заболеваниях печени и желчного пузыря (гепатите, холецистите, ангиохолите).

Надземная часть в народной медицине наружно – промывают долго незаживающие раны, язвы; настой цветков для промывания гнойных ран.

Растение токсично из-за наличия туйона, поэтому не следует допускать его передозировки. Применение пижмы внутрь требует осторожности, так как растение ядовито, её

нельзя назначать беременным женщинам и маленьким детям.

*Подорожник большой* или семижильник, порезник, попутчик, придорожник, чирьевая трава.

Многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых, до 70 см высоты, с укороченным толстым корневищем и густым пучком корней. Цветки мелкие невзрачные, собраны в густой, длинный цилиндрический колос на верхушке стебля. Венчик пленчатый светлобуроватый; тычинки с темно-лиловыми пыльниками и белыми нитями, далеко выдаются из венчика. Плод – яйцевидная коробочка с 8-16 (34) мелкими угловатыми, бурыми семенами. Цветет с конца мая до сентября, плоды созревают в августе – сентябре. Одно растение дает до 60 тысяч семян. Размножается семенами.

Наружный слой оболочки у семян слизистый, при попадании воды они сильно ослизняются, становятся клейкими. Прилипая к обуви человека, к копытам, лапам животных, переносятся на большие расстояния. Таким образом семена растения "перебрались" с переселенцами из Европы в Северную Америку, где со временем подорожник распространился повсеместно. Везде, где поселялись белые люди, вскоре за ними появлялся подорожник. Поэтому индейцами он был назван "следом бледнолицего". Растет даже на островах Антарктиды, где его разносят пингвины.

Одно из самых древних лекарственных растений. Еще в

Китае в медицинских целях его собирали более 3000 лет назад. Древние греки и римляне применяли семена подорожника при дизентерии, воспалительных состояниях желудка, кишечника и других заболеваниях. Употребляли его Гиппократ и Гален. Авиценна считал, что он чрезвычайно хорош для язв. Листья его вяжут. Они препятствуют кровотечению, а будучи высушены, способствуют заживлению застарелых и свежих язв, и при язвах нет ничего лучше этого. Авиценна применял листья подорожника также как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство.

Существует легенда о том, как были открыты ранозаживляющие свойства подорожника. Однажды две змеи, расположившись на дороге, грелись на солнце. Вдруг из-за поворота выехала повозка. Одна змея успела уползти с дороги, а другая задержалась, и колесо переехало ее. Люди, сидевшие в повозке, увидели, как первая змея, оставшаяся невредимой, уползла, но вскоре возвратилась с листом подорожника, которым исцелила пострадавшую. Этот случай как будто бы и натолкнул людей на мысль о возможности использования растения для лечения ран.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют в основном листья подорожника большого. Сырье заготавливают в фазе цветения в мае – августе до начала пожелтения или частичного покраснения листьев. В годы с влажным теплым летом можно проводить несколько сборов на одних и тех участках по мере отрастания листьев. На сено-

косах возможен вторичный сбор сырья в августе – сентябре. При заготовке листья срезают ножом или серпом, с небольшими остатками черешков, на более густых зарослях скашивают и из скошенной массы выбирают листья подорожника. При правильной заготовке одни и те же массивы можно использовать в течение нескольких лет, так как на 3-4-м году жизни растения обычно отмирают. Не допускается заготовка листьев загрязненных и пораженных вредителями и болезнями, особенно мучнистой росой. Нельзя срезать всю розетку, это ведет к быстрому уничтожению зарослей. Рекомендуется проводить сбор листьев после дождя, когда они обсохнут. При заготовке сырья необходимо оставлять часть хорошо развитых экземпляров для воспроизведения. Сушат на воздухе в тени или в сушилках при температуре 40-50 °С. Срок годности листьев и травы 2 года. Запах сырья слабый, вкус слабо-горьковатый. Семена заготавливают с цветоносами в зрелом их состоянии. Срок годности семян 3 года.

Является антибиотиком

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: В свежих листьях подорожника большого содержится 20% азотистых и 10% безазотистых экстрактивных веществ, 10% клетчатки, 0,5% жиров, гликозид аукубин, расщепляющийся при гидролизе на аукубигенин и глюкозу, флавоноиды, углевод маннит, витамин К, аскорбиновая (289 мг%), лимонная и олеиновая кислоты, дубильные вещества, горечи, следы алкалоидов. В семенах – до 44%



слизи, около 20% жирного масла и 0,16-0,17% плантеозы, 22% протеина, 16% аминокислот, стероидные сапонины. В листьях содержатся: зола – 15,79%; макроэлементы (мг/г): К – 44,60, Са – 39,30, Mg – 3,60, Fe – 0,70; микроэлементы (КБН): Мп – 0,25, Си – 0,92, Zn – 0,70, Со – 0,25, Мо – 2,67, Сг – 0,12, Ва – 22,05, V – 0,13, Se – 0,70, Ni – 0,17, Sr – 1,82, Рb – 0,13. В – 45,60 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag, I, Br. Концентрирует Cu, Fe, Zn, Mo, Ba, Sr, особенно Ba. Может накапливать Cu, Сг.

Листья в научной медицине настоек – в качестве отхаркивающего средства при бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, туберкулезе легких. В народной медицине сок, настой – при острых респираторных заболеваниях.

Листья в практической медицине галеновые препараты (в том числе сок) – при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной медицине отвар, настой, сок – аналогично практической медицине и, кроме того, при нефрите, энурезе, диарее, сибирской язве; как тонизирующее.

Листья в практической медицине наружно при воспалительных болезнях ротовой полости и носоглотки.

Листья в практической медицине наружно при ушибах, ранах, порезах, хронических язвах, ожогах, флегмонах, фурункулах, гнойных ранах (как бактериостатическое и ранозаживляющее).

Противопоказания – гиперацидные гастриты, язвенная

болезнь желудка с повышенной кислотностью, предрасположенность к тромбообразованию.

*Пустырник пятилопастный* или обыкновенный, собачья крапива, сердечная трава.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, до 2 м высоты, с деревянистым корневищем. Цветет в июле – августе, продолжительность цветения одного соцветия 15-25 дней. После скашивания наблюдается вторичное цветение. Плоды созревают в августе – сентябре. Размножается в основном семенами. Семена сохраняют высокую всхожесть в течение 5-8 лет, после чего она резко снижается.

Сведения о применении пустырника с лечебной целью относятся к X веку. Его использовали как средство против "биения сердца", "тяжести желудка" и катара легких, а также как успокаивающее.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используется трава пустырника обоих видов. Заготавливают верхушки стеблей длиной до 30-40 см, не допуская срезания стеблей толще 5 мм, в фазу полного цветения большинства растений, когда 2/3 цветков нижней части соцветий цветут, а цветки верхней части находятся в фазе бутонизации. Сырье собирают в сухую погоду, после того как сойдет роса. Сушат на открытом воздухе в тени. При правильном сборе пустырника на одном и том же месте можно проводить заготовки сырья несколько лет подряд, давая после этого "отдых" зарослям

на 1-2 года. Срок годности сырья 3 года. Запах сырья слабый, характерный, вкус очень горький.

Применение в других областях. Жирное масло из семян пригодно для изготовления высококачественных лаков, а также для пропитывания бумаги и тканей в целях придания им непромокаемости. Из растения можно получить волокно, по качеству близкое к волокну льна и китайской конопли – рами. Надземная часть окрашивает ткани в темно-зеленый цвет. В ветеринарии настой травы пустырника пятилопастного применяется как мочегонное средство. Медонос, выделяет нектар и во время засухи. Культивируется.

Является антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава пустырника содержит сахара, гликозиды, алкалоиды (до 0,4%), эфирное масло (до 0,05%), флавоноиды (кверцетин, рутин, квинквелозид и др.), а также провитамин А, аскорбиновую кислоту, дубильные (до 2,14%) и красящие вещества, горечи и минеральные соли. Химический состав растения в настоящее время продолжают изучать. Количественное содержание биологически активных веществ в пустырнике пятилопастном зависит от фазы вегетации – максимальное количество накапливается в фазу цветения, а также от условий произрастания. Наибольшее количество действующих веществ содержится в тех растениях, которые произрастают на умеренно увлажненных суглинистых почвах. Так, в собранных в фазе бутон-

низации – цветения на влажном суглинке листьях пустырника содержится в среднем 3,19%, а на свежих песках – 2,56%. В семенах содержится до 30% быстро высыхающего жирного масла.

Препараты пустырника в медицинской практике вначале применялись в качестве кардиотонического и регулирующего ритм сердечной деятельности средства при сердечно-сосудистых неврозах, стенокардии и гипертонической болезни. И только в начале XX века пустырник стали использовать как седативное средство. Надземная часть в практической медицине применяется при кардиосклерозах, миокардите, и миокардиодистрофии, при пороках сердца и базедовой болезни. Сок – при сердечно-сосудистых неврозах, пороках сердца, гипертонической болезни, кардиосклерозе, миокардите. В народной медицине корни (отвар) как седативное при болезнях сердца, гипертонической болезни, диуретическое, гемостатическое; при эпилепсии, анемии, одышке, импотенции.

Применение в медицине – корни (отвар) применяется при психоастении, и неврастении, повышенной реактивности. Применение в медицине – корни (настой) как успокаивающее при бессоннице, истерии; при легких формах базедовой болезни. Входит в состав успокоительного чая. Листья. Настой, настойка, жидкий экстракт – заменитель настойки валерианы.

Применение в медицине – корни (отвар) применяется при

дизентерии, настой – при желудочно-кишечных заболеваниях.

Противопоказания – препараты пустырника нельзя принимать при артериальной гипотензии, брадикардии.

*Полынь горькая* или серебристая, горечь, дикий перец – богиня Артемида, покровительница животных. Целебными свойствами обладает и другой вид полыни – полынь лечебная или божье дерево. Сами названия говорят о силе тайны этого растения, сохранились народные поверья о том, что полынь предохраняет от порчи и злых Духов.

Для медицинских целей используют лист полыни горькой и собранные до или в начале цветения листья и поздние цветущие облиственные верхушки. Заготавливают полынь в два приёма. Прикорневые листья срывают без черешков, до цветения, в стадии бутонизации. Верхушки срезают по длине 20—25 см. Опоздание со сроками сбора ведёт к снижению лекарственной ценности полыни. При более позднем сборе у цветков исчезает жёлтый цвет, они становятся бурыми.

Применение в других отраслях: Полынь используется, в частности, как фитонцидное и инсектицидное средство для борьбы с гусеницами и плодожоркой. Отсюда и английское название полыни англ. *wormwood* (worm – червь, wood – древесина, лес). Запах растения отпугивает платяную моль, муравьёв, блох, тараканов. Пасечники используют это свойство для борьбы с пчелиным воровством и с заразным заболева-

нием пчёл – нозематозом. Охотно поедается коровами и овцами. В небольших дозах повышает аппетит и улучшает пищеварение, в значительных количествах придаёт молоку и маслу из него неприятный запах и привкус. Надземной частью можно окрашивать ткани в различные тона зелёного цвета. Культивируется как декоративное садовое растение; выведено несколько сортов с эффектной листвой.

Является антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Надземная часть полыни горькой в период цветения, листья – до цветения, содержат сесквитерпеновые лактоны, горькие гликозиды (абсинтин, анабсинтин, артабсин и другие), придающие растению своеобразный горький вкус, сапонины, флавоноиды, фитонциды, аскорбиновую кислоту, смолистые и дубильные вещества, калийные соли, артемизетин, эфирное масло (0,2—0,5 %), каротин, органические кислоты (яблочная, янтарная). Эфирное масло – густая жидкость синего или тёмно-зелёного цвета с резким горьким вкусом. В состав эфирного масла, полученного из растений перегонкой с водяным паром, входят туйиловый спирт, туйон, пинен, кадинен, фелландрен, β-кариофиллен, γ-селинен, β-бизаболен, куркумен и хамазуленоген. В надземной части полыни найдены также абсинтин, анабсинтин, ортабсин, прохамазуленоген, кетолактоны А и В, оксилактон и артемизетин.

В малых дозах успокаивает и помогает при бессоннице, в

больших дозах вызывает перевозбуждение нервной системы, после чего следует депрессия. Эфирное масло полыни действует возбуждающе на нервную систему, оказывает бактерицидное и противогрибковое действие.

Отвары и настои активизируют силы организма, обладают противодиабетической активностью.

Препараты полыни стимулируют пищеварение, повышают аппетит, моторную функцию желудка и кишечника, оказывают противоглистное, антисептическое, противовоспалительное, противосудорожное и противоязвенное действие. Эфирное масло полыни также стимулирует пищеварение.

Лечит заболевания печени и гинекологические болезни; снимает отёки и лечит водянку.

Настой травы используют при полосканиях полости рта: 1-2 чайные ложки заливают стаканом кипятка, настаивают до 2-х часов, процеживают. Проявляет обезболивающие и бактерицидные свойства при наружном применении; сок свежей травы добавляют в маски для жирной кожи. Русские «травники» рекомендуют применять сок полыни горькой для орошения гнойных ран и язв.

Настойка – восстанавливает корни волос при облысении (втирать разбавленную водой настойку в кожу головы).

Отвары и настои активизируют силы организма, обладают противоопухолевой активностью.

Длительное применение в больших количествах может

вызвать судороги и галлюцинации, полынь – олицетворение наказания за все излишества, это как раз то растение, которое пробуждает в человеке чувство меры.

*Пырей ползучий* или житняк, собачий зуб – многолетнее травянистое растение семейства злаковых (Poaceae), высотой до 1 м. Корневище длинное (достигает нескольких метров), ползучее, узловатое. Одно растение с многочисленными побегами может давать до 10000 семян. В почве семена сохраняют всхожесть до 12 лет. Цветет в июне – июле, плоды созревают в июле – сентябре. Размножается главным образом корневищами, длина которых в почве может достигать несколько сотен километров на гектар и иметь до 250 миллионов почек.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются корневища растения, которые целесообразно заготавливать в период обработки почвы (боронования) на сельскохозяйственных полях (осенью – в конце августа – сентябре, реже весной). При заготовке корневищ их очищают от стеблей, листовых влагалищ и корешков, обмывают в воде и сушат на воздухе или в сушилках при температуре 60-70 °С, часто переворачивая и перемешивая. Сушка считается законченной, когда корневища не гнутся, а при сгибании складываются под острым углом. Срок годности сырья 2-3 года. Запах у сырья отсутствует, вкус сладковатый.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА



Химический состав. Корневище растения содержит полисахарид тритицин (до 10%), жирное (до 1,5%) и эфирное масла, каротин (до 8,7 мг%), аскорбиновую кислоту (до 156 мг%), сапонины, крахмал, камедь, сахара, маннит (до 3%), кремниевую кислоту, железо, аминокислоты, микроэлементы (натрий, кальций), слизь, ванилин, пектин, инозит, левулезу.

В народной медицине отвар при гипертонической болезни, сахарном диабете. В народной медицине отвар как потогонное, отхаркивающее, послабляющее и регулирующее солевой обмен средство.

В народной медицине отвар при простудных заболеваниях, трахеите, бронхите, пневмонии, экссудативном диатезе, экземе, фурункулезе. Сок – при бронхите, пневмонии, простудных заболеваниях верхних дыхательных путей.

В народной медицине отвар при подагре, ревматизме; сок при подагре, ревматизме, водянке, артритях и остеохондрозе.

В народной медицине сок (из свежих стеблей и листьев) применяется аналогично соку из корневищ; настой – при желчно-каменной болезни. Сок – при катаре желудка, колите. Сок при желчнокаменной болезни; корневища – отвар как обволакивающее, легкое слабительное средство.

В народной медицине отвар при нефрите, цистите, недержании мочи, гепатите, холецистите. Корневища входят в состав грудного, мочегонного и успокоительного сборов. Сок

при мочекаменной болезни; корневища – отвар как обволакивающее, мочегонное.

В народной медицине отвар наружно (в виде ванн) – при экссудативном диатезе, экземе и фурункулезе, (в виде ванн, обмываний, примочек, компрессов) – при экземе, диатезах, фурункулезе, кожных сыпях.

*Репешок обыкновенный* или репейничек аптечный, приворот.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных (Rosaceae), с коротким утолщенным корневищем. Цветет в июне – августе, плоды созревают в июле – сентябре. Размножается семенами.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем является трава растения, которую заготавливают в период цветения, срезая облиственные стебли на высоте 8-10 см от поверхности почвы. Сушат в тени под навесами или в сушилках при температуре 35-40 °С. Срок годности сырья 2 года. Встречается также репейничек волосистый и репейничек пахучий, которые используются так же, как репейничек аптечный.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Трава растения содержит душистое эфирное масло, дубильные (до 9,1%) и горькие вещества, флавоноиды (кверцитрин), кумарин, стероидные сапонины, следы алкалоидов, кремниевую кислоту, холин, амид никотиновой кислоты, витамины группы В и витамин К, аскорби-

новую кислоту, глюкозу, фруктозу, сахарозу, органические кислоты (лимонную, яблочную, щавелевую, винную, хинную). В семенах до 36,7% жирного масла. Эфирное масло, содержащееся в растении, грязно-зеленого цвета, со слабым запахом.

Применение в медицине – корневище: отвар, настой, порошок при бронхите. Порошок – при ангине, фурункулезе.

Порошок – при воспалении желчного пузыря, кровотечениях, плохо заживающих язвах.

Применение в медицине – корневище: отвар, настой, порошок – при злокачественных и доброкачественных опухолях;

*Сабельник* или пятилистник – многолетнее травянистое растение или полукустарничек семейства розоцветных с длинными подземными ветвящимися побегами-корневищами, имеющими деревенеющие стебли, от узлов которых отходят придаточные корни. Надземные побеги высотой от 20 см до 1 м, внизу голые, в верхней части опушены волосками. Листья очередные. Цветки мелкие, темно-пурпурные, снаружи волосистые. Цветет сабельник болотный с мая до августа. Плоды созревают, начиная с июля.

Сабельник болотный распространен в холодном и умеренном поясах Северного полушария. В России встречается по всей европейской части (кроме южных регионов), в Западной и Восточной Сибири. Существуют 2 вида этого расте-

ния. Произрастает на низинных болотах и заболоченных лугах, по берегам озер и речек, прибрежным мелководьям, старицам, на зарастающих водоемах, в сырых разреженных лесах. В тундре служит кормом для оленей.

Сабельник болотный нашел применение в народной медицине. В качестве лекарственного сырья используют как надземную, так и подземную часть растения.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Листья сабельника болотного содержат дубильные вещества (до 12,5%), аскорбиновую кислоту (431 мг%), каротин (19 мг%); фенолкарбоновые кислоты и их производные (п-кумаровую, синповую, феруловую, эллаговую), флавоноиды кемпферол и кверцетин; трава – аскорбиновую кислоту (185 мг%), каротин (17,5 мг%), дубильные вещества, сапонины; флавоноиды; органические кислоты (изомасляная, изовалериановая); эфирное масло, в составе которого  $\alpha$ -пинен, терпинеол, цитронеллаль, метилгептенон; немного слизи, камеди, смол; стебли – дубильные вещества, флавоноиды (госсипетрин). В корневище обнаружены дубильные вещества (до 10%), свободная галловая кислота, катехины, флавоноид госсипетрин, эфирное масло, сапонины. В надземной части сабельника болотного содержатся макроэлементы (мг/г) – К – 10,8, Са – 11,9, Mg – 5,2, Fe – 0,7; микроэлементы (мкг/г) – Mn – 128,0, Cu – 8,16, Zn – 48,7, Co – 0,25, Cr – 0,72, Al – 144,88, Ba – 87,84, V – 0,24, Se – 0,04, Ni – 1,12, Sr – 3,92, Pb – 1,28, B – 24,8, I – 0,1, Li –

2,0; концентрирует Fe, Zn, Ba, Li. Корневища содержат: макроэлементы (мг/г) – К – 12,0, Са – 17,5, Mg – 2,4, Fe – 0,5; микроэлементы (мкг/г) – Mn – 50,3, Cu – 11,4, Zn – 30,4, Co – 0,64, Cr – 1,04, Al – 544,6, Ba – 115,4, V – 2,2, Se – 0,06, Ni – 3,36, Sr – 55,8, Pb – 1,36, V – 5,6; концентрируют Fe, Ba.

Настои могут понижать кровяное давление.

В народе сабельник болотный применяют при простудных заболеваниях. Лекарства из сабельника обладают вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным и отхаркивающим действием. Применяют при туберкулезе легких.

Применяют при ревматизме.

В народе сабельник болотный применяют при поносах, болях в желудке.

Настоем полощут рот и горло при стоматите, ангине, зубной боли.

Траву сабельника в измельченном и распаренном виде прикладывают в виде компресса на ушибленные места, опухоли, раны.

*Сенной цвет* - смесь скошенных частей цветов, семян, листьев различных луговых растений и измельченных стеблей.

Заготовка: Скошенное сено с лугов неоднократно просеивают, чтобы сначала освободить его от грубых частей, затем от песка, пыли и земли. Остающиеся части соцветий и

листьев, семена и мелкие кусочки стеблей хранят в сухом месте. В сельской местности «сенным цветом» называют все части растения, которые не подхватываются вилами.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Дикорастущие злаки по своему составу очень различны, поэтому однозначно нельзя сказать, что входит в состав сеного цвета. Известно, что в различном количестве в сеном цвете содержатся флавоноиды, дубильные вещества, эфирные масла, кумарины, фумарокумарины.

Сенной цвет используется только в народной медицине: для накладывания повязок и паровых ванн с целью облегчения болей, успокоения и снятия напряжения мышц, сведенных судорогой, для улучшения эластичности соединительной ткани, для стимуляции кровообращения и активизации тканевого обмена. Травяные ванны, травяные обертывания и даже «травяная рубашка» считаются в народной медицине действенным средством для поднятия защитных сил организма и с успехом используются при гриппозных инфекциях и высокой температуре. Очень помогают также травяные ванны при ревматизме, при недугах, связанных с возрастными явлениями, при вегетативной дистонии и кожных болезнях; травяные ванны и травяные примочки хороши и при болезнях почек и мочевого пузыря. Очень хороши паровые ванны с сеном цветом начиная с 36 недели беременности.

Побочных действий или аллергических реакции от применения сенного цвета нужно опасаться только в очень редких случаях. Однако надо помнить, что сенной цвет не должен назначаться при открытых травмах и острых воспалениях.

*Сныть обыкновенная* – многолетнее травянистое растение; вид рода Сныть семейства Зонтичные.

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных (Umbelliferae) с длинным ползучим корневищем. Верхушечный зонтик с 20-25 жесткоопушенными лучами; боковые зонтики более мелкие, бесплодные; обертки и оберточки отсутствуют. Лепестки белые, на верхушке глубоковыемчатые. Цветет в мае – июне, плоды созревают в июне – июле.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют листья сныти обыкновенной, которые заготавливают во время массового цветения. Сушат в тени под навесами, в сушилках при температуре 35-40 °С. Срок годности сырья 2 года.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В листьях содержатся аскорбиновая кислота (до 100 мг% и более), лимонная, яблочная кислоты, холин, углеводы (глюкоза, фруктоза), минеральные соли, каротиноиды. В корневище имеются эфирное масло, сапонины, крахмал, смолы. В семенах найдены жиры, белки, клетчатка, эфирное масло.

Надземная часть в народной медицине – настой при ревматизме, подагре. Наружно – при ревматизме, для обезболивающих компрессов при подагре, рожистых воспалениях, экссудативном диатезе, различных воспалительных процессах.

Надземная часть в народной медицине – настой при желудочно-кишечных заболеваниях; сок (внутри) – при желудочно-кишечных заболеваниях.

Надземная часть в народной медицине – настой при болезнях почек и мочевого пузыря. Сок (внутри) – также при болезнях почек и мочевого пузыря.

Листья. Противовоспалительное, смягчительное, диуретическое, ранозаживляющее; свежие – обезболивающее средство.

*Сушеница топяная* или болотная, волошка, жабья трава, жабник, порезная трава.

Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Стебель до 30 см высоты, от основания распростерто-ветвистый, покрыт серебристо-белым войлоком. Цветет в июне – августе, плодоносит в августе – октябре. Размножается только семенами. Плодовитость одного растения – от 100 до 500 семян, которые сохраняют всхожесть в почве до 5 лет. Средняя продолжительность жизни растения 5 месяцев.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем является трава сушеницы, которую собирают в период цветения. При



сборе следует оставлять для обсеменения 2-4 растения на 1 м<sup>2</sup> ее зарослей. Растения вырывают, отряхивают землю и, не отрезая корня, сушат на открытом воздухе, часто переверачивая. В плохую погоду сушат под навесами, на чердаках или в сушилках при температуре 40 °С. Срок годности сырья 3 года. Запах сырья слабый, своеобразный, вкус солоноватый. Основные районы заготовок сушеницы – Беларусь и центральные районы России.

В качестве органической примеси могут встречаться сушеница лесная и жабник полевой, похожие на сушеницу топяную. Эти растения лекарственным сырьем не являются. Иногда заготавливаются ошибочно.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава растения содержит флавоноиды, до 55 мг% каротина, до 4% дубильных веществ, до 16% смолистых веществ, эфирное масло (до 0,05%), следы алкалоидов (гнафалин), фитостерины, тиамин, витамины В<sub>1</sub> и К, аскорбиновую кислоту. В надземной части в фазу бутонизации содержатся: зола – 25,64%; макроэлементы (мг/г): К – 28,40, Са – 7,60, Mg – 2,70, Fe – 1,00; микроэлементы (КБН): Mn – 0,73, Си – 7,72, Zn – 0,51, Со – 2,11, Мо – 48,00, Сг – 0,18, Al – 0,70, Ва – 0,52, V – 0,18, Se – 6,70, Ni – 0,22, Sr – 0,06, Pb – 0,08, Br – 152,70. В – 117,00 – мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, I. Концентрирует Fe, Мо, Cu, Со, Se, Al. В надземной части в фазу цветения содержатся: зола 17,08%; макроэлементы (мг/г): К – 49,90, Са – 15,70, Mg –

2,90, Fe – 2,30; микроэлементы (КБН): Mn – 0,37, Si – 3,65, Zn – 2,00, Co – 0,65, Mo – 6,60, Cr – 0,90, Al – 0,93, Ba – 0,60, V – 0,53, Se – 4,50, Ni – 0,38, Sr – 0,25, Cd – 50,00, Pb – 0,23, Br – 4,80, Li – 18,00. В – 60,00 мкг/г. Не обнаружены Au, Ag, I. Концентрирует Fe, Cu, Zn, Mo, Al, Se, Cd, особенно Cu, Fe, Zn. Может накапливать Mn.

Надземная часть – настой и отвар (внутри) при бессоннице, нервном перевозбуждении.

Надземная часть – настой и отвар (внутри) при гипертонической болезни, стенокардии, мигрени, спазмах кровеносных сосудов, при диабете.

Надземная часть – настой и отвар (внутри) при туберкулезе легких в виде полосканий – при стоматитах, зубной боли, язвах в полости рта, при ангинах и хронических тонзиллитах.

Надземная часть – настой и отвар (внутри) при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, входит в состав сборов, применяемых для лечения заболеваний желудка.

Отвар, спиртово-масляный экстракт (наружно, в виде ванн, примочек, влажновысыхающих компрессов) – при труднозаживающих ранах, язвах, ожогах.

Противопоказания – артериальная гипотензия, тромбофлебит.

*Толокнянка обыкновенная* или медвежья ягода, медвежье ушко, медвежьи ушки. – кустарник семейства Вереско-

вые, типовой вид рода Толокнянка. Встречается также под названиями медвежий виноград, костянка-толокнянка, толоконко, мучница, толокница, толоконка боровая.

Многолетний вечнозелёный сильноветвистый стелющийся кустарник высотой 5—30 см. Растёт в изреженных сухих сосновых и лиственных лесах, на гарях и вырубках, приморских дюнах и каменистых осыпях. Предпочитает открытые, хорошо освещённые солнцем места и не переносит конкуренции других растений. В пределах своего ареала встречается рассеянно, куртинами.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют листья и побеги толокнянки, которые заготавливают весной (до начала цветения) и осенью (после созревания плодов). При заготовке в летний период у растения бурно отрастают побеги текущего года и молодые листья, которые чернеют при сушке, что делает сырьё нестандартным. Облиственную часть веточек толокнянки длиной до 3 см срезают ножницами, секатором или ножом. Повторную заготовку можно проводить на одном месте через 3 года. При заготовке всех надземных неогрубевших побегов восстановление зарослей идет медленно, поэтому повторный сбор возможен лишь через 5-6 лет. Выдергивать все растение с корнями нельзя, так как это ведет к уничтожению зарослей, восстановить которые практически невозможно. По рассказам очевидцев в местах, где производилась таким способом заготовка листьев толокнянки в 1942 – 1945 годах, ее зарос-

ли до сих не восстановлены. Сушат их на чердаках, под навесами, раскладывая рыхло, или в сушилках при температуре 60-90 °С. После сушки листья обрывают или обмолачивают ветви, а стебли отбрасывают. Срок годности сырья 5 лет. Запах у сырья отсутствует, вкус сильно вяжущий, горьковатый. Основные районы заготовок – Беларусь, Калининская и Ленинградская области России. При сборе толокнянки надо быть внимательным, так как на это растение похожа брусника обыкновенная (*Vaccinium vitis-idaea* L.), но у нее эллиптические, загнутые вниз, сверху темно-зеленые, снизу матовые листья с бурыми точечными железками и сочные многосеменные ягоды.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Листья толокнянки содержат арбутин (до 25%), метиларбутин, свободный гидрохинон, дубильные вещества пирогалловой группы (до 35%), галловую (6%), эллаговую, хинную, урсоловую (до 0,8%), муравьиную и другие кислоты, эллаготанин, галлотанин, эфирное масло (0,01%), уваол, гиперозид кверцетин, изо– кверцетин, аскорбиновую кислоту (до 629 мг%), воск, камедь и минеральные соли. В листьях содержатся: зола – 2,60%; макроэлементы (мг/г): К – 5,70, Са – 15,40, Mg – 2,20, Fe – 0,07; микроэлементы (Мкг/г): Mn – 18,00, Си – 8,64, Zn – 46,70, Al – 34,72, Ва – 5,76, Se – 0,10, Ni – 0,40, Sr – 8,32, Pb – 0,80, В – 3,14, I – 0,15. Не обнаружены Co, Mo, Cr, Cd, Li, Ag, Au, V, Br. Концентрирует Zn. Может накапливать Mn, Cu.

Настойки – при заболеваниях нервной системы, как средство, нормализующее сон.

Настойки в качестве лечебного и болеутоляющего при суставном ревматизме, подагре.

Дубильные вещества, содержащиеся в отваре толокнянки, оказывают вяжущее действие на желудочно-кишечный тракт. Отвары и порошок – как вяжущее при расстройствах пищеварения и хронических колитах.

Растение обладает противовоспалительным и антисептическим свойствами. Антисептическое действие обусловлено гидрохиноном, образующимся в организме при гидролизе арбутина и выделяющимся с мочой. Моча при этом окрашивается в зеленый или темно-зеленый цвет. Мочегонное действие препаратов растения связано также с гидрохиноном.

Нельзя назначать толокнянку при острых заболеваниях почек, так как она раздражает почечную ткань. Однако ее можно применять в составе сборов, где концентрация арбутина незначительна и проявляется усиление действия биологически активных веществ. При приеме больших доз возможны рвота, тошнота, понос и другие побочные явления. Некоторые авторы не рекомендуют использовать листья в форме отвара, так как это раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

*Тысячелистник обыкновенный* или благородный, порéзная трава́, чихотная трава, зубной корень, маточник – счи-

тается священным растением не только на Руси, но и на Востоке.

Заготавливают два вида сырья – отдельно цветки тысячелистника и траву. Траву собирают в начальную фазу цветения (июнь – первая половина августа), срезая верхушки стеблей длиной до 15 см и с 1—3 стеблевыми листьями. При заготовке соцветий срезают отдельные цветочные корзинки или щитки со стеблем не длиннее 4 см.

Это растение – воплощение ангельской чистоты, воистину благородное: врачует душевные раны (человек как бы начинает жить с новой страницы), символ чистоты и святости. Растение использовали для окуривания помещения, где происходят роды: он помогает женщине и оберегает ребёнка. Его рекомендуют добавлять в любые напитки, настаивается 7 дней, прекрасен в сочетании с ромашкой и календулой – добавляя в чай по 1 ст. ложке.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях заготавливают траву, а также цветки тысячелистника обыкновенного. Траву собирают в фазу цветения, срезая серпами, ножами или секаторами облиственные верхушки побегов длиной до 15 см, без грубых, лишенных листьев оснований стебля. При сборе соцветий щитки с цветоносами срезают не длиннее 2 см. Участки, где тысячелистник растёт обильно или образует заросли, можно скашивать косами и затем из скошенной массы выбирать траву тысячелистника. Сушат сырьё на открытом воздухе на чердаках, а также под навесами, разложив

слоем толщиной 5-7 см, и периодически переворачивают, В сушилках сушат при температуре 50 °С. Срок годности сырья 2 года. Сырье имеет ароматный, своеобразный запах и горьковатый вкус.

Является антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Растение содержит алкалоид ахиллеин (0,05%), витамин К, каротин, аскорбиновую кислоту, сесквитерпены, смолы, дубильные вещества, до 1% эфирного масла, в состав которого входят азулены (до 30%), пинен, борнеол, сложные эфиры (до 13%), камфора, туйон, цинеол (до 10%), муравьиная, уксусная и изовалериановая кислоты, спирты (20%). Эфирного масла больше в цветках, чем в листьях. В соцветиях содержатся: зола – 7,99; макроэлементы (мг/г): К – 30,70, Са – 10,90, Mg – 2,60, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Мп – 0,07, Си – 0,68, Zn – 0,14, Мо – 5,60, Сг – 0,02, Al – 0,03, Se – 0,80, Ni – 0,22, Sr – 0,04, Pb – 0,03. В – 39,60 мкг/г. Не обнаружены Co, Ba, V, Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Mo, Cu. В надземной части содержатся: зола – 11,57%; макроэлементы (мг/г): К – 35,90, Са – 11,80, Mg – 2,60, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Мп – 0,09, Си – 0,74, Zn – 0,68, Co – 0,13, Мо – 3,20, Сг – 0,02, Al – 0,04, V – 0,02, Se – 6,25, Ni – 0,20, Sr – 0,13, Pb – 0,03, I – 0,05. В – 44,40 мкг/г. Не обнаружены Ba, Cd, Li, Ag, Au, Br. Концентрирует Mo, Cu, Zn, Se.

Сок с медом – в качестве общеукрепляющего для улучше-

ния обмена веществ. В народной медицине настой (внутри) – для лечения ожирения, при атеросклерозе.

В народной медицине настой (внутри) – при неврастении, истерии.

Настой (внутри) – при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, острой хронической дизентерии, гепатитах, холециститах и ангиохолитах. В народной медицине настой (внутри) – при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В смеси с другими травами – для лечения гастритов и язвенной болезни желудка. Входит в состав аппетитных, желудочных, слабительных сборов.

Настой и отвар (чаще в смеси с другими травами) – при нефрологических и урологических заболеваниях, сопровождающихся гематурией (острые и хронические циститы, уретриты, гломерулонефриты, пиелонефриты, туберкулез почек и др.). Сок как средство, предупреждающее образование камней в почках и печени.

В народной медицине настой наружно – для обмывания кровоточащих ран, язв, полоскания рта при кровоточивости десен.

В народной медицине настой для мытья лица – при угревой сыпи.

Не рекомендуется принимать препараты тысячелистника при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию. При длительном использовании или передо-



зировке появляется головная боль, головокружение, кожные сыпи. Сок растения противопоказан при беременности.

*Хвоц полевой* или сосенка, хвойка, елка, земляные орехи – многолетнее травянистое споровое растение семейства хвощевых, высотой до 60 см, с длинным (до 5-7 м) ползучим, буровато-черным корневищем, с черными шаровидными клубеньками. Стебли и ветви жесткие, шершавые на ощупь из-за образующихся в них кристаллов кремниевой кислоты. Листья недоразвитые, сростаются на стебле в цилиндрические трубчатые влагалища. Спороносит в апреле – мае. Споры шаровидные, зеленые. Размножается спорами и вегетативно – отрезками корневищ. Растение ядовито!

В качестве лекарственного растения хвоц полевой известен с давних пор. Авиценна использовал сок для лечения ран и язв, а настои на вине – для лечения от солей печени и желудка, водянки и кишечных расстройств.

Сбор и сушка сырья. Заготавливают всю надземную часть летом, в июне, августе, срезая серпами, ножами или скашивая косами на высоте 5 см от поверхности почвы. Сушат на чердаках, под навесами, раскладывая слоем толщиной 5-7 см, или в сушилках при температуре 40-50 °С. В сухую погоду сырье можно сушить в тени строений. Срок годности сырья 4 года. Цвет сырья серовато-зеленый. Запах слабый, своеобразный, вкус слегка кисловатый.

Кроме хвоща полевого, часто встречаются другие виды,

не подлежащие заготовке, некоторые из них ядовиты. Хвощ лесной имеет вторично ветвящиеся ветви, которые горизонтальны или загнуты вниз. Хвощ луговой имеет горизонтальные, неразветвленные, трехгранные ветви. Хвощ болотный имеет неразветвленные ветви, большей частью пятигранные, неправильные, как и у хвоща полевого идущие косо вверх. Основание члеников ветвей черного цвета, зубчики ветвей с черно– бурой окраиной. Ядовит. Хвощ речной имеет стебель высотой до 1 м, толстый, с большой полостью внутри. Ветви простые или вообще отсутствуют.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава хвоща полевого содержит аскорбиновую кислоту (до 0,19%), каротин, сапонин эквизетонин (около 5%), флавоноиды (кверцетин, изокверцитин, кемпферол, лютеолин, эквизетрин), жиры, никотин, кремниевую (до 25%), аконитовую, яблочную, щавелевую кислоты, жирное масло (до 3,5%), горечи, дубильные и смолистые вещества, минеральные соли, фенолкарбоновые кислоты, ситостерол. В плодоносных побегах много сахара, в клубеньках – крахмала. В надземной части содержатся: зола – 17,70%; макроэлементы (мг/г): К – 33,50, Са – 17,70, Mg – 2,70, Fe – 0,10; микроэлементы (КБН): Мп – 0,09, Си – 0,15, Zn – 0,32, Мо – Сг – 0,02, Al – 0,04, Se – 30,00, Ni – 0,06, Sr – 0,35, Pb – 0,003, I – 0,09. В – 2,00 мкг/г. Не обнаружены Co, Cd, V, Ba, Li, Ag, Au, Br. Концентрирует Mo, Se.

В народной медицине – при атеросклерозе.

Экспериментами установлено, что хвощ полевой может оказывать дезинтоксикационное действие, в частности способствует выведению свинца из организма. Кремниевые соединения, содержащиеся в большом количестве в растении, играют важную роль в процессах метаболизма и функциональной деятельности соединительной ткани, слизистых оболочек, стенок кровеносных сосудов; особенно важны они для развития костной ткани; при заболеваниях сердца (особенно при отеках и других застойных явлениях на почве недостаточности кровообращения). Используют в качестве средства, улучшающего кровообращение при застойных явлениях, сопровождающих сердечные и другие заболевания.

Принимают при подагре, ревматизме.

Растение по диуретическому действию превосходит почечный чай. Кроме того, хвощ полевой обладает кровоостанавливающими и противовоспалительными свойствами; как мочегонное, кровоостанавливающее и гипотензивное средство при плеврите, воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей. В народной медицине – при заболеваниях почек и мочевого пузыря (в том числе мочекаменной болезни). Сок (внутри) – как противовоспалительное, дезинфицирующее, вяжущее, мочегонное средство при болезнях почек и мочевого пузыря.

В виде полосканий – при стоматитах и других воспалительных процессах слизистой оболочки полости рта.

Наружно в виде ванн, примочек и компрессов – при экзе-

ме, фурункулах, стригущем и зудящем лишаях; в виде присыпок – для лечения ран и язв (как кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство).

Нельзя применять при нефритах и нефрозах, так как может вызвать раздражение почек. Принимать препараты из хвоща полевого необходимо под наблюдением врача, строго соблюдая назначенный режим лечения.

*Чистотел большой* – чистец, бородавочник, полевая горчица, желтый молочай – многолетнее корневищное растение. Латинское название рода восходит к греч. – «ласточка»: ещё древние греки заметили, что растение расцветает с прилётом ласточек и вянет с их отлётом. За склонность селиться возле тына (забора, частокола) чистотел в русских говорах называют также «подтынником».

Чистотел – чистит тело, то есть, избавляет от кожных недугов. В лекарственных целях используют листья, цветы, стебли и корень; применяют в виде настоев, отваров, лечатся соком чистотела, добавляют траву в некоторые лекарства; используют также масло чистотела.

Сбор и сушка сырья. В качестве основного лекарственного сырья используется трава чистотела большого. Заготавливают ее во время цветения, срезая ножами или серпами, а при густом стоянии скашивают косами цветущие верхушки без грубых нижних частей. Для сохранения зарослей повторную заготовку на том же месте следует проводить не ра-

нее чем через год. Из-за ядовитости растения во время сбора сырья не следует касаться руками лица, глаз; после работы необходимо тщательно вымыть руки. Сбор сырья чистотела можно проводить только в сухую погоду. Сушат без промедления в сушилках при температуре нагревания сырья до 50-60 °С, на чердаках под железной, черепичной или шиферной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, разложив рыхло тонким слоем, периодически переворачивая. При медленной сушке и в тех случаях, когда разложено толстым слоем, оно буреет и загнивает. Сырье считается сухим, если стебли при сгибании ломаются, а не гнутся. Срок годности сырья 3 года. Запах сырья своеобразный, вкус горьковатый. Корневища с корнями заготавливают рано весной, в начале отрастания надземной части, или осенью – после ее отмирания. Выкопав лопатами, отряхивают от земли и обрезают стебли. После чего сразу же моют их в холодной воде.

Является антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Все органы растения содержат сложные алкалоиды (в траве до 2%, в корнях до 4%) – стилопин, протопин, хелидонин, гомохелидонин, берберин, спартеин, хелидамин и др.; каротин (до 14,9 мг%), аскорбиновую (до 170 мг%), хелидоновую, хелидолиновую, яблочную, лимонную и янтарную кислоты, сапонины, флавоноиды, эфирное масло (0,01%); в семенах обнаружено жирное масло (40-60%), кумарины, а в млечном соке – смолистые веще-

ства. В траве содержатся: зола – 15,01%; макроэлементы (мг/г): К – 58,20, Са – 27,20, Mg – 4,30, Fe – 0,60; микроэлементы (КБН): Mn – 0,16, Си – 1,34, Zn – 1,16, Со – 0,31, Мо – 12,50, Сг – 0,33, Al – 0,25, Ва – 2,48, V – 0,20, Se – 12,50, Ni – 0,35, Sr – 0,49, Pb – 0,14, I – 0,08, Br – 111,60, Ag – 8,00. В – 55,00 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au. Концентрирует Cu, Zn, Mo, Ba, Se, Ag, Fe, Br. Может накапливать Mn, Co.

Чистотел действует успокаивающе на нервную систему, оказывает гипотензивное и спазмолитическое действие, может быть полезен при лечении неврозов, нейроциркуляторной дистонии по кардиальному и гипертоническому типу.

Недавно стало известно, что настой чистотела способен задерживать рост злокачественных опухолей.

Настой чистотела назначают как спазмолитическое желчегонное, противовоспалительное, действие; лечит воспалительные процессы поджелудочной железы.

Настой чистотела назначают как слабительное и мочегонное средство; как болеутоляющее противовоспалительное, мочегонное действие; лечит воспалительные процессы печени, почек.

В народной медицине траву, корни и свежий сок применяют при кожных заболеваниях, трудно заживающих ранах, при опухолях кожи; Обладает антибактериальным и заживляющим действием, снимает отеки, отбеливает кожные покровы; широко применим чистотел от грибка, бородавок;

свежий млечный сок чистотела является распространённым в народной медицине средством сведения бородавок, мозолей, тёмных пятен на коже, при чесотке.

Чистотел и ромашка в равных частях – по 1 столовой ложке на стакан кипятка (кипятить 4-5 минут, настоять до охлаждения) применяют для полоскания полости носа при полипах в носу, глотки при болезнях дёсен, ангины, ларингиты в виде раствора для полосканий. Отвар: ½ стакана травы, залить 2-мя стаканами воды, кипятить 15 минут, процедить, используют для полосканий дёсен; настойка: стакан травы залить разведённым спиртом, настоять 1 неделю, использовать от угревой сыпи.

Противопоказания – Применение отвара травы внутрь требует большой осторожности, так как растение ядовито; чистотел для наружного применения нельзя использовать лицам, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией, а также при ряде неврологических синдромов. При приеме чистотела в большом количестве или передозировке сборов, включающих чистотел в качестве основного компонента, у больных может развиваться отравление с тошнотой, рвотой, параличом дыхательного центра. Следует помнить, что прием препаратов чистотела допустим только по назначению врача и под его контролем.

*Черёда́ трёхразде́льная* или золотушная трава, череда, козы рожки, прицепа, болотная стрелка, двузубец, собачник,

шабашник, репехи собачьи.— однолетнее травянистое растение; вид рода Череда семейства Астровые, типовой вид этого рода.

Корень стержневой, сильно разветвлённый, тонкий. Стебель одиночный, прямостоячий, красноватый, вверху супротивно ветвящийся. Листья супротивные, с короткими крылатыми черешками, трёхраздельные, с ланцетовидными пильчато-зубчатыми долями (средняя доля крупнее), голые, тёмно-зелёные. Листья простые с изрезанной листовой пластинкой: многократно перисторассечённые, супротивные, короткочерешковые или самые верхние простые с цельной листовой пластинкой: эллиптические или продолговатые, край цельный, основание округлое, верхушка острая, жилкование перистое. Цветки грязновато-жёлтые, все трубчатые, обоеполые, собраны в крупные, плоские одиночные или по несколько на концах ветвей корзинки на верхушке стебля и супротивных пазушных побегах, обёртка корзинки двухрядная.

Популярность череды как лекарственного растения раньше была настолько велика, что её заготовка в XIX веке проводилась в 29 губерниях России. Использовалась только внутри страны; на Западе её лечебное действие не признавалось, но зато она активно использовалась в китайской и тибетской медицине, которая рекомендовала её при дизентерии, экземе, при заболеваниях суставов.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются



верхушки стеблей и боковых ветвей длиной не более 15 см и все листья, собранные в период бутонизации в первой половине июня. Сырье, заготовленное в период цветения, после сушки становится непригодным, так как при сушке в естественных условиях цветение продолжается и корзинки становятся колючими. В таких случаях срезают только боковые веточки без потемневших плодоносящих корзиночек. Сушку проводят в сушилках при температуре 40-45 °С или в тени под навесами, на чердаках с хорошей вентиляцией, раскладывая слоем 5-7 см. В начале сушки сырье ежедневно переворачивают. Когда стебли начинают ломаться, сушку сырья прекращают. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья специфический, при растирании усиливающийся. Вкус терпкий, с едким привкусом. Основные районы заготовок дико-растущей череды находятся в Беларуси, на Украине, в Краснодарском и Ставропольском краях России.

Не допускается сбор и применение в лечебных целях других видов череды, так как это может привести к отравлениям. Встречаются Череда лучевая и Череда поникшая. У первой более широкие и плоские корзинки, многочисленные листочки обёртки. Второй вид отличается поникающими корзинками, цельными пильчато-зубчатыми листьями.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Трава растения содержит около 10 флавоноидов, в том числе лютеолин-О-глюкопиранозид, бу-теин, сульфуретин, D-глюкопиранозид бутеина, до 6,5%

конденсированных дубильных веществ, красный флобафен, обуславливающий окраску водных извлечений, каротин (до 60 мг%), кумарины умбеллиферон и скополетин, аскорбиновую кислоту (во время цветения до 950 мг%), следы эфирного масла, слизь, амины, горечи и другие вещества. В надземной части содержатся: зола – 8,60%; макроэлементы (мг/г): К – 40,40, Са – 11,40, Mg – 3,50, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Mn – 0,16, Си – 0,45, Zn – 0,81, Со – 0,02, Сг – 0,02, Al – 0,14, V – 0,08, Se – 4,17, Ni – 0,08, Sr – 3,11, Pb – 0,03. В – 87,20 мкг/г. Не обнаружены Mo, Ba, Cd, Li, Ag, Au, I, Вг. Концентрирует Zn, Sr, Se. Может накапливать Mn.

Трава череды нормализует нарушенный обмен веществ.

Настой, настойка – как средство для снижения кровяного давления. Ионы марганца в составе ферментных систем влияют на процессы кроветворения, свёртываемость крови, на деятельность желёз внутренней секреции, при сахарном диабете.

В народной медицине настой, отвар (внутри) – при бронхитах, простуде.

Траву череды наружно (в виде ванн и обмываний) – при подагре, артритах.

В народной медицине настой, отвар (внутри) – при плохом пищеварении.

В народной медицине настой, отвар (внутри) – при заболеваниях печени, селезёнки, как мочегонное при воспале-

нии мочевого пузыря. Трава череды обладает мочегонными и потогонными свойствами.

Масляные экстракты травы череды, содержащие значительные количества нерастворимого в воде, но хорошо растворимого в жирах каротина, обладают противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами. Дубильные вещества, до 66 % которых составляют полифенолы, придают растению ярко выраженные бактерицидные свойства. Свежие (растёртые) листья прикладывают к инфицированным ранам и язвам. Порошок (в виде присыпки) – при гноящихся ранах и язвах.

Длительное, неумеренное применение череды может привести к обратным результатам, особенно в детской практике – к повышению нервной возбудимости и раздражительности, нарушению стула, падению артериального давления, слабости.

*Чистяк весенний* – род растений, входящий в семейство Лютиковые . В некоторых системах классификации включается в род Лютик в ранге подрода. Чистяк – не следует путать с чистецом.

Является символом весны – это наиболее заметное растение в эту пору.

Род представлен многолетними травянистыми растениями с клубеньковыми корнями. Листья в большом количестве в прикорневой розетке, также спирально вдоль стебля,

простые, широкояйцевидной формы, с сердцевидным основанием, в пазухах иногда с своеобразными «луковичками». Цветки одиночные и располагаются супротив листьев или в немногочетковых щитках. Чашечка состоит из трёх чашелистиков. Венчик из 7—12 лепестков ярко-жёлтого цвета, иногда махровый. Плод – многоорешек, плодики расположены спиралеобразно, яйцевидные, немного сплюснутые.

Благодаря содержанию витамина С, чистяк хорошо употреблять в виде весеннего салата, а также приправ к супу, борщу в период нехватки витаминов.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Трава чистяка содержит ядовитые алкалоиды холеритрин и хелидонин, в ней также обнаружены протоанемонин, сапонины и аскорбиновая кислота (витамин С). Для лечебных целей целители и травники используют всю надземную часть и корни растения, но только в молодом возрасте. Основные полезные свойства: ранозаживляющее, кровоочистительное, легкое слабительное, обезболивающее.

Издrevле чистяк применялся для лечения воспалительных заболеваний органов дыхательной системы – наибольшая эффективность отмечена у больных бронхитом с повышенной секрецией мокроты. Помогает излечить кашель.

Предупреждение! Имейте в виду, что активность ядовитых веществ существенно повышается в период созревания плодов чистяка.

*Щавель конский* или густой, грыжная трава, кислица конская, злосчастная трава, коковник.

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных, высотой до 150 см, с толстым разветвленным многоглавым корневищем и крупным корнем глубоко уходящим в почву. Стебель прямостоячий, чаще одиночный, голый, в верхней части ветвистый, бороздчатый. Листья крупные, очередные, нижние – длинночерешковые, удлинненно-сердцевидные, верхние – короткочерешковые, яйцевидно-ланцетные. Цветки мелкие, обоеполые, зеленоватые, собраны в узкие, длинные и густые метелко-видные соцветия. Плод – трехгранный орех, заключенный в разросшийся околоцветник. Цветет в мае июле, плоды созревают в июне – июле и не опадают до зимы. Иногда отмечается вторичное цветение в августе – сентябре. Размножается семенами и вегетативно (делением корневищ). Растет на полянах, зеленых лугах, по берегам рек и озер, вдоль канав, на огородах. Широко распространенный луговой сорняк. Чаще встречается единичными экземплярами или небольшими группами, но иногда образует густые заросли. Плохо переносит систематическое скашивание и выпас. Растение предпочитает кислые почвы.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют корневища с корнями щавеля конского. Сырье заготавливают в августе – сентябре после отмирания надземной массы или ранней весной (апрель – май), когда растения начина-

ют отрастать. Корневища с корнями выкапывают лопатой, отряхивают от земли, отрезают оставшиеся стебли, листья и промывают в проточной воде. Толстые корневища разрезают продольно, а длинные корни поперек. Целесообразно заготавливать сырье щавеля там, где проводят очистку сенокосных угодий от этого сорного растения. При сборе сырья оставляют нетронутыми мелкие растения. На одном и том же месте заготавливать подземные органы можно не чаще чем 1 раз в 3-5 лет. Сушат как в тени, так и под солнцем, раскладывая тонким слоем (3-5 см). В ненастную погоду сушат в сушилках при температуре 50-60 °С, периодически переворачивая. Сушка считается законченной, если при сгибании корни с треском ломаются. Цвет сухих корневищ снаружи белый, на изломе – желтовато-оранжевый. Срок годности сырья 3 года. Запах у сырья слабый, своеобразный, вкус горько-вяжущий.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Корни и корневища растения содержат до 16% дубильных веществ пирокатехиновой группы, флавоноиды, витамин К, аскорбиновую кислоту, эфирное масло (0,2%), смолы, органические кислоты, производные антрахинона (хризофановая кислота, эмодин, алоээмодин, фисцион). В корнях содержатся: зола – 10,26%; макроэлементы (мг/г): К – 4,70, Са – 37,10, Mg – 4,30, Fe – 0,70; микроэлементы (КБН): Мп – 0,19, Си – Ъ,64, Zn – 0,39, Со – 0,16, Сг – 0,07, А1 – 0,42, Ва – 22,30, V – 0,26, Se – 1,25, Ni

– 0,60, Sr, Pb – 0,05, I – 0,09. В – 3,50 мкг/г. Не обнаружены Mo, Cd, Li, Ag, Au, Br. Концентрирует Fe, Sr, Ba, Se, особенно Ba, Sr. В плодах обнаружены производные антрахинона и дубильные вещества; в листьях – флавоноиды (гиперозид, рутин и др.), аскорбиновая кислота, каротин. Во всех частях растения содержится щавелево-кислый кальций.

Фармакологические свойства. В малых дозах корни обладают вяжущим действием, в больших послабляющим. Применение в медицине. Корневища, корни. Отвар, порошок (внутри) – при колитах, энтероколитах.

Кроме того, они являются кровоостанавливающим, сосудосуживающим, капилляроукрепляющим и гипотензивным средством.

Корни также тормозят рост опухолей и проявляют противо-окислительную активность.

Настой, отвар, экстракт (в виде полосканий) – при стоматитах, гингивитах, ангинах.

Входят в микстуру по прописи Здренко, применяемую для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анацидных гастритов; отвар – при поносе, дизентерии, желудочных заболеваниях, при заболеваниях, вызванных поднятием тяжести. Соцветия. В народной медицине отвар (внутри) – при поносе, дизентерии.

Корневища, корни, плоды. В народной медицине при различных кожных болезнях. Листья. В народной медицине (свежие) прикладывают к нарывам, фурункулам, ранам, яз-

вам. Плоды, отвар (в виде компрессов) – при язвах, ожогах и гнойных ранах.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ:** не рекомендуется принимать препараты щавеля конского при болезнях почек.

*Яснотка белая* или крапива глухая, белая крапива – многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, высотой до 150 см, с ползучим корневищем. Стебель прямостоячий, четырехгранный, полый, неразветвленный, вместе с листьями покрытый редкими беловатыми волосками. Листья супротивные, черешковые, сердцевидно-ланцетные. Цветки с белым или слегка желтоватым двугубым венчиком, расположенные в редких мутовках по 6-16 в пазухах верхних листьев. Плод состоит из четырех удлинненно-яйцевидных, почти трехгранных орешков, с бородавчатыми выростами на поверхности. Цветет в мае – сентябре, плоды созревают в августе – октябре. Размножается семенами. Распространена на большей части СНГ. Растет в лесах (преимущественно в лиственных), на опушках, в садах и парках, в кустарниках, при дорогах, у заборов и на пустырях.

О целебных свойствах этого растения известно очень давно. Так, о нем сообщает в "Естественной истории" древнеримский писатель Плиний Старший (I век н.э.).

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют цветки яснотки белой, которые собирают во время цветения



(только распустившиеся белые венчики). При этом срываются и тычинки, прикрепленные к трубке венчика. Сушат в тени при температуре не выше 25 °С, разложив цветки тонким слоем (1-2 см). Цвет сырья беловатый или желтовато-белый, запах медовый, вкус сладковатый с ощущением слизистости. Сырье яснотки белой экспортируется в другие страны.

По форме листьев и стебля яснотка белая очень похожа на крапиву двудомную, но отличается от нее более светлой окраской листьев, опушением из тонких мягких нежгучих волосков, а также крупными белыми двугубыми цветками.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Цветки и трава яснотки белой содержат алкалоид ламиин, флавоноиды (кверцимеригрин, рутин, робинии, ламиозид, астрагалин, кверцитрин, кемпферол, изокверцитрин), кумарины, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты (кофейную, кумаровую, галловую, хлорогеновую, феруловую), каротин (15 мг %), аскорбиновую кислоту (весной до 130 мг%), слизи, сапонины. Выход эфирного масла 0,53%, в нем содержится до 4,4% фенолов.

Надземная часть. Отвар (внутрь) – при болезнях сердца, головной боли. Фармакологические свойства. Цветки яснотки белой обладают противовоспалительными, отхаркивающими, спазмолитическими, тонизирующими, кровоостанавливающими свойствами. Цветки. Отвар, настой (внутрь) при головных болях, болезнях сердца, болях в шее и груди.

Надземная часть, цветки. Сок – как успокаивающее средство при нервном возбуждении, истерии, бессоннице. Спиртовая настойка – при бессоннице.

Отвар, настой (внутри) – как отхаркивающее средство при катаре верхних дыхательных путей в виде полосканий – при ангине.

Цветки яснотки белой обладают мочегонными, гипотензивными свойствами. Отвар, настой (внутри) – как мочегонное при уретритах, нефритах, циститах.

Цветки способствуют обратному развитию патологического кожного процесса при аллергических дерматозах. В виде компрессов – для лечения ран и ожогов. Наружно – при ушибах, экземе, золотухе, крапивнице, фурункулезе, прыщах. Наружно (настой) для обмываний, местных ванн, компрессов – при зудящих сыпях, ранах, язвах и ожогах.

Корневища. Спиртовая настойка – при зубной боли.

## *ПРИРОДНАЯ АПТЕКА*

### *Часть 4*

## *ПЛОДОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ И ИНЫЕ лекарственные КУЛЬТУРЫ*

*Не следует стесняться заимствовать у народа средства,*

*служащие к его излечению. (Гиппократ)*

## *ПЛОДОВЫЕ*

*Арония*

*Барбарис*

*Боярышник*

*Бузина чёрная*

*Вишня войлочная*

*Дерева обыкновенная (годжи)*

*Кизил*

*Лох*

*Рябина*

*Тёрн (слива колючая)*

*Черёмуха*

*Шиповник*

*Яблоня лесная*

*Яблоня домашняя*

## *ЯГОДНЫЕ*

*Актинидия*

*Голубика*

*Жимолость*

*Земляника лесная*

*Ирга*

*Калина*

*Клубника крупноплодная*

*Клубника лесная*  
*Крыжовник*  
*Лимонник китайский*  
*Малина*  
*Можжевельник*  
*Облепиха*  
*Смородина красная*  
*Смородина чёрная*

## **ИНЫЕ КУЛЬТУРЫ**

*Алоэ*  
*Акация белая*  
*Арника горная*  
*Аралия манчжурская*  
*Барвинок*  
*Гранат*  
*Грецкий орех*  
*Дуб черешчатый*  
*Имбирь*  
*Каштан конский*  
*Лимон*  
*Лещина*  
*Ламинария*  
*Розмарин*  
*Сирень*

Лечение с помощью плодов и ягод – самое простое и самое вкусное. Действительно, что нужно для того, чтобы вылечить ту или иную болезнь с их помощью? Только сорвать и съесть плоды, даже сок готовить из них не всегда обязательно. Главное знать, какой фрукт от чего может вылечить и каких ягод следует употреблять в пищу больше, а каких меньше в зависимости от состояния вашего организма.

Больше всего в ягодах и плодах содержится витаминов, минеральных солей и фруктозы, а белков и жиров – крайне мало, поэтому их часто используют для лечения ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Одни плоды богаты фитонцидами и хороши для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний, а другие – органическими кислотами, которые позволяют эффективно бороться с болезнями органов пищеварения и улучшают пищеварительные процессы. Эта часть познакомит вас с премудростями плодово-ягодной терапии.

## *ПЛОДОВЫЕ*

*Арония черноплодная* или черноплодная рябина – сильно ветвящийся кустарник семейства розоцветных, до 3 м высоты. В молодом возрасте крона сжатая, компактная, затем становится раскидистой и достигает 1,5-2 м в диаметре. Особенностью аронии является большая побеговосста-

новительная способность. Однолетние побеги красно-бурые, позже темно-серые. Листья 4-8 см длины и 3-5 см ширины, простые, цельные, эллиптической или обратнойцевидной формы с коротким черешком. Края их городчато-зубчатые с резким переходом в короткий острый кончик. Верхняя сторона листьев кожистая, глянцевая, темно-зеленая. Нижняя – слабоопушенная, отчего приобретает белесоватый оттенок. Начиная со второй половины сентября листья окрашиваются в яркие красно-пурпурные тона. Цветки обоеполюе, небольшие, белые, пятилепестные, собраны в плотные щитковидные соцветия 5-6 см в диаметре. В зависимости от погодных условий цветение продолжается 12-16 дней. Позднее цветение исключает возможность повреждения цветков весенними заморозками, что обеспечивает, главным образом, ее ежегодное плодоношение. Плод – довольно сочная, кисло-сладкая ягода с вяжущим терпковатым привкусом. Плоды шаровидные, реже – сдавленно-округлые; зеленые – слабоопушенные, зрелые – голые, черные, блестящие с сизым налетом, созревают в конце августа – начале сентября. Вес одного плода – 0,6-1,5 г. Кожица плотная, что способствует хорошей их сохранности в свежем виде. Зрелые плоды прочно держатся на ветках и не осыпаются. Размножается путем посева стратифицированными семенами, делением куста, отводками, черенками, прививкой. Большие промышленные массивы аронии черноплодной имеются в Алтайском крае.

Родовое название происходит от греческого *agos* помощь, польза, что указывает на полезность растения; видовое определение образовано из двух греческих слов: *melanos* черный и *karpos* плод и характеризует окраску плодов.

В России введена в культуру И.В.Мичуриным, который рекомендовал ее для северного садоводства. Арония – светолюбивое растение, легко переносит морозы, хорошо растет как на черноземных, так и на подзолистых почвах.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды аронии. Их сбор проводят в сентябре – первой половине октября. Плоды убирают руками, срезают секаторами и складывают в корзины, ящики. Хранят в прохладном месте не более 3 дней (при температуре не выше 5 °С можно сохранять в течение 2 месяцев). Кроме того, плоды сушат, рассыпая тонким слоем, или в сушилках при температуре не выше 60 °С. Вкус сырья кисло-сладкий, вяжущий.

Используется при приготовления соков, варенья и других продуктов. Является пищевым красителем. Спиртовые соки аронии и рябины обыкновенной (3:1) могут быть использованы для приготовления безалкогольных напитков с целью повышения их стойкости, физиологической ценности, а также для придания им необходимого цвета. Как декоративное высаживается в парках, садах, скверах.

Плодоносить арония черноплодная начинает на четвертом, реже на третьем году жизни.

Является иммуномодулятором

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В плодах аронии обнаружены сахара (до 10%), яблочная и другие органические кислоты (до 1,3%), пектины (до 0,75%) и дубильные вещества (до 0,6%). В них найдены также витамины (мг%): аскорбиновая – 15, вещества с Р-витаминной активностью – до 2000; каротин – около 2; токоферолы – 1,5; филлохинон – 0,8 и др. В плодах содержатся: зола – 2,81%; макроэлементы (мг/г): К – 13,90, Са – 1,30, Mg – 1,00, Fe – 0,05; микроэлементы (КБН): Mn – 0,07, Си – 0,58, Zn – 0,10, Со – 0,15, Сг – 0,02, А1 – 0,02, Se – 3,63, Ni – 0,11, Sr – 0,06, Pb – 0,02. В – 4,80 мкг/г. Не обнаружены Mo, Ва, V, Cd, Ag, Аит I, Вг. Концентрирует Se.

Плоды оказывают гипотензивное действие. Они содержат кристаллическое вещество сорбит, который служит заменителем сахара для больных сахарным диабетом. Сок аронии способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Сок – в начальной стадии гипертонической болезни. Плоды – применяют с лечебной и профилактической целью при патологических состояниях, сопровождающихся повышенной проницаемостью и хрупкостью кровеносных капилляров: гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек (гломерулонефрите), сахарном диабете, геморрагических диатезах, капилляро-токсикозах и др. Эффективное средство для профилактики атеросклероза и Р-витаминной недостаточности.

В листьях содержатся вещества, улучшающие работу пе-



чени, способствующие образованию и оттоку желчи.

В качестве вспомогательного лекарственного средства плоды аронии и препараты, полученные из них, рекомендуют при септическом эндокардите, ревматизме, арахноидитах.

При кровотечениях различного происхождения, анацидных гастритах; наружно – для лечения ожогов.

Не рекомендуется принимать сок аронии черноплодной при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гиперацидных гастритах, а также людям с склонностью к тромбозам, тромбофлебитам и при повышенном протромбиновом индексе крови.

*Барбарис обыкновенный* или берберис, кислинка, кислый терн – обычно не вырастает выше 1,5 м, но отдельные особи достигают 2,5 м. У барбариса мощная корневая система. За счет ползучих ветвящихся корневищ барбарис разрастается и образует крупные куртины; вечнозелёный или листопадный кустарник, очень декоративен с ранней весны до поздней осени. Широко культивируется в садах и на дачных участках. Примечателен красивой округлой формой кроны, массовым цветением в течение почти трёх недель. Особенно декоративен осенью, в плодах. Пригоден для создания труднопроходимых живых изгородей, в том числе стриженных.

Цветки у барбариса желтые, довольно яркие, собраны по 15–25 в поникающие соцветия-кисти. Цветет барбарис в ап-

реле-мае. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – продолговатая ярко-красная ягода. Плоды мелкие, длиной всего до 12 мм. В каждой ягоде 2 крупных бурых семени удлинённой формы, длиной 4–6 мм.

Широко культивируется в садах и на дачных участках. Примечателен красивой округлой формой кроны, массовым цветением в течение почти трёх недель. Особенно декоративен осенью, в плодах. Пригоден для создания труднопроходимых живых изгородей, в том числе стриженных.

Ценное пищевое растение. В пищу употребляют зрелые плоды. Сушёные молотые или истолчённые плоды барбариса используют как приправу для мясных блюд и супов из бобовых. Молодые листья используют вместо щавеля в зелёных щах.

Лекарственным сырьём являются лист и корень барбариса обыкновенного. Листья заготавливают во время бутонизации и цветения; корни – ранней весной до распускания почек или осенью после созревания плодов.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют листья, плоды, кора и корни растения. Правилами сбора и сушки допускается сбор корней барбариса в течение всего вегетационного периода: выкапывают не более 1/3 корневой системы. Повторные заготовки корня производят на том же месте лишь спустя 5-10 лет. Кроме того, необходимо оставлять нетронутым хотя бы один куст барбариса на каждые 10 м<sup>2</sup> его зарослей. Выкопанные корни тщательно отря-

хивают от почвы и других примесей, удаляя при этом почерневшие и загнившие части. Мытье в воде не допускается, так как берберин (основное лекарственное вещество) хорошо растворим в воде и поэтому теряется при промывании. Корни сушат в хорошо проветриваемом помещении, под навесами или в сушилках при температуре 45-50 °С. Срок годности сырья 3 года. Цвет сушеных корней на изломе лимонно-желтый. Вкус сырья горьковатый, запах слабый, своеобразный. В последнее время установлено, что в качестве сырья можно использовать побеги барбариса. Это обеспечивает возобновление его зарослей через 3-4 года. Листья барбариса заготавливают в фазе бутонизации и цветения. Срок годности сырья 2 года.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. Почти все органы содержат алкалоиды. Основным алкалоидом, выделенным из корней барбариса обыкновенного, является берберин (до 1%). Кроме берберина в корнях растения содержатся до 10 алкалоидов, в том числе пальматин, леонтин, колумбамин, ятрорицин, берберубин и оксиакантин. В коре корней – 13,4% алкалоидов, в том числе берберин (9,4%), пальмитин, колумбамин, берберубин, ятроррицин, бербамин, оксиакантин (4,8%); в листьях – алкалоиды берберин, оксиакантин, бербамин, леонтидин и др., а также аскорбиновая кислота, витамин Е, каротин, фенолкарбоновые кислоты. В плодах барбариса найдены яблочная, лимонная, винная и другие органические кис-

лоты, сахара (3,5-5%), пектиновые вещества (0,4-0,6%), аскорбиновая кислота. В зрелых плодах алкалоиды отсутствуют или обнаружены только в следовых количествах. В листьях содержатся: зола – 3,97%; макроэлементы (мг/г): К – 15,10, Са – 7,30, Mg – 1,10, Fe – 0,10; микроэлементы (мкг/г): Mn – 46,90, Si – 14,40, Zn – 29,00, Co – 0,72, Mo – 0,40, Cr – 0,40, Al – 60,40, Ba – 8,08, Se – 0,40, Ni – 2,88, Sr – 2,32, Pb – 0,72, B – 67,60, I – 0,15. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag, Концентрирует Cu. Кора ветвей используется в медицинских целях аналогично корням.

Галеновые лекарственные формы из корней и листьев барбариса обыкновенного оказывают выраженное желчегонное действие, что обусловлено наличием в растении главным образом берберина. Отток желчи улучшается вследствие спазмолитического действия препаратов барбариса, проявляющегося в снижении тонуса желчного пузыря и снижении ритма его сокращения. В результате создаются благоприятные условия для уменьшения воспалительного процесса в желчных протоках и в желчном пузыре.

Препараты барбариса также стимулируют свертывание крови и вызывают сокращение гладкой мускулатуры матки. Отмечена способность препаратов понижать кровяное давление, замедлять частоту сокращений сердца и оказывать успокаивающее действие.

Корни – сырье для получения берберина, который в виде берберина бисульфата применяется в медицинской практи-

ке в качестве желчегонного средства, понижает артериальное давление, замедляет сердечную деятельность. Листья – выделенный из них берберин бисульфат, несколько ускоряет свертывание крови. Плоды – настойка применяется как антибактериальное, гипотензивное и седативное средство.

Настойка вызывает сужение сосудов, оказывает умеренное желчегонное действие.

Кора корней – входила в состав препарата “Холетин”, действие которого аналогично берберину. Используется при опухолях печени, раке желудка и горла. Кора ветвей. Используется в медицинских целях аналогично корням. На основе берберина, получаемого из барбариса, разрабатываются препараты, обладающие специфической противоопухолевой и противолейкозной активностью.

Не следует препараты барбариса применять при кровотечениях, связанных с неполным отделением плаценты от стенок матки.

*Боярышник кроваво – красный* или боярка, глody, барыня – кустарник, реже деревце семейства розоцветных, высотой до 5 м, изредка 10-12 м. Молодые ветви пурпурно-коричневые, блестящие, обычно усажены редкими, толстыми, прямыми колючками длиной до 4 см. Листья с обеих сторон пушистые, с прилистниками, короткочерешковые, обратнояйцевидные, с клиновидным основанием и крупно зубчатым краем, летом темно-зеленые, к осени оранжево-крас-

ные. Цветки небольшие, с белыми или слегка розовыми лепестками, собраны в густые щитковидные соцветия, 4-5 см в диаметре. Плод – кроваво-красная или оранжевая, розовая, желтая или черная шаровидная ягода диаметром 10 мм, с мучнистой мякотью и 3-4 косточками (иногда 5), содержащими по 1 семени. Цветет в мае – июне, плоды созревают в сентябре – октябре. Растение цветет обильно, но отцветает довольно быстро, иногда за 2-3 дня, особенно при жаркой погоде. Начинает плодоносить в 10–15-летнем возрасте. Продолжительность жизни до 400 лет. Размножается семенами, корневыми отпрысками, черенками.

Благодаря наличию у боярышника колючих шипов с древних времен существовало поверье, что он способен защитить человека от злых духов, насылающих болезни. Поэтому древние греки подвешивали к дверям ветви боярышника, чтобы защитить вход внутрь дома от всякой нечисти. У древних кельтов боярышник – дерево зимы и тьмы, а в Молдове его считают воплощением зла. Так, считалось, что причиной всех нарывов и опухолей на ногах обязательно служит боярышник.

Сбор и сушка сырья. В качестве лекарственного сырья заготавливают цветки и плоды боярышника. Цветки собирают в начале цветения, когда часть их еще не раскрылась, срезая щитковидные соцветия и отдельные цветки. Не следует заготавливать соцветия с совсем нераспустившимися цветками: такое сырье сохнет очень медленно и часто бурет. Собирать

следует после высыхания росы, в сухую погоду. Сушат их не позже, чем через 1-2 ч после сбора, в сушилках при температуре до 40 °С, на чердаках, под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем и периодически переворачивая. Срок годности цветков 2 года. Сырье имеет слабый своеобразный запах, горьковатый вкус.

Плоды заготавливают в период созревания с конца сентября и до заморозков. Зрелые плоды собирают в мешки или корзины, обрывая целиком щитки с плодами или отдельные плоды. Сушат их на солнце или в сушилках при температуре до 70 °С. При естественной сушке рассыпают по 4-5 кг плодов боярышника на 1 м<sup>2</sup>. Срок годности плодов до 8 лет. Высушенное сырье имеет иногда беловатый налет (выкристаллизовавшийся сахар). Вкус у сырья горький или слегка кисловато-сладковатый, запах слабый.

В медицинской практике разрешено также применение цветков и плодов боярышника колючего. Он отличается наличием на побегах длинных колючек (до 25 см), 5 неглубоко-лопастными цельно-крайними листьями. Плоды содержат по одной косточке. Отсутствует войлочное опушение на листьях и цветоносах. Широко используется в медицине и боярышник пятипестичный, который отличается от других видов черными плодами с сизым налетом и менее развитой мякотью.

Является антиоксидантом  
**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав. В цветках растения обнаружены флавоноиды (кверцетин, кверцитрин), каротиноиды, ацетилхолин, холин, эфирное масло, олеаноловая, кофейная, урсоловая кислоты, дубильные вещества. В соцветиях содержатся: зола – 7,69%; макроэлементы (мг/г): К – 32,10, Са – 11,80, Mg – 3,40, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Mn – 0,28, Си – 0,35, Zn – 0,35, Со – 0,18, Мо – 7,00, Сг – 0,01, Al – 0,12, Ва – 0,42, Se – 10,00, Ni – 0,34, Sr – 0,24, Pb – 0,07, I – 0,06. В – 77,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, V, Li, Ag, Au, Вг. Концентрирует Мо, Se. В плодах боярышника обнаружены флавоноиды (кверцетин, гиперин, витексин), органические кислоты (лимонная, олеаноловая, урсоловая, кратегусовая, кофейная, хлорогеновая), каротиноиды, дубильные вещества, жирные масла, пектины, тритерпеновые и флавоновые гликозиды, холин, сахара, витамины К, Е, аскорбиновая кислота. В плодах содержатся: зола – 2,73%; макроэлементы (мг/г): К – 13,10, Са – 3,00, Mg – 1,00, Fe – 0,04; микроэлементы (КБН): Mn – 0,04, Си – 0,29, Zn – 0,07, Со – 0,37, Al – 0,03, Se – 11,80, Ni – 0,10, Sr – 0,06, Pb – 0,05, I – 0,06. В – 2,00 мкг/г. Не обнаружены Мо, Cd, Ва, V, Li, Ag, Au, Вг. Концентрирует Se.

Препараты боярышника оказывают главным образом кардиотоническое действие. Улучшая работу сердечной мышцы, препараты растения предупреждают ее преждевременное переутомление. Кроме того, они устраняют нарушения ритма сердца.



Настои и экстракты плодов и соцветий боярышника избирательно расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, что позволяет направленно использовать препараты растения для улучшения снабжения кислородом миокарда и нейронов головного мозга. Этот эффект связан с наличием в растении тритерпеновых соединений и флавоноидов.

Цветки и плоды боярышника понижают проницаемость стенок сосудов и капилляров, причем цветки действуют сильнее плодов. Сок цветков и плодов положительно влияет на сердце, артериальное давление, центральную нервную систему, мочеполовые органы.

Нормализует сон и общее состояние, способствует выздоровлению после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови.

Применение в медицине – препараты боярышника применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, при гипертонической болезни, стенокардии, антигипертензивных средствах, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, общем атеросклерозе, климактерическом неврозе, при повышенной функции щитовидной железы.

Цветки – в народной медицине настоек, сок – при бессоннице, гипертонической болезни. Настойка – при кардионеврозах, гипертонической болезни.

Плоды – в народной медицине/ настоек – при вегетоневрозах, головокружении, удушье, антигипертензивных средствах, климактерическом неврозе.

Кора (собранных ранней весной молодых веточек) – в народной медицине, как противолихорадочное средство.

Противопоказания – препараты боярышника следует принимать по указанию и под контролем лечащего врача, так как их передозировка оказывает негативное влияние.

*Бузина черная* или бузовник, пищальник, баз – небольшое дерево или кустарник семейства жимолостных (Sargifoliaceae). Крона округлая, кора на старых стволах пепельно-бурая с глубокими продольными трещинами, на молодых побегах более темная, серо-бурая, с многочисленными желтоватыми чечевичками. Ствол до 30 см в диаметре. Молодые побеги заполнены внутри мягкой белой сердцевинной. Листья супротивные, непарноперистые, с 5-7 яйцевидными заостренными листочками, имеющими острозубчатые края, Листья имеют неприятный запах. Цветки довольно мелкие, диаметром 5-7 мм, со сростнолепестным колесовидным желтовато-белым венчиком, душистые, собраны в верхушечные щитковидные соцветия диаметром до 20 см. Краевые цветки сидячие, остальные – на цветоножках. Плоды – сочные, чернофиолетовые, ягодообразные костянки с 2-4 сморщенными, коричневыми косточками. Цветет в мае – июле, плоды созревают в августе и держатся, не осыпаясь, до конца сентября, Размножается семенами, после вырубki хорошо возобновляется порослью. Распространена в центральных областях СНГ, на Кавказе. Растет в листвен-

ных, реже в хвойных лесах, среди кустарников, на зарастающих лесосеках, в лесопосадках и лесных полосах. Местами в лесах (дубовых, сосновых) с богатыми почвами может давать почти сплошной подлесок на площади в несколько гектаров. Часто встречается в населенных пунктах – во дворах и садах, где растет единичными экземплярами или небольшими группами. Теневыносливое растение. Растет быстро, особенно на влажных плодородных почвах.

Считалось, что она не только исцеляет, но и способствует продлению жизни и дает возможность заглянуть в будущее, поэтому почиталась как священное дерево.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях в основном используются цветки и плоды бузины. Цветки заготавливают во время цветения, до начала осыпания венчиков. Сырье, собранное в конце цветения, темнеет. Заготовка цветков бузины обычно продолжается 15-20 дней. Тарой служат корзины – сырье в них не уплотняют, иначе при сушке оно темнеет. При заготовке запрещается ломать ветки бузины, так как это ведет к уничтожению ее зарослей. Сушку начинают как можно быстрее, иначе сырье быстро согревается и темнеет. Сушат бузину на чердаках под железной, черепичной или шиферной крышей с хорошей вентиляцией или под навесами, разложив сырье слоем не толще 1 см на чистой бумаге или на ткани. Можно сушить в сушилках с искусственным обогревом при температуре нагрева до 50 °С. Сушку заканчивают, когда веточки соцветия становятся ломкими.

После высыхания соцветия обмолачивают и отделяют цветки от веточек и других примесей. Срок годности сырья 2 года. Цветки имеют запах миндаля. Сырье бузины легко отсыревает и плесневеет, поэтому хранят его в хорошо проветриваемых помещениях.

Плоды бузины черной заготавливают в период их полной зрелости. Целые гроздья срывают или срезают секатором и складывают в корзины. Потом сырье провяливают на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем на ткани или бумаге, а затем сушат в сушилках или печах при температуре до 60 °С. Свежие плоды имеют неприятный вкус, который исчезает после сушки и варения.

Листья (молодые) собирают ранней весной, кору – летом.

Является иммуномодулятором, антиоксидантом, антибиотиком

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Цветки бузины содержат гликозид самбунигрин (изомер амигдонитрила), расщепляющийся на глюкозу, бензальдегид и синильную кислоту, а также рутин, эфирное масло, органические кислоты (кофейная, яблочная, валериановая, хлорогеновая) и дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, витамин Е. В плодах обнаружены органические кислоты (винная, уксусная, лимонная, валериановая), сахара (фруктоза, глюкоза), дубильные вещества, аминокислота тирозин, минеральные соли, среди которых йодистые соединения, антациановые гликозиды, ретинол, аскор-

биновая кислота (до 50 мг%). В листьях имеются гликозиды, аскорбиновая кислота (200–280 мг%), эфирное масло, смолы. В семенах найдено жирное масло (до 22,9%). Эфирное масло содержит трикозан, терпен, пальмитиновую кислоту. В соцветиях содержатся: зола – 9,22%; макроэлементы (мг/г): К – 41,60, Са – 8,00, Mg – 4,60, Fe – 0,20; микроэлементы (мкг/г): Mn – 53,40, Си – 9,20, Zn – 36,20, Со – 0,88, Мо – 0,88, Сг – 0,24, Al – 63,36, Se – 0,22, Ni – 0,96, Sr – 2,64, Pb – 0,96, В – 102,80, I – 0,15. Не обнаружены Cd, Ва, V, Li, Ag, Au, Br.

Противовоспалительные свойства галеновых препаратов цветков растения обусловлены суммарным воздействием жирного масла, ослабляющего начальную фазу воспаления, и рутином, который обладает противовоспалительным действием в фазе экссудации, а также уменьшает явления сенсибилизации организма и снижает проницаемость сосудистых стенок. Ягоды обладают слабительным, потогонным и вяжущим свойствами.

Применение в медицине. Корни – отвар при сахарном диабете, новообразованиях; настой при депрессивных состояниях, гидрофобии. Отвар листьев при сахарном диабете. В практической медицине (самостоятельно и в сборах) как диуретическое при сердечно-сосудистых заболеваниях и, миокардите и пороках сердца; при болезнях, протекающих с ослаблением капиллярных сосудов и повышением их проницаемости; при комплексном лечении сахарного диабета,

климаксе, для стимуляции обмена веществ. Плоды в народной медицине (свежие и сок) – общеукрепляющее; при сахарном диабете, невралгиях.

В практической медицине (самостоятельно и в сборах) при хронических бронхитах, бронхоэктазах, эмфиземе легких, коклюше, бронхиальной астме, гриппе, ангине, наружно в виде полосканий – при ларингитах, ангине; в виде капель, ингаляции – при рините, гайморите, фарингите, хроническом тонзиллите, ларингите. В сборах – при бронхиальной астме, коклюше. Цветки бузины обладают потогонным, противовоспалительным, мочегонным и мягким отхаркивающим свойствами. Потогонное действие препаратов бузины, по-видимому, осуществляется путем повышения чувствительности центров, регулирующих потоотделение, а не прямым воздействием на потовые железы кожи. Отмечены легкое слабительное действие после применения больших доз и мягкий своеобразный обезболивающий эффект, заключающийся в ослаблении болевой реакции центрального происхождения. Цветки. Отвар – потогонное средство.

Ветви – ванны при ревматизме. Отвар листьев – при ревматизме, подагре. Корни, ветви – ванны при полиартрите. Припарки – при миозитах, невралгии, артрите. Плоды в народной медицине (свежие и сок) – общеукрепляющее ревматизме, ишиасе, радикулитах.

В практической медицине (самостоятельно и в сборах) при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами, за-

болеваниях кишечника. Настой плодов бузины черной: 10 г сушеного сырья настаивают в 200 мл охлажденной кипяченой воды 2 ч, затем процеживают. Принимают по 150-200 мл 1 раз в день при запорах.

Кора ветвей дает мочегонный эффект. В практической медицине (самостоятельно и в сборах) как диуретическое при заболеваниях почек. Настой коры бузины черной: 6-8 г коры или 5 г порошка коры настаивают в 500 мл кипятка в термосе 5-6 ч, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 5-6 раз в день при отеках, воспалительных заболеваниях почек.

Листья. Общеукрепляющее, противовоспалительное, наружно – при болезнях кожи; в виде аппликаций, В сложном сборе (густой экстракт) местно – при экземах. Корни, кора. Отвар (внутрь) – при заболеваниях кожи.

*Вишня войлочная* – вид вишни из рода Слива (*Prunus*).

По своей природе и биологическим особенностям войлочная вишня так же, как и вишня обыкновенная принадлежит к обширному роду слива. Она легко скрещивается со сливой, персиком, алычой и даже абрикосом. Родом растение из Центрального Китая, отсюда еще одно название – вишня китайская. У этого кустарника масса достоинств: декоративность, необычайно высокая морозостойкость, стабильная урожайность, раннее плодоношение. Плоды, созревающие на неделю-полторы раньше обычной вишни, удобно

собирать, так как максимальная высота растений – 2,5–3 м, и они практически не осыпаются.

Родиной вишни войлочной является Китай, Корея и Монголия, где она произрастает в диком виде. Из Китая культура распространилась по миру, а в конце XIX века добралась до российских рубежей. На Дальнем Востоке до сих пор понятие «вишня» ассоциируется именно с вишней войлочной, и в садах растут, в основном, не привитые саженцы. Появлением же в европейской части нашей страны она обязана Ивану Мичурину, который вывел крупноплодную форму и описал ее под именем ‘Аньдо’. Войлочной же ее называют из-за опушения, которое покрывает побеги, листья и даже плоды.

Кроме того, войлочная вишня не только украшает сад ранней весной и приносит плоды летом, ее кусты с густой раскидистой кроной подходят для создания живых изгородей, бордюров, ими можно укреплять склоны.

Основной недостаток войлочной вишни – невысокая продолжительность жизни, всего лишь около 10 лет. Но омолаживающей обрезкой ее можно продлить до 20 лет.

Войлочная вишня лучше растет на плодородной и легкой (суглинистой, супесчаной), хорошо дренированной почве с нейтральной реакцией. Тяжелые переувлажненные и торфяники для нее не подходят. Избыток влаги отрицательно сказывается на росте, плодоношении и перезимовке, что приводит к гибели кустов. Кислую почву желательно известковать.



Место войлочной вишне нужно солнечное, она совершенно не переносит затенения.

В зависимости от самоплодности сорта, для лучшего пероопыления на участке желательно высаживать или несколько сеянцев, или несколько сортов (не меньше трех).

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Плоды содержат большое количество сахаров (8—10 %), в основном глюкозы и фруктозы, а также яблочной и лимонной кислот (0,8—1,2 %), витамина С (16—22 мг %), пектинов и дубильных веществ. Плоды войлочной вишни богаты углеводами, органическими кислотами, витаминами группы В и РР. Витамин С в них содержится в 1,5—2 раза больше, чем в сортах обычной вишни, а по количеству железа они превосходят яблоки.

Полезные свойства войлочной вишни нигде официально не зафиксированы, поскольку никаких научных исследований в этой области не проводилось. В интернете есть упоминание о якобы проводимых научных исследованиях, но никаких ссылок на эти исследования не приводится. Тем не менее, считается, что плоды этого растения, благодаря высокому содержанию различных полезных веществ, оказывают благоприятное воздействие на артериальное давление, работу сердца и пищеварительную систему.

Войлочная вишня, полезные свойства которой пока еще не были официально подтверждены, нередко используется народными лекарями разных стран. Например, ее плоды

применяются ими в период простудных заболеваний в качестве жаропонижающего средства. Более того, например, в России народные целители используют ягоды вишни в качестве послабляющего средства при запорах.

*Дереза обыкновенная или годжи*, дереза китайская, дереза берберов, тибетский барбарис. Дереза обыкновенная распространена в Восточном Китае, Японии, Корее, Европе, России.

*Справочно: ягоды дерезы обыкновенной в настоящее время хорошо известны как ягоды годжи.*

Для лекарственных целей используют и заготавливают ягоды, иногда кору корней и листья дерезы обыкновенной. Когда ягоды дерезы полностью созреют, под кустами расстилают ткань или плёнку и, постукивая палкой по стеблям, оббивают ягоды. Листья дерезы заготавливают во время цветения растения. Кору корней дерезы заготавливают поздней осенью или ранней весной (до начала вегетации). Выкопанные корни очищают от земли, промывают в холодной воде и подсушивают. Потом с корней снимают кору и сушат. Срок годности сушеной коры корней до 2 лет.

Род «дереза», к которому относят Годжи насчитывает более сорока видов. Но только виды «дереза обыкновенная» и «дереза китайская» обладает сладким вкусом и целебными свойствами.

Найдены записи, датируемые 650 годом до н. э. о ягодах

тибетского Годжи как о лекарственном средстве, очищающем и омолаживающем кровь. На Тибете считается, что ягода Годжи способна подарить человеку бессмертие. В буддийских монастырях с давних времен плоды Годжи тибетского называют «средством от 1000 болезней». В их составе содержится 21 минерал (цинк, йод, железо и т.д.). Содержание аминокислот выше, чем в маточной пыльце пчел, всего восемнадцать. Восемь из них не производятся человеческим организмом. Большое содержание витаминов группы В. В ягоде Годжи содержание витамина С в 500 раз превышает содержание в апельсине, а железа больше, чем в шпинате в 15 раз. В настоящее время обнаружено, что Тибетский Годжи содержит LBP-1, LBP-2, LBP-3, LBP-4 – незаменимые полисахариды, которые отсутствуют в прочих продуктах питания. Можно без преувеличения сказать, что Ягода Годжи – кладезь жизненных сил, подаренный человеку Природой.

### *Справочно*

В начале XXI века продукты из дерезы стали агрессивно рекламироваться на рынке Северной Америки как «лекарство от всех болезней», обладающее якобы уникальной концентрацией микроэлементов и антиоксидантов.

Продавцы продвигают дерезу под претенциозными названиями «Райская ягода», «Ягода долголетия», «Красный алмаз».

В январе 2007 года телеканал СВС в рамках защиты прав потребителей провёл собственное расследование маркетин-

говых заявлений о «соке годжи». При этом было установлено, что заявление Эрла Минделла (в то время он работал директором по маркетингу в компании FreeLife International, Inc) о том, что результаты клинических исследований в Мемориальном раковом центре Слоун-Кеттеринг в Нью-Йорке показали, будто употребление сока годжи предотвращает в 75 % случаев заболевания человека раком молочной железы, не соответствовало действительности. Вопреки утверждениям маркетологов, сушёные ягоды практически не содержат витамина С. Чтобы организм получил такое количество антиоксидантов, которое содержится в обычном красном яблоке, требуется выпить 13 порций сока «годжи». Дневная доза не должна превышать 20 грамм.

Нынче в питомниках кое-где начали продавать саженцы, а также можно вырастить из приобретённых семян.

Является антиоксидантом, иммуномодулятором

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: Ягода содержат флавоноиды, стероидные сапонины, бетаин, рутин, каротин, лютеин, зеаксантин (пигмент каротиноидной группы), витамины В1, В2, С, никотиновую кислоту, даукостерин, незаменимые полисахариды, аминокислоты (8 из них – незаменимые), полифенолы, макро– и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, железо, натрий, марганец, магний, цинк, селен, литий и др.). Кора корней содержит эфирное масло, которое содержит много коричной кислоты и фенольных соединений, жирное мас-

ло, лейцин, холин, протеин, даукостерин, алкалоид физалин, который обычно содержат растения семейства паслёновые. Они богаты витаминами А, С, В, Е. В их состав входит 18 аминокислот, 21 минерал, а также полисахариды, бета-каротин, никотиновая кислота. От многих других плодов годжи отличается наличием таких целебных компонентов, как германий и селен.

Ягоды и другие части растения обладают общеукрепляющим, тонизирующим, антиоксидантным, противомикробным свойствами. Употребление сушеных ягод годжи мягко тонизирует организм, укрепляет иммунную систему, очищает кровь от шлаков и токсинов. А антиоксиданты освобождают кровь от избытка холестерина, замедляя тем самым процесс преждевременного старения. В традиционной китайской медицине ягоды годжи издавна применяли как средство для омоложения и повышения долголетия, улучшения самочувствия, зрения, памяти. Витамин С также ускоряет выздоровление организма после болезней, укрепляя иммунитет. Позитивное влияние бетаина улучшает память и мозговое кровообращение. В последнее время предприимчивые люди стали рекламировать ягоды годжи как средство для похудения. Конечно, многостороннее благотворное действие на организм может в определённых случаях способствовать снижению веса, но как панацею от лишних килограммов эти ягоды рассматривать не следует.

В традиционной китайской медицине ягоды годжи издав-

на применяли как средство для нормализации работы нервной системы, улучшения сна. Группа адоптогенов, входящая в состав плодов дерезы, усиливает выносливость организма и повышает его устойчивость к стрессам. Ягоды обладают снотворным действием. Но специалисты советуют для крепкого сна лакомиться ими не вечером, а утром.

В традиционной китайской медицине ягоды годжи издавна применяли для нормализации давления, лечения головных болей, головокружений, для повышения потенции. Ягоды годжи укрепляют жизненную силу тела человека, успокаивают его дух и радуют сердце. Улучшают кроветворную функцию, нормализуют работу сосудов головного мозга, благодаря чему уменьшаются головные боли и головокружения. Наличие железа автоматически включает годжи в перечень растительных продуктов, полезных для кровеносной системы. Они также являются отличным средством профилактики анемии. Годжи также относят к группе продуктов, способных регулировать уровень сахара в крови, поэтому они полезны при сахарном диабете. Сложно переоценить позитивное влияние на организм и бетаина. Он снижает угрозу ожирения печени и закупорки сосудов, улучшает мозговое кровообращение. В них содержится железа во много раз больше, чем в яблоках, печени, гречке и шпинате, которые признаны лучшими источниками кроветворного минерала. А количество витамина С превосходит в пять раз аналогичные показатели известных цитрусовых. Чтобы на-

сыттить организм суточной дозой полезных веществ, достаточно съесть небольшую горсть этих ягодок.

Ягоды годжи очень богаты аскорбиновой кислотой, поэтому их полезно употреблять зимой, когда возрастает риск респираторных и вирусных заболеваний. Противовирусные свойства заключаются в подавлении роста и развития кандидоза и кишечной палочки.

Также нормализует работу почек, снижает количество триглицеридов и холестерина в печени и крови, предупреждает жировое перерождение печени.

Ягоды обладают противоопухолевым действием, благодаря чему дереза входит в состав растительных сборов, которые используются для профилактики онкологических заболеваний, а также в качестве вспомогательного средства при их лечении. Существует версия, что употребляя годжи можно одолеть и сам рак, однако не все специалисты придерживаются такого мнения.

Плоды дерезы позитивно влияют на состояние кожи и зрения, благодаря содержанию в них бета-каротин – предшественника витамина А.

*Кизил обыкновенный* или мужской с детства всем знакомый кустарник с красными ягодами, которые приятно раскусывать из-за их кислого вкуса. Наиболее богат целебными свойствами горный дикорастущий кизил. В пределах России встречается горный кизил только на Кавказе, в нём содер-

жится больше витаминов и микроэлементов, чем в садовом домашнем кизиле.

Кизил обыкновенный культивировать начали еще очень давно, о чем упоминается в творчестве Вергилия. На территории бывшего СССР эту культуру старались акклиматизировать в 18 столетии, когда царствовал Алексей Михайлович.

В древней медицине плоды кизила и кора надземной части кустарника применялись в качестве ранозаживляющего и противоядного средств. К поверхности ран прикладывали жженую кору или измельченные плоды кизила.

Лесной кизил – кустарник или небольшое деревце семейства кизиловых, высотой 2-9 м, с хорошо развитой полушаровидной кроной и серой, трещиноватой корой. Листья короткочерешковые, супротивные, яйцевидно-эллиптические, на верхушке заостренные, цельно крайние, ярко-зеленые с характерными дуговидными жилками. Цветки мелкие (до 1 см в диаметре), правильные, четырехлепестные, золотисто-желтые, собраны по 15-20 в зонтиковидные соцветия. Ягоды кизила – темно-красные продолговато-эллиптические, реже грушевидные костянки 11-20 мм в диаметре, с твердой веретеновидной, почти гладкой косточкой. Цветет в марте – апреле, до распускания листьев. Плоды созревают в августе сентябре.

Косточки кизила можно употреблять в любом виде. Можно вместе со свежими ягодами, можно вместе с сушеными



ягодами проглатывать. Можно глотать целыми, а можно и размалывать. В косточках кизила содержится до 34% жирных масел.

Кисло-сладкие плоды едят свежими и сушеными, они идут на приготовление кондитерских изделий, безалкогольных напитков, вин, ликеров. Употребляют их как приправу к мясным и рыбным блюдам, для приготовления кислых супов. Из хорошо обжаренных семян получают суррогат кофе, из листьев – суррогат чая.

С лечебной целью применяют ягоды кизила, реже применяют листья и кору

Является иммуномодулятором, антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Ягоды кизила очень полезны – они содержат много глюкозы, фруктозы, органических кислот – особенно яблочной, никотиновой, дубильных, азотистых и красящих веществ, эфирное масло, фитонциды, витамины С и Р. По содержанию витамина С кизил оставил сзади не только лимон, но и рекордсменку черную смородину; очень богат пектином, а благодаря большому содержанию витамина С лучше усваивается железо в нашем организме. Ягоды кизила содержат огромное количество витамина С. Его содержание даже больше, чем в крыжовнике, рябине и лимоне.

Регулярное употребление этой ягоды способствует укреплению иммунитета организма человека. Содержащиеся в су-

шенных ягодах кизила пектины способствуют выведению из человеческого организма вредных веществ, "плохого" холестерина и скоплений солей различных тяжелых металлов. Благодаря содержанию в сушеных ягодах дубильных веществ и пектина они широко используются для выведения из организма токсических веществ, оксалатов и тяжелых металлов; улучшают обмен веществ. Если сушеный кизил добавлять в чай, то за счет наличия большого количества витамина С можно сильно укрепить иммунитет. Ягоды используются для улучшения обмена веществ; при профилактике склероза и головной боли; восстанавливают обмен веществ и улучшают аппетит и препятствуют прогрессированию склероза сосудов. Отвар ягод кизила готовят из расчета 2 столовые ложки сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят на малом огне 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 /2 стакана 3 раза в день.

Его полезные свойства оказывают благотворное действие на кровеносную систему организма. Он способствует кроветворным процессам и показан при таком заболевании, как малокровие. Ягоды сушеного кизила содержат в себе множество биологически активных веществ, способствующих нормализации давления (при гипертонии лучше не употреблять, повышают давление) Кизил полезен для улучшения работы сердца и кровеносной системы организма. Кизил в сушеном виде является отличным средством против сахарного диабета, поскольку способен регулировать уровень сахара в орга-

низме.

Сушеные ягоды кизила способствуют повышению в крови уровня гемоглобина, поэтому часто применяются при болезнях кровеносной системы и сахарном диабете.

Его употребление нормализует давление крови, а стенки сосудов становятся более эластичными и крепкими. Ягоды используются при головокружениях, мигренях и шуме в ушах. При упадке сил и авитаминозе: в ½ литра кипящей воды добавить 10 сухих или свежих ягод кизила, томить на слабом огне минут 30 – 40; настоять 30 минут; процедить и довести до прежнего объема кипяченой водой. Принимать по 80 граммов три раза в день.

Благодаря противовоспалительному действию сушёный кизил очень полезен во время течения простудных заболеваний и позволяет снизить повышенную температуру тела. Ягоды кизила содержат огромное количество витамина С. Его содержание даже больше, чем в крыжовнике, рябине и лимоне. Поэтому сушёный кизил – это прекрасное средство для борьбы с простудными и вирусными инфекциями. Ягоды сушеного кизила на человеческий организм оказывают противовоспалительное действие. Его часто употребляют как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Если сушёный кизил добавлять в чай, то за счет наличия большого количества витамина С и благодаря противовоспалительному действию он очень полезен во время течения простудных заболеваний и позволяет снизить повышенную температуру

тела.

Сушеный кизил усиливает метаболизм и стабилизирует работу пищеварительной системы, что способствует снижению веса. Это особенно важно для людей, страдающих чрезмерной полнотой. Ягоды кизила помогают снять неудобства, вызванные приемом жирной, острой или кислой пищи.

*Лох узколистный* или маслинка узколистная – семейство лоховые. Кустарник или невысокое дерево высотой 3—7 м, иногда с колючками.

Молодые побеги серебристые, остальные серые. Листья линейно– или продолговато-ланцетные, ланцетно-овальные или яйцевидные, с черешками, серебристые. Цветки очень душистые, одиночные, в пазухах листьев; околоцветник серебристо-белый с желтоватыми жилками, внутри желтый. Плод костянковидный, овальный или яйцевидно-шаровидный, красновато-желтоватый. Цветет в июне. Плоды созревают в августе – октябре.

Плоды лоха используют в пищу, их едят свежими и размалывают на муку, которую добавляют в хлеб, супы и другие блюда; используют для приготовления вина со своеобразным пряным ароматом. Плоды могут долго сохраняться без переработки.

Лох разводят в садах и парках как декоративное, пищевое и техническое растение..

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: В плодах содержится свыше 40 % сахаров, в том числе глюкоза, около 20 фруктозы, более 10 % белка, соли калия и фосфора, до 40 % свободного и связанного танина, органические кислоты, красящие вещества. В листьях имеется аскорбиновая кислота (0,140—0,35 %), в коре алкалоиды, дубильные и красящие вещества, в цветках – приятно пахнущее эфирное масло (0,3 %). Растения в возрасте 5—12 лет интенсивно выделяет камедь.

В народной медицине цветки употребляли при болезнях сердца.

В народной медицине цветки употребляли – при ревматизме и подагрических болях.

В народной медицине цветки употребляли при колите, бронхите.

Служит также источником получения вяжущего средства для лечения заболеваний пищеварительного тракта. Это средство было предложено в виде высушенной и размолотой мучнистой части плодов лоха С. А. Мирзояном и названо им пшатином.

*Рябина обыкновенная* или рябинка, яробина, горобина – листопадное дерево семейства розоцветных, высотой до 20 м (в основном 4-6 м), реже кустарник с поверхностной корневой системой. Кора серая, гладкая, молодые ветви пушистые. Листья очередные, непарноперистые, продолговатые или продолговато-ланцетные. Молодые листья сни-

зу опушенные, поздние голые. Цветки белые или розоватые с неприятным запахом (запах триметиламина, напоминающего запах конского навоза), собраны в густое щитковидное соцветие – метелку, диаметром до 10 см. Плоды – шаровидные, яблокообразные, ярко-красные или оранжево-красные, сочные. Семена красноватые, серповидно изогнутые, острые на конце. Цветет в мае – июне, плоды созревают в сентябре – октябре и обычно остаются на деревьях до глубокой зимы. Плодоносит с 5-7-летнего возраста ежегодно. Хороший урожай рябины обычно наблюдается раз в 1-3 года, наибольший урожай дает с 35-40 лет. Одно дерево может дать до 80-100 кг плодов. Размножается семенами и корневыми отпрысками. Живет до 200 лет. При недостатке света плохо развивается и почти не дает плодов; выдерживает холод и засуху. Растет быстро, за один год вырастает на 0,5 м.

В народном календаре есть день Петр-Павел рябинник, приходящийся на конец сентября – время созревания рябиновых ягод. В этот день ветки с плодами связывали в пучки и развешивали под крышами домов. Этот обычай связан с представлениями о рябине как о дереве, способном защитить человека от всяких бед. Распространен он был не только в России, но и в Западной Европе, Прибалтике. Рябиновыми ветками украшали не только жилые помещения, но и сараи, ворота, даже на краю каждого поля втыкали рябиновые ветки.

В центральной России рябина использовалась в свадеб-

ных обрядах. Листья ее подстилались в обувь новобрачным, плоды прятали в карманах их одежды – все это для защиты от колдунов и ведьм. Кроме того, рябина – символ и гарантия счастья и мира в семье, поэтому возле дома старались посадить рябинку.

Ягоды применяют в свежем, и сушеном виде. Собирают рябину после заморозков или специально промораживают в морозильнике. Из ягод готовят кисло-сладкие настои, морсы, желе, пастилу. Настой или морс из рябины: ягоды измельчают, заливают кипятком, настаивают 4 часа, процеживают через несколько слоёв марли и добавляют по вкусу сахар. Желе из рябины: ягоды залить водой (1 стакан ягод на 2 стакана воды), кипятить 10-15 минут, массу отжать и уварить с 1 кг сахара до 2/3 первоначального объёма. Разлить в горячем виде по бутылкам и укупорить – сохраняются пектины, Р-витамины, но аскорбиновая кислота разрушается. Пастила – ягоды измельчить, прокипятить с водой; далее отжать и уварить с сахаром до консистенции густой сметаны.

Знаменитая Рябиновка: ягоды рябины, кору дуба, мёд поместить в банку, закрыть фольгой и настаивать как можно дольше, довести фруктово-ягодными напитками до нужной крепости и получится прекрасный напиток-Рябиновка. Она лечит буквально всё, помогает в любви, снимает негативную энергию, защищает от врагов – добавлять по 1 ст. ложке в чай.

Сбор и сушка сырья. Заготавливают вполне зрелые плоды рябины в августе – октябре, до наступления заморозков. Лучше всего срезать секаторами или ножами щитки (кисти) с плодами и лишь перед сушкой очищать их от плодоножек и посторонних примесей. Категорически запрещается срывать и обламывать ветви. Сушат в сушилках при температуре 60-70 °С, русских печах, хорошо проветриваемых помещениях или под навесами. Срок годности плодов 2 года. Вкус сырья горьковато-кислый, аромат слабовыраженный. Свежие плоды сохраняются всю зиму при температуре 1-2 °С или замороженными. Листья и цветки заготавливают во время цветения, сушат в тени, хорошо проветриваемых местах. Срок годности листьев и цветков 1 год.

Является антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды содержат каротин (до 18 мг%), аскорбиновую кислоту (до 160 мг%), органические кислоты (лимонную, яблочную), рутин, дубильные и горькие вещества, флавоноиды (изокверцитрин, шеритин, кверцитрин, спиреозид и др.); гликозид парасорбозид, эпигаллокатехин, галловую и протокатехиновую кислоты, глюкозу (до 3,8%), фруктозу (до 4,3%), сахарозу (до 0,7%). Горечь плодам придает гликозид сорбиновой кислоты (до 0,8%). При первых заморозках гликозид разрушается, и рябина становится слаще. При распаде гликозида в плодах повышается уровень сорбиновой кислоты, такие плоды можно хранить без всякой



обработки. В семенах найдены амигдалин и жирное масло (до 22%); в листьях – около 200 мг% аскорбиновой кислоты, флавоноиды; в цветках – кверцитрин и спиреозид; в коре – дубильные вещества. В плодах содержатся: зола – 3,23%; макроэлементы (мг/г): К – 16,50, Са – 2,20, Mg – 1,00, Fe – 0,04; микроэлементы (мкг/г): Mn – 81,70, Си – 4,96, Zn – 8,64, Со – 0,08, Мо – 0,16, Сг – 0,16, Al – 26,96, Ва – 18,32, V – 0,80, Se – 0,14, Sr – 4,40, Pb – 1,04, В – 4,80, Ni – 1,04. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag, I, Br.

Цветки. Настой и отвар – при нарушении обмена веществ. Листья, плоды. Настой (внутри) – при атеросклерозе.

Кора. Проявляет антибактериальную активность. Отвар – при гипертонии, кроме того – при зобе. Плоды. Разрешены в медицинской практике при гиповитаминозах. Сироп – при нарушении солевого обмена. Плоды рябины входят в состав витаминных и поливитаминных сборов. Листья, плоды. В народной медицине отвар – при общей слабости (после тяжелых болезней, операций), авитаминозах.

Цветки, плоды. Настой – как потогонное средство при простудных заболеваниях.

Ветви. В народной медицине – при ревматизме; сироп – при ревматизме.

Цветки. Настой и отвар – при болезнях органов желудочно-кишечного тракта; Листья, плоды. Настой (внутри) – при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Цветки. Настой и отвар – при болезнях печени, почек и

мочевыводящих путей; листья, плоды – настой (внутри) – при болезнях почек, печени. Сироп – при камнях в почках, мочевом пузыре.

Противопоказания: склонность к тромбообразованию при повышенной свертываемости крови.

*Тёрн* или терновник, или слива колючая – небольшой колючий кустарник; вид рода Слива подсемейства Сливовые семейства Розовые. Растёт обычно густыми зарослями, преимущественно в лесостепи и в колках кустарников в степи, нередко по опушкам леса, на лесосеках. В Крыму и на Кавказе встречается до высот 1200—1600 метров над уровнем моря.

Кустарник высотой 3,5—4,5 м, реже низкорослое дерево не выше 8 м. Разрастаясь и расширяясь при помощи корневых отпрысков, терн образует густые колючие и труднопроходимые заросли. Ветви обильно покрыты колючками.

Плоды – округлые однокостянки, похожие на сливу, с сизым восковым налётом, диаметром 12 мм, по вкусу терпко-кислые, созревают поздно.

Используется терновник и в качестве декоративных живых изгородей. Специально высаживают кусты терновника на откосах, в оврагах, по берегам рек и каналов, чтобы укрепить их. Служит отличным подвоем для кустарниковых форм персика, абрикоса и слив.

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: Плоды содержат сахара, органические кислоты, пектиновые, красящие и ароматические вещества, витамины С, Р.

В народной медицине плоды тёрна используются при желудочно-кишечных заболеваниях.

В народной медицине плоды тёрна используются как кровоочистительное, диетическое и противовоспалительное средство. Отвар из цветков обладает потогонным, антитоксическим и кровоочистительным свойствами.

Отвар из цветков обладает мочегонным и потогонным, слабительным свойствами.

Из листьев растений готовят отвары, которые употребляются при заболеваниях почек.

Черемуха обыкновенная или черемуха азиатская, глотиха, колоколуша, черемшина – крупный листопадный кустарник или дерево семейства розоцветных, до 10 м высоты, с густой удлиненной кроной, с матовой, растрескивающейся темно-серой корой, на которой четко выделяются большие ржаво-бурые или белые чечевички.

Плоды черемухи использовались человеком каменного века, о чем свидетельствуют результаты археологических раскопок. Используя их в пищу, люди не могли не отметить их специфического вяжущего действия, поэтому плоды черемухи можно считать одним из древнейших лекарственных средств.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды черемухи. Собирать их следует в сухую погоду. Лучшее время сбора – утро (после того как сойдет роса) и конец дня. При сборе плодов черемухи нельзя рубить ее осевые побеги, а во время цветения – ломать ветви. Складывают их в корзины и не позже чем через 3-4 часа после сбора доставляют на место сушки. Лучше сушить плоды черемухи в сушилках, следя за тем, чтобы температура сырья не превышала 40-50 °С. Допускается сушка в русских печах. В хорошую погоду плоды можно сушить на солнце, рассыпав их слоем около 1-2 см на сетках или на подстилке из ткани и бумаги, периодически перемешивая. После сушки удаляют кисти, плодоножки и подгоревшие плоды. Срок годности сырья 3-5 лет. Сырье имеет слабый запах и кисловато-сладкий вкус. В складках сухих плодов видны беловато-серые или красноватые налеты выкристаллизованного сахара. Цветки заготавливают в период цветения. Срок годности сырья 1 год. Кору заготавливают ранней весной. Ее сушат на открытом воздухе, в проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре около 40 °С. Срок годности сырья 5 лет.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В мякоти плодов черемухи обнаружены дубильные вещества (до 15%), антоцианы (до 8%), сахар (4-6% фруктозы, 5-6% глюкозы, 0,1-0,6% сахарозы), пектины (до 1,1%), флавоноиды, яблочная и лимонная кислоты; в листьях, цветках, коре и семенах (косточках) – ами-

гдалин (в коре до 2 и в семенах до 1,8%). Найдены также свободная синильная кислота – в коре 0,09%, в листьях – 0,05%. Листья содержат до 200 мг% аскорбиновой кислоты. Запах цветков и листьев обуславливается наличием в них гликозида пруназина. В плодах содержатся: зола – 2,81%; макроэлементы (мг/г): К – 13,40, Са – 2,20, Mg – 1,20, Fe – 0,04; микроэлементы (мкг/г): Mn – 22,00, Си – 25,00, Zn – 15,60, Со – 7,00, Сг – 0,28, Al – 27,40, Se – 0,05, Ni – 3,08, Sr – 0,80, Pb – 1,80, В – 33,00, I – 0,42. Не обнаружены Mo, Ba, V, Cd, Li, Ag, Au, Вг. Концентрирует Cu, Со, особенно Со.

Сок применяют при нарушении обмена веществ.

Кроме того, сок применяют при туберкулезе легких.

Ветви (молодые), кора (свежая) – в народной медицине отвар при суставном и мышечном ревматизме. Спиртовая настойка – при ревматизме, подагре.

Цветки входят в состав желудочного чая. Сок в смеси с соком черники показан при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом. В народной медицине отвар – при дизентерии.

В народной медицине отвар ягод и коры – как мочегонное и потогонное средство.

В народной медицине настой – полоскание при зубной боли; листья – настой (в виде полосканий) – при кариесе.

Листья, плоды, цветки в виде припарок – для очищения и заживления ран и пролежней.

Эфирное масло, содержащееся в листьях, в прошлом упо-

требляли для отдушки парфюмерных изделий.

Противопоказания: употребляя черемуху в лечебных целях, необходимо строго соблюдать правила сбора и дозировку, так как семена, цветки, листья и кора содержат гликозид амигдалин, способный расщепляться на глюкозу и синильную кислоту, которая очень ядовита. Препараты черемухи противопоказаны при беременности.

*Шиповник коричный* – род растений семейства Розовые порядка Розоцветные. Имеет множество культурных форм, разводимых под названием Роза. Розой в ботанической литературе часто называют и сам шиповник. Насчитывается, по одним данным, до 400, по другим – от 300 до 500 видов; признаны 366 видов шиповника. На территории России в диком виде произрастает, по разным данным, 48 -100 видов, многие из них эндемичны. Наибольшее распространение и хозяйственное значение имеет шиповник майский.

Из плодов шиповника готовят пюре, пасту, варенье, повидло, мармелад, пастилу, компот, конфеты, кисель, квасы и тому подобное.

Из лепестков роз в Китае готовили различные блюда. Съедобны в сыром виде цветки шиповника иглистого. Из лепестков шиповника коричневого варят варенье, морщинистого – варенье и кисели.

На Кавказе молодые побеги роз употребляли в пищу как овощ, а листья и плоды шиповника колючейшего из-за боль-

шого содержания танина заваривали как чай. Используются в пищу молодые ветви шиповника коричневого.

В СССР консервная промышленность выпускала варенье из лепестков роз. Розовое масло упоминается в древнейшем памятнике санскритской литературы – Ведах. Из произрастающих на территории России видов эфирное масло дают лепестки шиповника иглистого. Розовое масло – самое дорогое из эфирных масел. Для получения 1 кг розового масла требуется 3000 кг розовых лепестков.

Во время перегонки масла остаётся розовая вода. Розовое масло и его компоненты используют для изготовления самых дорогих косметических средств, для ароматизации ликёров, вин, кондитерских изделий, некоторых лекарств.

Священное растение, которое охраняет пространство и препятствует проникновению к жилищу нечистых сил (именно поэтому испокон веков вдоль заборов сажали этот красивый кустарник).

Шиповник, как и роза является «цветком милосердия» и является идеальным целебным средством для любого человека.

При приготовлении настоек принято добавлять лепестки роз, соцветия тысячелистника, настаивается 30 дней с добавлением фруктово-ягодных соков, корицы, а после ещё настаивать 7 дней. Принимать как аперитив по 1 ст. ложке.

Многие фитотерапевты говорят: «Если хотите быть здоровы, пейте настойку шиповника»: Это напиток здоровья и

долголетия.

Для медицинских целей используют плоды, из них можно делать настой: 2 ст. ложки измельчённых плодов залить стаканом кипятка и кипятить 10 минут, после настоять в течение суток. В лечебных целях применяются отвары плодов, настои корней.

Собирают плоды шиповника в конце августа и в сентябре (до заморозков), когда они становятся красными, корни – осенью и ранней весной. Шиповник – сильное поливитаминное средство, обладает противовоспалительным, антисклерозным, кровоостанавливающим и заживляющим действием.

Это интересно. Древние греки и римляне любили шиповник и посвящали его Афродите и Венере, вероятно, за неприступность этого колючего кустика. Розовыми лепестками шиповника устилали путь новобрачных.

В России XVII века плоды шиповника считались очень дорогим лекарством, выдавал это лекарство сам царь и только своим приближенным.

Плоды являются антиоксидантом, иммуномодулятором.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав и накопление витаминов, танинов, сахаров, органических кислот и других продуктов метаболизма в плодах, листьях у различных видов шиповника значительно отличаются как по количественным, так и по качественным показателям. Плоды многих видов шиповника со-



держат большое количество витамина С, что делает их ценными для медицины и здорового питания. В плодах шиповника аскорбиновой кислоты примерно в 10 раз больше, чем в ягодах чёрной смородины, и в 50 раз больше, чем в лимоне, в 60—70 раз больше, чем в хвое сосны, ели, пихты или можжевельника. Наиболее ценны в этом отношении белоцветковые и красноцветковые виды. В гипантиях розовоцветковых видов витамина С содержится значительно меньше, а в гипантиях жёлтоцветковых видов его совсем мало, зато много танинов и таннидов. В зависимости от места произрастания химический состав плодов у разных видов шиповника меняется. В лепестках содержатся: эфирное масло; жирные масла; органические кислоты; сахара; гликозиды: горечи, сапонины; флавоноиды астрагалин, гиперозид, кемпферол, кверцитрин, кверцетин; дубильные вещества; антоцианы: пеонин, пеонидин, цианидин, воск, витамин С. Высокое содержание эфирного масла отмечено в лепестках шиповника морщинистого – 0,25—0,38 %. Воск содержит альдегиды, высшие алифатические углеводороды, высшие алифатические спирты, высшие жирные кислоты: лауриновая, миристиновая, пальмитиновая, стеариновая, леиновая, арахидиновая, бегеновая, лигноцериновая, церотиновая; тритерпеновые кислоты; стероиды. Эфирное масло из лепестков эфирномасличных роз содержит фенилэтиловый спирт, цитранеллол, гераниол, нерол, нонадекан, высшие алифатические углеводороды. Все они обеспечивают приятный запах

розовых лепестков, а фенилэтиловый спирт – основной носитель запаха розовой воды, Кроме того, эфирное масло содержит эвгенол, цитраль, альдегиды: нониловый, коричный и другие; каротиноид рубиксантин. Эфирные масла оказывают вяжущее, бактерицидное и противовоспалительное действие. В листьях содержатся: витамин С; дубильные вещества; катехины; флавоноиды: астрагалин; фенолкарбоновые кислоты и их производные: галловая, гентизиновая, кофейная, протокатеховая, сиреневая, ванилиновая, феруловая, салициловая и другие; у некоторых видов сапонины. Ветви содержат катехины, сапонины, витамин Р, флавоноиды. Кора содержит сорбит. Корни содержат дубильные вещества, флавоноиды, катехины, тритерпеноиды. Содержание дубильных веществ в ветвях и корнях – до 4,5 %.

Плоды шиповника обладают фитонцидными и мощным бактерицидным свойствами. Содержат большое количество антиоксидантов. Но самое главное – плоды шиповника являются ценным поливитаминным средством. Витаминные экстракты, сиропы, таблетки, драже и отвары из плодов шиповника используются для лечения и профилактики заболеваний, связанных с недостатком в организме витаминов, прежде всего витамина С, при малокровии и истощении. Препараты из плодов шиповника благотворно влияют на углеводный обмен, функции костного мозга. Шиповник повышает устойчивость организма к инфекциям, нормализует обменные процессы, усиливает работоспособность. Препара-

раты из шиповника понижают холестерин в крови и успешно применяются для лечения атеросклероза.

Настой из свежих и высушенных плодов улучшает работу нервной системы. Сушёные розовые лепестки входят в состав успокаивающих травяных подушек.

Рекомендуется пить настой из свежих и высушенных плодов при повышенном давлении, при проблемах с сосудами, так как шиповник благотворно влияет на работу сердечно – сосудистой системы. Корни обладают антисептическим и бактерицидным действием. В народной медицине используется отвар корней шиповника при гипертонической болезни, болезнях сердца.

Применяют шиповник и для лечения суставных заболеваний, при остеопорозе, остеоартрозе, так как вещества входящие в состав плодов способствуют восстановлению хрящевой ткани, улучшают подвижность и гибкость суставов, снимают боль. Ветви, стебли в виде отвара используют при ревматизме, радикулите.

Отвары и настои принимают внутрь при инфекционных и простудных заболеваниях.

Плоды шиповника обладают противовоспалительными, диуретическими, желчегонными свойствами и применяются при болезнях желчного пузыря, при диарее. Холосас – получают из сгущённого водного экстракта плодов шиповника собачьего; применяется при гепатитах и холециститах, как желчегонное и общеукрепляющее средство.

Плоды шиповника обладают противовоспалительными свойствами и применяются для лечения мочекаменной болезни, при холецистите.

Отвары и настои применяют наружно, промывая гнойные раны, фурункулы, делают примочки. Масло шиповника – масло из орешков, содержащее каротиноиды и токоферолы. Используется как ранозаживляющее средство. Косметические средства, в состав которых входят компоненты розовых лепестков. Отвар и настой плодов и листьев шиповника используется для ухода для жирной, угреватой, сухой, чувствительной, раздражительной кожей, а также для ванн. Отваром плодов шиповника рекомендуется умываться для предотвращения появления морщин. Российская промышленность выпускает питательный крем «Шиповник», содержащий водный настой плодов шиповника, предназначенный для кожи с повышенной чувствительностью. Получаемый из мякоти плодов шиповника масляный экстракт (каротолин) содержит каротиноиды, которые способствуют более быстрому заживлению ран, предотвращают сухость и шелушение кожи, смягчают и разглаживают её, защищают от вредного воздействия ультрафиолетового излучения, оказывают противовоспалительное действие. Поэтому каротолин вводят в состав дневных кремов для лица. Экстракт шиповника входит в состав выпускаемого российской промышленностью дневного крема «Алая роза», предназначенного для сухой и нормальной кожи. Масло шиповника использовалось

для косметических целей в Средние века в Салерно. Масло семян шиповника содержит незаменимые жирные кислоты, необходимые для здоровья кожи. Оно обладает антиоксидантным действием, улучшает структуру кожи, оказывает омолаживающее действие и препятствует старению кожи. Наиболее полезно для кожи масло, полученное методом холодной выжимки. Масло шиповника входит в состав косметических кремов для различного типа кожи. Российской промышленностью выпускаются питательные кремы, в состав которых входит масло шиповника. Жирная кожа испытывает недостаток незаменимых жирных кислот, поэтому масло шиповника входит в состав кремов для проблемной кожи подростков. Из лепестков шиповника готовят отвар для умывания, приготовления косметических масок, которые тонизируют кожу, снимают раздражение и усталость. Египетской царице Клеопатре приписывают знание многих рецептов красоты. Один из рецептов крема Клеопатры содержит розовую воду и настой лепестков розы, а кроме того мёд и порошок алоэ. Масло шиповника – масло из орешков, содержащее каротиноиды и токоферолы. Используется как ранозаживляющее средство. Каротин – масляный экстракт из мякоти плодов шиповника, применяется при лечении трофических язв, экзем и других заболеваний кожи.

Отвары и настои используют для полосканий при болезнях полости рта, горла. Целебные свойства розовых лепестков были известны с античных времён. Авиценна в «Каноне

врачебной науки» рекомендовал для здоровья зубов смазывать зубы и дёсны на ночь розовым маслом. Он использовал розовую воду для устранения дурного запаха изо рта.

Противопоказания: тромбофлебит, эндокардит и недостаточность кровообращения. После приема настоя шиповника обязательно нужно сполоснуть рот теплой водой или содовой теплой водой, так как кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Яблоня лесная – семейство розоцветные.



Дерево высотой 3-12 м с широкой ша-  
тровидной кроной и вертикальным глубоко уходящим в зем-  
лю корнем. Обладает способностью давать пневую поросль  
и корневые отпрыски. Кора ствола буроватая, растрескиваю-  
щаяся; на крупных ветвях серо-бурая; молодые побеги олив-  
ково-зеленые или красно-бурые, голые или серовойлочные,  
нередко с колючками. Листья очередные, черешковые, с опа-  
дающими прилистниками, широкояйцевидные, эллиптичес-  
кие или почти округлые, на верхушке внезапно суженные в

короткое остроконечье, по краю пильчато-зубчатые или городчато-пильчатые, сверху темно-, снизу бледно-зеленые; по жилкам, как и черешки листьев, вначале войлочные, позднее более или менее голые; черешки длиной 1-2,5 см. Цветы диаметром до 4-5 см, собраны на укороченных побегах в малоцветковые зонтиковидные кисти. Чашечка войлочная из 5 треугольных, длиной 5-6 мм, длинно-заостренных, остающихся при плодах чашелистиков; лепестки белые или розовые, округло- или обратнояйцевидные, с коротким ноготком; тычинок много; чашелистики, лепестки и тычинки прикреплены к верхнему краю гипантия. Пестик с нижней пятигнездной завязью, 5 сросшимися у основания столбиками и головчатыми рыльцами. Плод (яблоко) диаметром 2-3 см, обычно шаровидный, желто-зеленый или красноватый с одной стороны. Семена яйцевидные, длиной 7 мм, свежие – буроватые, сухие – серовато-коричневые. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре.

Растет в широколиственных и смешанных лесах лесной зоны европейской части России, реже – в степной зоне. Используются плоды.

Другие виды:

1) яблоня восточная, широко распространенная на Кавказе;

2) яблоня ранняя, растет в лесостепных районах бассейна Волги, Дона и Днепра (эти два вида дикорастущих яблонь, используемые практически наряду с яблоней лесной);

3) яблоня домашняя.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Свежие плоды содержат яблочную, винную, лимонную, хлорогеновую и арабиновую кислоты (до 2,42%), сахара (до 12%), пектиновые, дубильные и красящие вещества; аскорбиновую кислоту (до 64,2 мг%), каротин и витамин В<sub>1</sub>, органические соединения железа и фосфора, а также эфирное масло, в состав которого входят уксусный альдегид и сложные эфиры амилового спирта с муравьиной, уксусной, капроновой и каприловой кислотами. В кожуре плодов содержатся флавоноиды, в семенах – гликозид амигдалин (0,6%), жирное масло (до 15%).

В медицине свежие яблоки используются как диетическое и укрепляющее средство, настойка "яблочного железа" употребляется при малокровии, авитаминозах.

При расстройствах желудочно-кишечного тракта.

*Яблоня домашняя* – самое таинственное дерево из всего Растительного Царства. Именно яблочки несут информацию бессмертия и вечной молодости согласно легендам разных народов.

По преданиям – это пища Богов. Древние веды дошли до наших дней в форме сказок, в которых скрыты истинные знания.

Фруктовая водица: яблочки засыпать сахаром, оставить на сутки, залить спиртом, можно положить корицу и кору ду-



ба – настаивать в тёмном месте не менее месяца: чем дольше, тем лучше; довести до нужной крепости. Процедить, подогреть до 50гр, разлить в горячем виде по бутылкам, закупорив их поставить на хранение. Можно настаивать с добавлением полыни (в малом количестве), которая является основным ингредиентом знаменитого абсента; облагораживает запах напитков и является целебным средством Яблоки хорошо сочетаются с рябиной и корой дуба, но в этом случае настаивать нужно как можно дольше. Получается очень вкусный напиток. Особенно из диких яблочек в сочетании с рябинкой и очень низкой крепости (может стоять по нескольку годков).

*Это интересно.* Если мякоть яблока на разрезе темнеет и оно терпкое на вкус, значит, в нем много катехинов. Такие плоды особенно полезны больным с повышенной ломкостью кровеносных сосудов. Народные целители лечат гастриты яблоками зеленых сортов и рекомендуют употреблять их без кожуры, натертыми на мелкой терке. Гипертоникам рекомендуется ежедневно съедать по 400 г яблок. Яблочный сок из кислых яблок полезно пить больным сахарным диабетом.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: чем меньше размер яблока, тем больше в нём содержится аскорбиновой кислоты (витамина «С»). Научно доказано, что лесные яблоки по своим полезным свойствам намного превосходят "культурных родственни-

ков": различные сахара, кислоты: яблочная, винная, лимонная, хлорогеновая, арабиновая и другие; пектиновые вещества; витамины «В», «С», «РР», каротин, минералы – всего около 30 наименований, в т. ч. наиболее жизненно важные калий, железо, кальций, цинк; эфирное масло, флавоноиды (самый известный – кверцетин), фитонциды, дубильные и многие другие вещества. Домашние плоды содержат яблочную, винную, лимонную и другие органические кислоты, сахара (глюкозу, сахарозу и другие), витамины С, А, В1, каротин, дубильные и пектиновые вещества, микроэлементы (железо, калий, кальций, магний и другие), эфирное масло, и другие вещества. Сушеные яблоки являются хорошим источником легкоусваиваемых сахаров (содержат от 8 до 15 %), микроэлементов (до 0,5 % различных минеральных солей), а в семенах одного среднего плода содержится около суточной нормы йода.

Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, полезны при атеросклерозе.

Полезное значение яблок усиливается наличием калия, который поддерживает нормальную деятельность сердца и кислотно-щелочное равновесие, благодаря нейтрализации кислот крови и предупреждению ацидоза. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, полезны при гипертонической болезни. Кислые сорта яблок рекомендуют при диабете и ожирении.

Заболевания щитовидной железы – Съедать ежедневно по

5—6 яблочных семечек. Суточная потребность в йоде будет восполнена.

Сладкие сорта яблок рекомендуются при подагре, ревматизме.

Рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с пониженной кислотностью, железодефицитных анемиях; яблоки используют для лечения колита, дизентерии, малярии, брюшного тифа.

Наличие хлорогеновой кислоты делает яблоки хорошим профилактическим средством при склонности к камнеобразованию. Рекомендуются при камнях в почках и желчном пузыре.

## ЯГОДНЫЕ

*Актинидия коломикта* или ползун — многолетняя кустарниковая лиана, вид рода Актинидия. Культивируется как декоративное и плодое растение.

Актинидия коломикта растёт во многих типах леса: в кедрово— и пихтово-широколиственных, широколиственно-еловых и пихтово-еловых лесах, но наиболее благоприятные условия для её роста создаются в пихтово-еловых лесах с участием кедра и широколиственных пород. Здесь она достигает максимальных размеров и образует заросли по берегам ключей и на осветлённых участках. Хорошо развивается также на вырубках и гарях, на лесных прогалинах и опушках.

Интересной особенностью являются листья с изменяющейся окраской. В начале роста они бронзовые, затем зелёные, перед цветением концы у большинства листьев становятся ярко-белыми, а после отцветания – розоватыми, затем малиново-красными. В осенний период листья окрашиваются в розовые, жёлтые, светло-жёлтые или фиолетово-красные тона. Пёстролистность особенно выражена у растений, произрастающих на освещённых местах, но отсутствует у кустовидных растений, встречающихся у верхнего предела распространения в горах. Взрослые растения этой актинидии декоративны.

И. В. Мичурин писал: «Можно с уверенностью сказать, что в будущем актинидия у нас займёт одно из перворазрядных мест в числе плодовых растений нашего края, способных по качеству своих плодов совершенно вытеснить виноград... не только заменить его во всех видах употребления, но далеко превосходя его по качеству своих плодов...»

Плоды – тёмно-зелёные ягоды с 12 и более тёмными продольными полосками, продолговатые, эллиптические, реже округлые. В зрелом состоянии мягкие, сладкие и ароматные, до 3 см длиной и 1,5 см шириной. Семена многочисленные (до 90 штук в ягоде), мелкие. Плодоносит с 9 лет, плоды созревают в конце августа – середине сентября неравномерно, при созревании легко осыпаются. Плоды съедобные.

По вкусу её плоды напоминают землянику, банан, арбуз, яблоко, но чаще всего – ананас, они обладают тонизиру-

ющими и лечебными свойствами. Плоды собирают зрелыми и перерабатывают преимущественно в свежем виде. Реже их подвяливают и сушат при температуре 60 °С. Плоды пригодны для употребления в свежем виде, а также для всех видов переработки. При этом важно, что в продуктах переработки сохраняется значительное количество витамина С.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Химический состав:** По содержанию аскорбиновой кислоты плоды приближаются к плодам шиповника и превосходят в этом отношении апельсин, лимон и чёрную смородину. Плоды богаты аскорбиновой кислотой (до 1430 мг% на сырое вещество); содержат также сахара (4,2-9,8 %), дубильные и пектиновые вещества, пигменты, микроэлементы, органические кислоты (0,78—2,48 %). Листья содержат до 0,1 % аскорбиновой кислоты.

Высокую медицинскую ценность плодам актинидии придают гликозиды и фитонциды, регулирующие и стимулирующие сердечную деятельность. Применяют, как витаминное средство для профилактики и лечения авитаминозов. Плоды актинидии, сок и спиртовая настойка расширяют кровеносные сосуды, уменьшают кровяное давление, делают стенки кровеносных сосудов мягкими, эластичными и укрепляют их. Применяют актинидию для стимуляции сердечной деятельности, как общеукрепляющее средство.

В народной медицине Дальнего Востока плоды используют в качестве профилактического и лечебного средства при

различных кровотечениях, туберкулёзе, коклюше, стоматите, бронхитах. Применяют актинидию при простуде и заболеваниях органов дыхания.

Плоды актинидии коломикта обладают исключительно высокой противораковой активностью.

Экстракт ягод актинидии – полезное средство от лучевых поражений, способствующее связыванию и выведению из организма радионуклидов, а также препятствующее всасыванию радиоактивных изотопов калия и хлора.

В плодах всех видов актинидии обнаружено специфическое вещество – актинидин. Оно воздействует на организм человека подобно ферменту папаину, содержащемуся в плодах дынного тропического дерева папайи и способствующему перевариванию пищи, в частности мяса. Ягоды актинидии благотворно действуют на работу желудка, особенно они полезны людям, страдающим запорами.

*Голубика обыкновенная* – вид листопадных кустарников из рода *Вакциниум* семейства Вересковые. В научной и научно-популярной литературе в качестве русского варианта названия вида также встречаются: голубика болотная, голубика топяная, голубика низкорослая. Русские общепотребительные и местные названия растения (или ягод): водопьянка, голубец, голубица, гонобоб, гонобоббель, гонобой, гоноболь, дураха, дурника, дурниха, дурница, пьяная ягода, пьяника, пьяничка, пьяница, синий виноград, синика.

Этот вид встречается во всех регионах Северного полушария с умеренным и холодным климатом, в тундре, лесной зоне и верхнем поясе гор, нередко на болотах, торфяниках. Может расти как небольшими порослями вдоль ручьёв и рек, так и образует обширные голубиковые мари площадью в десятки кв. километров (например, в Забайкалье).

Ветвистый полукустарник или кустарник высотой до одного метра, обычно 30—50 см, иногда со стелющимся стеблем. В отличие от черники, стебель дрсневеет почти доверху. По внешнему виду (особенно из-за схожести листьев) голубику можно спутать с черникой. От черники голубика отличается более светлыми стеблями и формой цветоложа на ягоде: у черники оно ровное, почти круглое, у голубики более изломанное; по вкусу ягоды черники и голубики также сильно отличаются. Сок голубики бледный, а сок черники фиолетово-красный и при сборе черники при попадании на кожу остаются фиолетово-синие, плохо смывающиеся пятна.

Корневая система мочковатая. Корневые волоски отсутствуют. Усвоение питательных веществ из почвы происходит с помощью микоризы. Листья длиной до 3 см обратнойцевидные или продолговатые, плотные, тонкие. Осенью лист краснеет и опадает, ягода может не опадать и оставаться на голых ветках до заморозков.

Плоды – синие округлые, реже вытянутые, ягоды с сизым налётом, сочные съедобные, спелая мякоть фиолетовая, ягоды длиной до 1,2 см.

Вид очень морозостоек; куст может жить до ста лет.

Ягоды съедобны. Их собирают для употребления в сыром и переработанном виде. Свежий сок долго не хранится. Из них делают варенье, а также используют для приготовления вина. Обычно рекомендуют смешивать голубику с другими ягодами, имеющими более яркий вкус: черникой, брусникой, клюквой и пр.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Ягоды и сок голубики – диетический продукт, усиливающий обмен веществ. Ягоды и сок голубики усиливают действие сахаро-понижающих препаратов. Ягоды укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют работу сердца.

Ягоды и сок голубики нормализуют работу органов пищеварения.

*Жимолость голубая* - в народе говорят, что «эти ягоды от всего», и божественного сине-седого цвета; напиток из них получается действительно божественным. На ее лечебные качества люди обратили внимание давно. Известно, что в Древнем Китае жимолость широко применяли для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Ягоды можно консервировать, сушить, замораживать. Они практически не теряют своей пользы даже в процессе заготовки, поэтому сезонность не влияет на употребление жимолости.

В народной медицине ценятся не только плоды жимолости, но и облиственные молодые ветви. Их заготавливают во



время цветения растения, обламывая или обрезаая с разных частей куста, чтобы не нанести ему вреда. Ветви связывают в виде небольших веников и подвешивают для просушки на чердак или в амбар. В таком виде они могут храниться всю зиму. По мере надобности берут нужное количество сырья и измельчают. Ягоды сушат в тени или нежаркой русской печи. Лучше же сохранять жимолость в свежем виде, замороженной, протертой с сахаром или в виде сока с сахаром. В Сибири жимолостное варенье считается целебным при самых разных заболеваниях.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Ягоды содержат витамины: С, В1, В2, А, Бета-каротин; минералы: алюминий, стронций, кремний, марганец, йод, медь железо , фосфор, калий, натрий, магний, кальций; органические кислоты, сахара, дубильные вещества, пектины.

Регулярное употребление ягоды повышает умственные способности и улучшает память. Пектин и антоцианы помогают в борьбе со старением.

Является просто находкой из-за самого большого содержания калия среди садовых культур; а активные вещества укрепляют сосуды, хорошо снижают кровяное давление; уйдут также головные боли, связанные с гипертонией.

Сбивает температуру, останавливает кашель, успокаивает. А еще жимолость отлично укрепляет организм, давая силы бороться с инфекциями.

Жимолость благотворно влияет на печень, желчный пузырь и эффективно помогает при неправильной работе пищеварительной системы.

Для тех, кто живет в экологически неблагоприятных регионах эта ягода может стать спасением. Пектиновые вещества жимолости, которая выращена в экологически чистых регионах, обладают желирующим действием, они связывают в организме токсины, радионуклиды и выводят их.

Соком ягод эффективно лечат язвы, лишай и прочие повреждения кожи.

Это растение обладает ярко выраженными антибактериальными свойствами. Его активно применяют для полоскания при ангинах и стоматитах, используют при конъюнктивитах.

Ванны из молодых ветвей помогают при кожных болезнях.

*Земляника лесная* или обыкновенная, поземка, ягодник – многолетнее растение семейства розоцветных, высотой до 30 см, с коротким горизонтальным или косым корневищем, густо покрытым остатками отмерших листьев. Листья прикорневые, тройчатые, на длинных черешках, как и все растение, покрыты густыми шелковистыми волосками. Из пазух прикорневых листьев вырастают надземные вегетативные побеги (усы) и генеративные цветочные стебли. Вегетативные побеги (усы) длинные (до 70 см), ползучие. Цве-

тоносные стебли прямостоячие, безлистные. Цветки белые, обоеполые, с двойной чашечкой, собраны на верхушке стебля в немногочетковое щитковидное соцветие. Плод – ложная красная ягода, состоящая из разросшегося цветоложа конической формы и многочисленных семян (настоящих плодов) на ней. Размножается семенами, отводками (усами) и делением кустов. Цветет в конце мая – июне, плоды созревают в конце июня – июле. Широко распространена в европейской части СНГ, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых, смешанных и лиственных лесах, на полянах, вырубках, опушках, среди кустарников, по склонам холмов. Особенно обильно плодоносит в первые два года на свежих вырубках.

Как лекарственное растение упоминается в литературе XIII века.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды и листья земляники лесной. Плоды собирают в июне – июле, или утром, когда сойдет роса, или в конце дня. Плоды, покрытые влагой, переспелые и мятые, а также собранные в жару, легко портятся. Плоды сначала подвяливают на воздухе в течение дня (или в сушилках при температуре 25-30 °С в течение 4-5 ч), давая возможность испариться большей части содержащейся в них влаги, а затем высушивают при более высокой температуре (45-65 °С) до приобретения плодами сыпучести. При сушке следят за тем, чтобы плоды не

плесневели. Срок годности плодов 2 года.

Листья заготавливают во время цветения растений, обрывая вручную или срезая острым ножом так, чтобы остаток черешка не превышал 1 см. Сушат листья на открытом воздухе в тени или на стеллажах в хорошо проветриваемых помещениях, рассыпав тонким слоем и время от времени перемешивая. В сушилках следует сушить при температуре не выше 45 °С. Сушка считается законченной, если черешки листьев при сгибании ломаются. Срок годности листьев 2 года.

Корни и корневища выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от почвы, моют в холодной воде и сушат на воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях. Сушеные корневища разламываются с хрустом, без запаха.

Является антиоксидантом  
**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав. В плодах земляники содержатся: аскорбиновая кислота (20-50 мг%), каротин (до 0,5 мг%), следы витамина В<sub>1</sub>, сахара (до 9,5%), кислоты яблочная и салициловая, дубильные (до 0,4%) и пектиновые (до 1,5%) вещества, антоциановые соединения; в листьях – аскорбиновая кислота (до 280 мг%), дубильные вещества, алкалоиды (следы), гликозид фрагарин, каротин, полисахариды. В семенах найдено много железа, в корневищах – дубильных веществ и железа. В листьях содержатся: зола – 8,12%; макроэлементы (мг/г): К – 21,90, Са – 14,70, Ма – 4,50, Fe – 0,60; микроэле-

менты (КБН): Мп – 0,22, Си – 0,84, Zn – 0,90, Со – 0,22, Мо – 1,28, Сг – 0,30, А1 – 0,29, Ва – 0,81, V – 0,09, Se – 11,00, Ni – 0,18, Sr – 0,73, Pb – 0,25, I – 0,09, Br – 78,30. В – 143,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Ag, Au, Li. Концентрирует Fe, Cu, Zn, Se, Br, особенно Fe, Se.

Растение обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим и вяжущим действием. Регулирует обмен веществ, оказывает противосклеротическое действие, улучшает состав крови. Кроме того, биологически активные вещества земляники замедляют ритм и усиливают амплитуду сердечных сокращений, расширяют кровеносные сосуды, повышают тонус и усиливают сокращение матки. Корневища, листья, настой – при атеросклерозе.

Надземная часть, цветки, плоды. Отвар, настой – при сахарном диабете, сок – аналогично. Листья в эксперименте оказывают замедление ритма и усиление амплитуды сердечных сокращений, расширяют кровеносные сосуды, стимулируют сокращение миометрия; рекомендованы для отторжения некротических масс при распадающихся опухолях.

Цветки. Отвар – при сердечно-сосудистых заболеваниях; настойка – при нарушении обмена веществ. Плоды. В народной медицине – при гипертонической болезни, для возбуждения аппетита.

Надземная часть, цветки, плоды. Отвар, настой – при бессоннице. Листья. В качестве общеукрепляющего при неврастении.

Корневища, надземная часть, плоды. Отвар, настой – при метроррагии, туберкулезе легких, бронхиальной астме. Надземная часть, цветки, плоды. Отвар, настой – при простудных заболеваниях; сок – аналогично, а также при туберкулезе легких, бронхиальной астме.

Корневища, листья, настой – при поносе, диарее.

Растение обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным, мочегонным действием. Корневища, листья, настой – при камнях в почках, печени. Отвар, настой – при мочекаменной болезни.

Плоды – для удаления угрей, пигментных пятен.

Противопоказания: при употреблении плодов земляники у некоторых людей могут возникать аллергические реакции – зуд кожи, высыпания на теле. В этом случае от нее следует отказаться. Не рекомендуется принимать ее при беременности, гастритах с повышенной кислотностью, хроническом аппендиците.

*Ирга круглолистная* или обыкновенная, барыня, винная, детская ягода или Коринка.

Ирга – пряморастущий или раскидистый кустарник или небольшое дерево высотой 2–4 м. Листья овальные, вначале белые, войлочные, летом – темно-зеленые, осенью – оранжево-красные, пильчатые или зубчатые, длиной до 2,5 см. Зацветает в середине мая. Цветки белые, собраны в верхушечных кистях. Плоды округлые, диаметром 1–1,5 см, по-

чти черные, с сизоватым восковым налетом, с сочной сладкой мякотью. Этот вид ирги засухоустойчив.

Ирга канадская – самый сильнорослый вид, высотой до 8—10 м. От других видов отличается тонкими поникшими ветвями, образующими у одиночных растений ширококруглую крону. Листья продолговатые, крупные, до 10 см длиной, пильчато-зубчатые по краям. Цветет в середине мая. Цветки белые или желтовато-белые, в прямых или поникающих кистях. Весной листья розоватые и серебристо-белые сильно опущенные, осенью – интенсивно красные. Плоды округлые, крупные (до 1,7 см в диаметре), почти черные, с сизоватым налетом, сладкие и сочные. Созревают в конце июля – начале августа. Исключительно морозоустойчива.

Плоды всех видов ирги чаще всего употребляют в сыром виде. Из них готовят варенье, желе, пастилу, кисель, вино. Из свежей и сушеной ирги готовят напитки. Сок из только что собранных ягод почти не отжимается, но примерно через неделю из них можно отжать до 70 % сока.

К лечебным сортам относятся два вида: канадская и круглолистная. Эта культура с необычайно высокой урожайностью очень популярна в садово-огородных хозяйствах – очень хороши и быстры в приготовлении напитки из ирги. Перезрелые плоды не опадают, а остаются на кусте, где и усыхают.

В холодных районах России сушеные ягоды ирги называют сибирским изюмом.

Народная медицина издревле использует ягоды, кору и листья ирги.

Является сильным антиоксидантом, иммуномодулятором

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: ягода является исключительно заслуживающей углеводной составляющей (12 г на 100 г ягод), так как ирга напрочь лишена белков и жиров; состоит из: пищевых волокон на 25 %; природных сахаров (глюкоза и фруктоза) на 7 – 12 %; органических кислот (в основном яблочная кислота) на 1%; дубильных веществ на 0,8%. Также ягоды содержат такие компоненты: витамин С в огромном количестве – до 40 мг на 100 г, что составляет почти 100 % от суточной потребности ребенка от 3 до 10 лет и 60 % от потребности взрослого организма 25-50 лет; витамин А, С, витамины группы В, витамин Р; пектин, флавоноиды, медь, кобальт, свинец.

Витамин А, который, как и витамин С, является очень сильным антиоксидантом, повышает иммунную защиту, сопротивляемость инфекциям; витамины группы В, выполняющие важную роль в обмене веществ; для профилактики склероза. Для повышения иммунитета большой популярностью пользуется варенье из ягод. Ягода ирга крайне рекомендована к употреблению пожилыми людьми. Она хорошо восстанавливает слабое зрение при воспалениях роговицы и катаракте. Благодаря наличию витаминов В-группы и такого микроэлемента, как кобальт ягода регулирует и обеспечива-



ет нормальный обмен веществ, флавоноиды для профилактики склероза.

Самым известным действием ирги на организм является успокаивающее и общеукрепляющее. Это растение показано при повышенной возбудимости нервной системы, для снятия тревоги и нормализации сна. Полезна будет ирга после стресса и при нервной работе.

Витамин Р, призванный укреплять капилляры и стенки сосудов; медь для улучшения состава крови; кольбат для кроветворения; свинец, который также необходим организму в малых количествах для роста, костей и гемоглобина. Флавоноиды для укрепления сосудов и аллергических реакций. Обилие витамина Р позволяет рекомендовать плоды ирги и соки из них пожилым людям для повышения эластичности сосудов, предупреждения инфаркта миокарда и варикозного расширения вен. Ирга является незаменимым средством при гипертонии. Гипертоники используют любую часть этого растения: ягоды, цветы, листья, кору. Летом гипертоникам стоит съесть стакан-два свежих ягод ирги, а зимой можно полакомиться и сушенными. Это не только улучшит сердечно-сосудистую работу, но и нормализует давление и поспособствует его удержанию на нужном уровне. В состав ирги входят природные антикоагулянты, которые уменьшают вязкость крови, препятствуют ее активному свертыванию и формированию тромбов. Следовательно, ирга является средством против тромбоза.

При ОРЗ, особенно сухом кашле также помогает сок этих ягод. Лучшее средство от всякого воспаления – это настоянные на меде и спирту ягоды ирги.

Пектин также оказывает антибактериальное действие, улучшая перистальтику кишечника, повышая кислотность кишечника.

Ягодный сок, измельченные листья, отвар из коры ирги применяют как антисептик и средство при всевозможных ранах, как наружных, так и внутренних. При кожных ранах и язвах произвести дезинфекцию можно соком ирги, а ускорить заживление измельченными листьями. Отвар из коры растения – это давнее средство для лечения пролежней и ожогов.

Пектин, который попадая в организм связывает радионуклиды, желчные кислоты, тяжелые металлы и помогает их вывести. Флавоноиды – для устранения вредного воздействия радиации и ультрафиолетового излучения.

*Калина обыкновенная*, калинка – крупный древовидный кустарник семейства жимолостных, до 4 м высоты, с буровато-серой корой. Крона редкая, часто неправильной формы. Листья супротивные, на черешках, 3-5-лопастные, по краю неравномерно крупно-зубчатые, сверху темно-зеленые, голые, снизу тусклые, сизо-зеленые, слабоопушенные. Цветки белые или розово-белые, душистые, собраны в рыхловидные щитковидные соцветия, расположенные на верхуш-

ках молодых ветвей; краевые цветки увеличенные, слегка неправильные, с плоским пяти-лопастным венчиком, бесплодные. Срединные – более мелкие, с колокольчатым венчиком, обоеполые. Плод – сочная ярко-красная блестящая костянка неправильной шаровидной формы, с одной плоской сердцевидной косточкой, занимающей большую часть плода. Мякоть плода крупная, сочная, горьковато-кислая, терпкая. На одной кисти бывает 80– 100 плодов. Цветет в мае – июле, плоды созревают в конце августа – сентябре и остаются на ветвях до первых морозов. Терпкие, горьковатые плоды после промораживания теряют свой горький вкус. Плодоносит ежегодно (начиная с 3-4 года жизни) и обильно. Размножается семенами, отводками, пневой порослью.

У многих славянских народов калина считалась символом девичьей красоты, любви и счастья. Красный цвет, любимый у всех славян, всегда символизировал девичью красоту. Косточка плодов калины своей формой напоминает сердце, поэтому в народе рубиновые плоды растения стали символом мужества людей, которые отдали свою жизнь в борьбе с врагами. Есть легенда, что это сердца девушек, которые заводили отряды татаро-монголов в непроходимые дебри для спасения своих близких. Из крови их, погибших от вражеских сабель, и выросли кусты калины.

О лекарственных свойствах упоминают древние травники (XVI век), в которых ей приписывались такие свойства, как улучшение работы сердца, мочегонное действие и др.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды, цветки и кора калины.

Плоды калины собирают в период их полной зрелости, в сухую погоду. При сборе следует избегать механических повреждений плодов, для чего лучше обрывать или срезать их вместе с плодоножками. Перекладывать сырье из одной тары в другую не следует, так как при этом оно мнется и быстро портится. Сушат плоды калины на воздухе под навесами, на чердаках, подвешивая в пучках. Лучше всего сушить в печах и сушилках при температуре нагрева плодов до 80 °С. Цветки сушат в сушилках при температуре 40-50 °С. Срок годности сырья 2 года.

Кору калины заготавливают ранней весной (в апреле – мае) во время сокодвижения. Собирать ее следует с боковых ветвей, не затрагивая главного ствола; на срезанных ветвях делают ножом кольцевые надрезы через 25 см и соединяют их продольными разрезами; после этого кора легко снимается. Сушат на открытом воздухе в тени, под навесом с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем (3-5 см) на бумаге или ткани. Сушка считается законченной, если кора при сгибании легко, с треском ломается. Срок годности сырья 4 года. Запах у сырья слабый, вкус горьковатый, вяжущий.

Является иммуномодулятором, антибиотиком

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Собранная ранней весной кора стволов и ветвей калины содержит гликозид вибурнин, смолы (до

6,5%), дубильные вещества (до 2%), фитостерины, флорофены; плоды – инвертный сахар (до 32%), дубильные вещества (до 3%), изо валериановую, уксусную и аскорбиновую кислоты, витамины К<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, Е, F и P; семена – жирное масло (до 21%), аскорбиновую кислоту; листья – тритерпеновую урсоловую кислоту, гликозид арбутин и др. В листьях содержатся: зола – 14,40%; макроэлементы (мг/г): К – 34,20, Са – 37,40, Mg – 6,00, Fe – 0,3; микроэлементы (КБН): Mn – 0,31, Си – 0,80, Zn – 0,50, Со – 0,13, Мо – 248,00, Сг – 0,06, Al – 0,11, Ва – 16,64, Se – 10,50, Ni – 0,12, Sr – 1,15, Pb – 0,06. В – 97,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, V, Li, Au, Ag, I, Br. Концентрирует Cu, Sr, Mo, Se, Ba, особенно Mo, Se, Ba.

**Фармакологические свойства.** Таниновые вещества калины при внутрижелудочном введении осаждают белки слизи с образованием плотной альбуминовой пленки, защищающей от раздражения чувствительные нервные окончания подлежащих тканей. Вследствие этого уменьшаются болевые ощущения, происходит местное сужение сосудов, уменьшается секреция, уплотняются клеточные мембраны, что приводит к уменьшению воспалительной реакции.

**Кора.** Настой – седативное и гипотензивное; при неврозах, истерии, эпилепсии, гипертонической болезни. Кора в составе сборов в комплексном лечении сахарного диабета. В народной медицине отвар коры – при респираторных заболеваниях, женских болезнях; как седативное, гемостатическое, противосудорожное – при неврозах, истерии, эпилепсии, ги-

пертонической болезни; а также в качестве контрацептивно-го средства; наружно – антисептическое. Плоды. В практической медицине (свежие, настой) – общеукрепляющее, при отеках сердечного и почечного происхождения, гипертонической болезни, неврозах.

Содержащиеся в лекарственных формах коры калины валериановая и изовалериановая кислоты оказывают спазмолитическое действие и уменьшают возбудимость центральной нервной системы, усиливают продолжительность действия снотворных средств.

Применение в медицине. Ветви. Отвар – при респираторных инфекциях, болезнях горла, скрофулезе. Листья. Настой – при ангинах. Цветки. Отвар, настой – отхаркивающее, потогонное при респираторных инфекциях. Цветки, плоды. Отвар (в виде полосканий) – при ангине и осипшем голосе. Отвар плодов с медом – при респираторных инфекциях, охриплости. Сок плодов – как противовирусное, потогонное, витаминное, легкое послабляющее и дезинфицирующее средство при бронхиальной астме, головной боли.

Ветви, плоды. Отвар – при язве желудка, асците. Кора В практической медицине отвар, экстракт – как гемостатическое и противовоспалительное – при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. Плоды. В практической медицине (свежие, настой) – Отвар, настой – общеукрепляющее, витаминное, гипотензивное, диуретическое, желчегонное, противовоспалительное, седативное; при респиратор-

ных инфекциях, язве желудка.

Ветви, плоды. Отвар – при злокачественных опухолях.

Противопоказания: препараты калины не рекомендуется принимать при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию, при беременности. Из-за высокого содержания пуринов плоды калины противопоказаны также при подагре и болезнях почек. Свежие плоды вызывают рвоту.

*Клубника (земляника) крупноплодная* – которую мы выращиваем, имеет весьма сложное происхождение, поэтому разные специалисты дают ей неодинаковое название. Правомочно и название «земляника (клубника) культурная, или садовая». К настоящему времени выведено около 10 000 сортов земляники. В нашей стране получили признание сорта преимущественно отечественной селекции.

Является антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав – Плоды содержат сахара (6-9,5 %), лимонную, яблочную, хинную, салициловую, фосфорную кислоты, при созревании появляется янтарная, следы шикимовой и гликолевой кислот; витамин С, пектиновые и дубильные вещества, антоцианы, каротин, эфирное масло, следы витамина В; флавоноиды – кверцетин, кверцитрин. Калорийность клубники составляет 36,9 ккал на 100 г, что делает её диетическим продуктом.

Ягоды полезны и целебны при атеросклерозе.

Потребление ягод клубники нормализуют солевой обмен, полезно и целебно при самых различных сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни, Особенно полезны они при малокровии. Потребление в пищу ягод клубники ведет к уменьшению содержания сахара в крови.

Ягоды земляники полезны при подагре.

Ягоды земляники улучшают аппетит, благотворно влияют на пищеварение, обладают потогонным и мочегонным свойствами; при желчно– и мочекаменной болезнях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой клубничных ягод обладает бактерицидным свойством: он способен «расправляться» с болезнетворными микробами. По этой причине им пользуются для полосканий полости рта и горла при воспалительных заболеваниях и при неприятном запахе изо рта. Еще лучший эффект достигается, если вместо настоя берут свежий сок из ягод.

Очень широко ягоды клубники используют в косметических целях, в частности, для удаления с лица угрей, веснушек и пигментных пятен. Способ употребления самый простой – ягоды разминают и получаемую массу накладывают на лицо. Популярна маска из смеси клубничного сока и взбитого яичного белка. Она особенно полезна при жирной коже с расширенными порами.

*Крыжовник обыкновенный* - вид растений семейства Кры-



жовниковые, в настоящее время рассматриваемый в роде Смородина. В начале XIX века на Алтае крыжовник называли «берсень», в верхней части Енисея – «крыг-берсень» или «крыж-берсень». В ботанической литературе XIX и XX века встречаются упоминания о том, что в древности в России крыжовник именовали «крыжем». Азербайджанцы называют его «рус алчасы» (русская алыча).

По одной из версий Берсеневская набережная в Москве получила своё название от дворцового сада, который располагается неподалеку и где разводили этот кустарник.

Растёт среди кустарников на каменистых склонах гор от нижнего до верхнего пояса. Повсеместно разводится в садах, нередко дичает и заносится в леса.

Крыжовник обыкновенный – небольшой кустарник высотой до 1—1,2 м, с тёмно-серой или тёмно-коричневой отслаивающейся корой. Ветви несут трёхраздельные, реже простые колючки листового происхождения. Молодые побеги цилиндрические, сероватые, усажены тонкими игольчатыми шипами и мелкими чёрными точками. Листовой рубец с тремя следами. Цветёт в мае. Плоды – ягоды, овальные или почти шаровидные, длиной до 12 мм (бывают и до 30—40 мм), голые или грубощетинистые, с хорошо заметными жилками. Зелёные, жёлтые или пурпурные. Созревают в июне – августе.

Крыжовник обыкновенный является одним из основных ягодных кустарников. Плоды употребляются в пищу све-

жими или используются для приготовления варенья, киселей, конфитюра, компота, желе, мармелада, начинки для конфет и вина. На зиму ягоды сушат, маринуют или измельчают и засыпают сахаром (как смородину).

Ценится как медонос – самый ранний из ягодных кустарников.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СРЕДСТВА

Химический состав: Ягоды крыжовника содержат до 13,5 % сахаров, большая часть которых представлена легкоусвояемыми моносахарами, до 2 % свободных кислот (лимонной, яблочной и др.), более 1 % пектиновых веществ, витамины С, Р, В и А. В золе ягод много фосфора, меди, железа, калия, натрия, кальция, магния.

Применяется в медицине. Плоды крыжовника рекомендуют при нарушении обмена веществ и ожирении.

В народной медицине их употребляют как послабляющее средство, а также как мочегонное и желчегонное.

*Лимонник китайский* – многолетняя двудомная деревянистая лиана семейства лимонниковых (Schisandraceae), со шнуrowидным корневищем и многочисленными придаточными корнями. Стебли ветвящиеся, диаметром 1-2 см, длиной до 15 м; кора побегов красновато-коричневая, молодых – глянцевая, старых – шелушащаяся. Побеги лимонника обвивают стволы и ветви деревьев и кустарников по часовой стрелке, поднимаясь вверх на 1-1,5 м за один вегетацион-

ный сезон. Листья очередные, на красно-коричневых черешках длиной до 3 см, эллиптические или обратнояйцевидные, с клиновидным основанием, заостренные, с неясными зубчиками по краю. Цветки раздельнополые, по 2-7 в пазухах листьев, мелкие, на длинных розовых цветоножках, с белым, кремовым или розовым венчиковидным околоцветником. Плоды состоят из многочисленных красных сочных ягодообразных плодиков, расставленных на сильно удлинённой оси. Семена желтые или желтовато-бурые, почковидные. Растение обладает специфическим пряным вкусом и лимонным запахом (при растирании). Размножается семенами и вегетативно (отводками, отпрысками, отрезками корневищ, зелеными черенками). Цветет во второй половине мая – начале июня, плоды созревают в сентябре – октябре. Обильное плодоношение через год. Плохо переносит чрезмерную сухость и избыточное увлажнение. В условиях сильного затенения лимонник бывает угнетен, поэтому быстро разрастается на местах пожаров и рубок леса.

В китайской медицине известен не менее 1500 лет и стоит по популярности на втором месте после женьшеня. В старину обязательно включался в списки податей, выплачиваемых китайскому императору. В Европе известен в культуре с первой половины XIX века.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды и семена. Плоды заготавливают в период полного созревания (в сентябре – октябре, до наступления осенних за-

морозков). При сборе аккуратно обрывают кисти, не повреждая лиан и деревьев, служащих для них опорой. Свежесобранные кисти лимонника рассыпают на брезент или мешковину, перебирают, удаляя примеси и как можно быстрее начинают сушку. Сушат под навесами в течение 2-3 дней. Затем кисти обирают, то есть обрывают у них отдельные плоды, освобождая их от цветоложа ("оси кисти"). Плоды сушат в калориферных сушилках при температуре 40-55 °С в течение 6-8 часов. Семена лимонника получают после отжима сока из кистей с плодами. Сушат их в отапливаемых помещениях, рассыпав тонким слоем и периодически перемешивая, или на калориферных сушилках с вентиляцией при температуре не выше 50 °С. Запах плодов слабый, специфический, вкус пряный, горьковато-кислый. Запах семян при растирании сильный, специфический, вкус горьковатожгучий, пряный.

В свежем виде плоды мало употребляют. Токсичны при чрезмерном употреблении.

Является сильнейшим афродизиак, природным энергетиком, антиоксидантом, иммуномодулятором.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В плодах содержатся сахара, дубильные и красящие соединения, жирные (с содержанием глицеридов линолевой, линоленовой, олеиновой и других кислот) и органические (яблочная, лимонная и винная) кислоты. Кроме того, из плодов выделены эфирные масла, сеск-

витерпеновые вещества, аскорбиновая кислота, витамин Е, а также схизандрол и схизандрин – соединения, обуславливающие основные биологические свойства растения. В семенах обнаружены тонизирующие вещества около 0,012%) схизандрин и схизандрол, витамин Е 0,03%) и жирное масло (до 33,8%). В листьях содержатся: зола – 7,81%; макроэлементы (мг/г): К – 30,10, Са – 5,70, Mg – 4,30, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Мп – 0,83, Си – 0,80, Zn – 0,73, Со – 0,12, Мо – 1,58, Сг – 0,04, А1 – 0,11, Ва – 0,06, Se – 26,70, Ni – 1,05, Sr – 0,04, Pb – 0,11, I – 0,28. В – 54,00 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, V, Br. Концентрирует Мо, Se, Mn, особенно Se. В плодах содержатся: зола – 3,54%; макроэлементы (мг/г): К – 19,20, Са – 0,70, Mg – 1,70, Fe – 0,06; микроэлементы (КБН): Мп – 0,22, Си – 0,10, Zn – 0,13, Сг – 0,01, А1 – 0,02, Ва – 31,05, Se – 33,30, Ni – 0,33, Pb – 0,03, I – 0,09. В – 0,90 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, V, Со, Мо, Sr, Br. Концентрирует Se, Ва. Может накапливать Мо, Ni, Mn, Cu, Zn.

Плоды. Настой и настойки обладают тонизирующими, адаптогенными и общеукрепляющими свойствами, как стимулятор сердечной деятельности, при лечении гипотонии, как ранозаживляющее, стимулирующее дыхание и повышающее сопротивляемость кислородному голоданию, снижающее содержание сахара в крови; порошок семян – тонизирующее и адаптогенное, при повышенной секреции. Семена. Настойка – тонизирующее и укрепляющее средство.

Настой и настойка плодов при лечении центральной нервной системы, неврастении.

Настой и настойка плодов – при желудочных заболеваниях; настой семян – ранозаживляющее; порошок семян – при язвенной болезни.

Противопоказания: препараты лимонника не рекомендуются принимать при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечной деятельности. Применять его, как и другие стимуляторы, следует по назначению врача с точным соблюдением дозировки препарата. При передозировке возможно перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой системы.

*Малина обыкновенная* или малина красная, малинник – ветвистый колючий полукустарник семейства розоцветных, с многолетним корневищем и прямостоячими побегами до 2 м высоты. Побеги первого года зеленые, пушистые, в нижней части покрыты тонкими коричневатыми шипами. На второй год жизни они древеснеют, теряют шипы, плодоносят и после плодоношения засыхают, а из корневища образуются новые годичные побеги. Цветет в июне – июле, созревают плоды в июле – августе. Плодоносит по годам нестабильно. На ее урожайность сильно влияет дождливая холодная погода во время цветения, препятствующая лету опыляющих насекомых. Размножается в основном вегетативно (делением, корневищами, черенками) и семенами.

Первое письменное указание о малине оставил древнегреческий ученый Катон в III веке до н.э. Плиний Старший, живший в I веке, повествует о дикой малине, росшей на горе Иде (горной массив в центре острова Крит). Основываясь на этом предании, К.Линней и дал растению его латинское ботаническое название. Римский исследователь Палладиус, живший в IV веке н.э., называл малину садовым растением. Аристократические слои населения разводили малину около своих домов и на дачах. Первые плантации на Руси заложены Юрием Долгоруким.

**Сбор и сушка сырья.** В качестве лекарственного сырья в основном используют плоды и листья малины. Плоды собирают в сухую погоду и после обсыхания росы, отделяя их от конусовидного цветоложа. Собранное сырье очищают от листьев, веток, недозрелых, перезрелых, мятых и испорченных плодов, затем после предварительного подвяливания сушат, разложив слоем толщиной 2-3 см на бумаге, ткани или сетках в сушилках при температуре 50-60 °С. Возможна сушка в печах. Хорошо высушенные плоды при разминании не окрашивают рук. После сушки из сырья удаляют почерневшие ягоды. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья специфический, приятный, вкус кисло-сладкий. Листья и цветки собирают в июне – июле, сушат на воздухе. Срок их годности 1 год.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Химический состав.** Свежие плоды малины содержат

фруктозу (до 8,1%), глюкозу (до 4,2%), сахарозу (до 6,5%), яблочную, лимонную, муравьиную, капроновую и салициловую кислоты, небольшое количество аскорбиновой кислоты (до 45 мг%), каротин и витамины группы В (следы); семена содержат жирное масло (до 15%) и около 0,7% фитостеринов; листья – аскорбиновую кислоту (до 300 мг%), дубильные вещества и фитонциды. В листьях содержатся: зола – 5,57%; макроэлементы (мг/г): К – 19,30, Са – 10,00, Mg – 3,40, Fe – 0,20; микроэлементы (мкг/г): Mn – 340,00, Си – 7,80, Zn – 28,90, Со – 0,10, Мо – 1,00, Сг – 0,40, Al – 67,60, Se – 0,20, Ni – 1,44, Sr – 8,48, Pb – 1,10, В – 77,20. Не обнаружены Cd, Ва, V, Li, Au, Ag, I, Br. Концентрирует Mn.

Настой листьев, цветков, плоды при атеросклерозе.

Водные экстракты листьев возбуждают центральную нервную систему.

Настой листьев, цветков, плоды – противовоспалительное, жаропонижающее и высоковитаминное средство при гипертонической болезни, острых респираторных заболеваниях; настойка и отвар плодов – при сахарном диабете. Отвар ветвей – при респираторных инфекциях. Верхушки ветвей (с цветками, незрелыми плодами) – “малиновый чай” – при острых респираторных заболеваниях.

Настой листьев (внутрь) – при кашле. Отвар листьев (внутрь) – при кашле, простуде, ангине. Отвар, настой цветков – при респираторных инфекциях; сок плодов – при простуде. Малина входит в состав потогонных, витаминных,



противовоспалительных, противокашлевых сборов. Настойка цветков – гемостатическое; при болезнях органов дыхания; считалась противоядием при укусах змей и скорпионов. Сушеные плоды – потогонное средство. В народной медицине – плоды отхаркивающее средство.

В народной медицине – плоды при хроническом ревматизме.

В народной медицине – плоды для улучшения аппетита и деятельности кишечника; противорвотное, гемостатическое при желудочных и кишечных кровотечениях.

В народной медицине – плоды наружно – при экземе, угрях. Отвар, настой цветков наружно – при угрях. Свежие листья – ранозаживляющее; в виде мази – при угрях, ожогах, кожных сыпях.

Противопоказания: в малине содержится много пуриновых оснований, поэтому употребление ее ограничено больным нефритом, подагрой. Может вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отечности, кожных заболеваний.

*Можжевельник обыкновенный* или тетеревиный куст, можжевель, верес – одно из священных растений. В Сибири распространен близкий вид – можжевельник сибирский, отличающийся значительно меньшим ростом, принимающий местами форму стланика. Его шишкоягоды равноценны в медицинском отношении шишкоягодам можжевельника обыкновенного.

Это растение Матери-Макоши – покровительницы судьбы. Можжевельник – одно из популярных лекарственных растений, обладающих тонизирующим, общеукрепляющим, фитонцидным, противовоспалительным, отхаркивающим, слабительным и сильным диуретическим действием.

В России можжевельник обыкновенный распространён в лесной и лесостепной зонах европейской части, Западной и частично Восточной Сибири (до бассейна реки Лены). Вечнозелёный кустарник высотой 1-3 м, реже дерево высотой 8-12 м. Крона конусовидная или яйцевидная, у мужских особей более узкая, у женских – более или менее восходящая или простёртая, иногда со свисающими на конце ветвями.

Размножается преимущественно семенами. Предельный возраст – 600 лет.

Можжевельник обладает сильными фитонцидными свойствами.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды можжевельника. Собирают их осенью, в период полного созревания, когда они становятся черно-синими. При заготовке строго запрещается срубать кустарник и срезать ветви. После сбора сырьё очищают от хвои, веточек и незрелых шишкочкогод. Особое внимание нужно обратить на очистку сырья от травяных клопов, придающих ему неприятный запах. Сушат плоды в воздушных сушилках, под навесами или в тепловых сушилках при температуре не выше 30 °С. В сухую погоду их можно сушить на открытом воздухе. Во из-

бежание самосогревания сырья необходимо перелопачивать. Срок годности сырья 2-3 года (при хранении плодов можжевельника происходит интенсивная потеря эфирного масла). Запах у сырья своеобразный, ароматный; вкус сладковатый, пряный. Недозрелые ягоды, плодоножки должны быть удалены.

Они входят в состав многих смесей пряностей. В первую очередь можжевельник употребляют при всех способах приготовления дичи, тёмных соусов, изделий из мяса, главным образом жирной свинины и баранины. Улучшает он и аромат саvoyской, краснокочанной капусты и свёклы. Хвою и шишкoягоды используют для копчения мясных и рыбных продуктов. Шишкoягоды как пряность используют при изготовлении морса, конфет, пряников.

Из зрелых плодов можжевельника варят пиво, добывают сахар (можжевёловый), делают вино.

#### **ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: Плоды можжевельника содержат до 2% эфирного масла (в его состав входят камфен, кадинен, терпинеол, борнеол, пинен и другие терпены), уксусную, яблочную и муравьиную кислоты, инвертный сахар (до 40%), воск (до 0,7%), спирт инозит, красящее вещество – юниперин, пектиновые, горькие, смолистые (до 9,5%) и другие вещества. Кора содержит дубильные вещества (до 8%), эфирное масло (до 0,5%); стебли – дубильные вещества, эфирное масло (0,25%), аскорбиновую кислоту; хвоя – аскорби-

новую кислоту (около 266 мг%), эфирное масло (до 0,18%). В плодах содержатся: зола – 3,40%; макроэлементы (мг/г): К – 12,70, Са – 7,00, Mg – 1,00, Fe – 0,14; микроэлементы (КБН): Mn – 0,19, Си – 0,46, Zn – 0,39, Сг – 0,17, Al – 0,04, Se – 9,30, Ni – 1,35, Sr – 0,21, Pb – 0,03. В – 89,20 мкг/г. Не обнаружены Co, Mo, Cd, Ba, V, Li, Au, Ag, I, Br. Концентрирует Ni, Se, особенно Se.

Настои и отвары способствуют витаминной подпитке организма, поэтому включаются в программы по омоложению организма.

Настои и отвары способствуют очищению крови.

Хвоя и плоды применяются при заболеваниях суставов, подагре, ревматизме, радикулите. Лечит невралгию, ревматизм, подагру при наружном применении.

Из древесины получают так называемое пригорелое можжевёловое терпентинное масло («можжевёловый дёготь»), рекомендуемое как отхаркивающее средство. Корни употребляли при туберкулёзе, бронхите. Чай незаменим при простудных заболеваниях, особенно сопровождающихся кашлем; лечит заболевания дыхательных путей.

Плоды обладают мочегонными свойствами: применяют при отёках, как мочегонное средство, при заболеваниях почек и мочевыводящих путей в качестве дезинфицирующего средства, препятствует образованию камней.

Применение шишкочкогод противопоказано при воспали-

нии почек, так как оно может вызвать появление крови в моче, серьёзные отравления и усиление воспалительного процесса. Растение обладает токсическими свойствами, поэтому не следует допускать передозировки. Необходимо строго соблюдать дозировку, так как одновременный прием 50 плодов грозит тяжелым отравлением.

*Облепиха крушиновидная* или круши́новая – культивируется как витаминоносное и декоративное растение; для медицинских целей используют плоды; в промышленном производстве используют плоды, заготавливают осенью или зимой, хранят их в замороженном виде.

Ягоды содержат холин, который при хранении быстро уменьшается, через месяц хранения после уборки содержание холина содержится в 5-6 раз меньше, лучше плоды замораживать. Заслуженно облепиху именуют в народе, как «бездонный кладезь здоровья», ибо в этих маленьких ягодах присутствуют около сотни биологически активных компонентов: серотонин, витамины, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты и многие другие. Например, содержание в облепихе витамина К многократно больше, чем в рябине, шиповнике и черной смородине. Благодаря высокой концентрации самых разнообразных витаминов, ягоды облепихи широко применяют при сильных кровотечениях, а медицинские препараты на основе этих плодов часто используют при различных оперативных вмешательствах.

Листья облепихи содержат до 10% танинов. В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья и масло из семян.

Плоды собирают в сентябре—октябре, листья – в мае. Плоды облепихи служат сырьём для получения пищевого продукта – сока облепихи, а высушенный жом плодов используют для получения (путём экстракции с подсолнечным маслом ) облепихового масла, применяемого в медицине.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды облепихи. Сбор плодов начинают в период их созревания, когда они приобретают свойственную им окраску, упруги и при срывании не раздавливаются. Не следует затягивать сбор плодов, так как перезрелые плоды становятся мягкими, раздавливаются в руках, превращаясь в липкую массу. Сбор можно проводить только в сухую погоду. Свежие плоды хранят в прохладном, защищенном от света месте не более 3 дней. При хранении в замороженном виде в холодном месте срок годности до 6 месяцев. После этого плоды поступают на переработку. Масло получают из зрелых плодов, тщательно отжимая сок. Массу (жом) высушивают, равномерно и часто перемешивая, не допуская ее заплесневения. Можно сушить жом в сушилке или духовке при температуре не выше 50 °С. Высушенный жом размалывают в кофемолке или ступке и заливают любым растительным маслом в соотношении 1:15 (по весу). Настаивают, периодически перемешивая, 3 недели при комнатной температуре. Через 3 недели жидкую часть

сливают. Полученное облепиховое масло готово к употреблению.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды облепихи относят к поливитаминным. Они содержат провитамины А и витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К и др.). Плоды содержат сахара (глюкоза и фруктоза), органические кислоты – яблочную, винную и др., дубильные вещества, жёлтый красящий пигмент кверцетин, жирное масло (9 % в мякоти, 12 % в косточках). В листьях и коре найдены алкалоид гиппофаин, аскорбиновая кислота и до 10 различных дубильных веществ, в коре – до 3 % жирного масла иного состава, чем в плодах и семенах. В плодах накапливается жирное масло, которое состоит из триацилглицеринов с насыщенными и ненасыщенными жирными кислотами, среди последних преобладают мононенасыщенные (пальмитоолеиновая, олеиновая) кислоты; пектиновые вещества, органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, никотиновая и фолиевая кислоты, макро– и микроэлементы (бор, железо, цинк, медь, марганец, калий, кальций), сахара и некоторые виды растительных антибиотиков. Масло из мякоти плодов имеет ярко-оранжевую окраску, из семян – желтоватую. Масло из семян и мякоти несколько различается по составу. Масло из мякоти плодов содержит до 0,350 % каротина и каротиноидов, тиамин и рибофлавин, в довольно большом количестве (0,165 %) токоферол и значительное количество незаме-

мых жирных кислот. Хранят облепиховое масло в прохладном (4 °С), защищенном от света месте.

Свежие ягоды облепихи, а также всевозможные средства на ее основе, являются непревзойденными стимуляторами всех обменных процессов в организме. Облепиха представляет особую ценность для медицины, как народной, так и традиционной, еще и тем, что ее ягоды содержат в себе большую концентрацию масла. Облепиховое масло содержит в своем составе множество стеринов, препятствующих усвоению холестерина. По этой причине ягоды облепихи широко используют при лечении и профилактике такого недуга, как атеросклероз. Очередным достоинством облепихи можно считать пониженное содержание в ее плодах сахара. Благодаря этому целебные ягоды можно употреблять страдающим сахарным диабетом. На фоне приема облепихового масла у больных атеросклерозом уменьшается количество приступов стенокардии, нормализуется работа сердца.

Облепиховое масло обладает противовоспалительным, болеутоляющим, ранозаживляющим и противомикробным действием, оно стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях, в том числе в печеночных клетках после алкогольной интоксикации, увеличивает содержание белка в печени, регулирует обмен жиров, препятствует развитию атеросклероза. На фоне приема облепихового масла у больных атеросклерозом заметно улучшается общее состояние, снижается содержание холестерина в кро-



ви. Плоды облепихи и получаемые из них продукты (сок, масло), богатые витаминами, – отличные средства предупреждения и лечения гипо– и авитаминозов. Установлено, что, если пить сок из плодов облепихи или есть из них продукты, кровеносные сосуды очищаются от склеротических бляшек, нормализуется работа сердца.

Помимо самих ягод, особую ценность представляют также кора и листья облепихи.

Кора растения в достаточном количестве содержит серотонин. Это вещество замедляет процесс развития злокачественных опухолей. Плоды облепихи и облепиховое масло весьма полезны для лечения последствий радиационных облучений.

В косметике из масла облепихи готовят питательные маски, которые ускоряют эпителизацию и грануляцию тканей кожи; Облепиховое масло способствует эпителизации и заживлению ран и обладает болеутоляющими свойствами. Применяют при ожогах, пролежнях, при лучевых повреждениях кожи. Смазыванием масла трещин, эрозий приводит к уменьшению поверхностных дефектов кожи.

Отвар плодов и веток используют при облысении и выпадении волос.

Не рекомендуется принимать лекарственные формы облепихи при повышенной чувствительности к этому растению, острых заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, а также при склонности к поносам.

*Смородина красная* – маленький листопадный кустарник семейства Крыжовниковые.

Растение высотой 1—2 м с побегами серого или желтоватого цвета. Древесина зеленоватая со светлой сердцевиной.

Плоды – ярко-красные сочные ягоды, кислые на вкус, диаметром 8—12 мм, образуют грозди.

Ягоды красной смородины съедобны. Они более кислые, чем плоды чёрной смородины. Поэтому она культивируется большей частью для получения джемов и других консервных изделий. В скандинавских странах часто используется как компонент фруктовых супов и пудингов. В Германии её используют в комбинации с заварным кремом или бэзе, как наполнитель для тортов.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СРЕДСТВА

Химический состав: Ягоды красной смородины содержат меньше сахаров (4—10 %), чем чёрной, но больше свободных кислот (до 4,2%). По содержанию аскорбиновой кислоты несколько уступают чёрной смородине, но тоже являются хорошим источником витаминов С и Р.

Сок ягод очень хорош для восстановления сил после длительной болезни, особенно у пожилых.

Обладает также потогонным действием, поэтому полезен при простудах. Морс из ягод красной смородины – отличный прохладительный напиток.

Ягоды назначаются при запорах; благодаря повышенному

содержанию кислот сок ягод хорошо утоляет жажду, поднимает аппетит, активизирует деятельность кишечника.

*Смородина черная* – Кустарник семейства крыжовниковых (*Gros-sulariaceae*), высотой до 2 м. Молодые ветви светло-зеленые, короткоопушенные, усеяны точечными пахучими железками. Старые ветви голые, коричневые. Листья пальчато-лопастные, крупнозубчатые по краям, снизу по жилкам пушистые, с темноватыми железками. Цветки мелкие, обоеполые, собраны по 5-10 в поникшие кисти, цветоложе колокольчатое. Плод – сферическая черная, голая ягода, со специфическим душистым запахом. Семена мелкие, черного цвета. Цветет в мае – июне, плоды созревают в июле – августе. Продолжительность жизни 15-20 лет, однако период хозяйственной использования длится 8-10 лет. Размножается вегетативно – делением кустов, укоренением ветвей, отводками и семенами.

Растение разводили на Руси в монастырских садах еще в XI веке. Сведения о ее лекарственных свойствах встречаются в лечебниках и травниках XV-XVI столетий. В 1701 году при переписи она была зарегистрирована во многих садах России.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются плоды, листья и почки смородины черной. Плоды заготавливают без плодоножек по мере созревания, сушат в тени, печах при температуре 50-65 °С. Сушка считается закончен-

ной, если ягоды не слипаются в комок и легко рассыпаются. Срок годности плодов 2 года. Запах слабый, специфический, вкус кислый. Листья собирают только в июне – июле, срывая их со средней части побега и оставляя верхние, чтобы не повредить плодоношению будущего года, и нижние, более грубые и часто поврежденные болезнями и вредителями. Сушат на воздухе в тени. После сушки листья должны сохранить свой первоначальный цвет и аромат. Срок годности листьев 1 год. Почки заготавливают зимой и ранней весной. Срезают ветви, связывают их в пучки, затем оббивают или обрывают почки. Хранят замороженными или в спирте. Иногда сушат при температуре не выше 15-20 °С. Срок годности почек 1 год.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Ягоды смородины содержат до 4000 мг% аскорбиновой кислоты, до 17% сахара, органические кислоты (винную, янтарную, лимонную, яблочную, никотиновую), пектиновые вещества (до 0,82%), дубильные вещества (до 0,62%), витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, Е, Р, К), гликозиды, эфирное масло (0,01%). В свежем соке черной смородины обнаружен антоциан мальвин. Листья содержат до 387 мг% аскорбиновой кислоты, эфирное масло, витамин Р, фитонциды, каротин. В плодах содержатся: зола – 5,12%; макроэлементы (мг/г): К – 22,20, Са – 5,50, Mg – 2,40, Fe – 0,06; микроэлементы (КБН): Мп – 0,09, Си – 0,57, Zn – 0,55, Со – 0,04, Мо – 0,80, Сг – 0,08, А1 – 0,06, V – 0,02, Se – 1,00, Ni –

0,26, Sr – 0,09, Pb – 0,07. В – 35,60 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ba, Au, Ag, I, Вг. Концентрирует Se, Cu, Zn. В листьях содержатся: зола – 7,78%; макроэлементы (мг/г): К – 28,90, Са – 13,40, Mg – 2,80, Fe – 0,20; микроэлементы (КБН): Мп – 0,23, Си – 0,17, Zn – 1,88, Со – 0,22, Мо – 7,20, Сг – 0,27, А1 – 0,07, Ва – 0,31, V – 0,06, Se – 41,60, Ni – 0,42, Sr – 0,17, Pb – 0,09, I – 0,28. В – 63,30 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au. Концентрирует Zn, Мо, Se.

Отвар, настой листьев и плодов, сок – при атеросклерозе. Плоды свежие, сок и напиток – при нарушении обмена веществ.

Ветви – настой, плоды и сок при головной боли. Кора ветвей, листья, плоды – настойка как поливитаминное, противощинготное. Настойка листьев на вине – тонизирующее при болезнях сердца. Отвар, настой листьев и плодов, сок – при гипертонической болезни; отвар (сухих плодов) – при малокровии, гипертонии. Плоды входят в состав витаминных сборов.

Настой в смеси с листьями фиалки трехцветной – при туберкулезе у детей и при простудных заболеваниях. Корни, ветви, кора ветвей, почки, листья, плоды (свежие, сок) – отвар, настой, настойка, экстракт как противовоспалительное (при респираторных инфекциях, бронхите, коклюше). Чай из листьев – при общем недомогании, простудных заболеваниях.

Кора ветвей, листья, плоды – отвар наружно и внутрь –

при ревматизме. Чай из листьев – также при ревматизме.

Отвар, настой листьев и плодов, сок – при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью, при желудочно-кишечных заболеваниях. Почки, плоды – настойка как легкое слабительное, отвар, настой листьев и плодов, сок – при поносах.

Корни, ветви, кора ветвей, почки, листья, плоды (свежие, сок) – отвар, настой, настойка, экстракт – диуретическое (при болезнях почек и мочевыводящих путей), потогонное. Чай из листьев – при камнях в почках и мочевом пузыре, цистите. Отвар, настой листьев и плодов, сок – также как мочегонное и потогонное средство.

Ветви, почки, листья – отвар, настойка наружно (ванны, примочки) при дерматитах. Чай из листьев – при кожных заболеваниях.

Противоказания: повышенная чувствительность к растению. Не рекомендуется принимать ее при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

## *ИНЫЕ КУЛЬТУРЫ*

*Акация белая* или ложно-акациевая, гороховое дерево, караган – дерево семейства бобовых, до 25– 30 м (в среднем 12 м) высоты, с раскидистой кроной, толстой, темной, глубоко-бороздчатой корой. Акация белая имеет очень мощную

корневую систему, корни которой проникают на глубину до 20 и более метров. Листья непарноперистые, на коротких черешках, которые в направлении к ветви видоизменяются в хрящевидные ложные влагалища. Лист составляет от 4 до 8 пар эллиптических, светло-зеленых, мягких, цельнокрайних листочков. Шипы (видоизмененные листья) – крепкие, деревянистые, с очень острым концом, серповидные. Цветки многочисленные, ароматные, белые, крупные, в повислых кистях. Плод – плоский боб до 10 см длины, с семенами темной окраски. Цветет в мае – июне, плоды созревают в сентябре и остаются висеть на дереве всю зиму. Продолжительность жизни – до 50 лет и более. Растет вдоль дорог, в садах и парках.

Растение ядовито (семена, кора, корни)!

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются цветки акации белой, которые собирают в начале цветения в полураспустившемся состоянии. Сушат в тени под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилках при температуре 40-50 °С, рассыпая тонким слоем и часто переворачивая. Кору и листья собирают в течение всего периода вегетации.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. В цветках и коре растения содержится робинин. Количество робинина в сушеных лепестках составляет 3,6%: наиболее высокое содержание робинина приходится на период, когда бутоны набухают, но еще не распу-

стились. Когда цветки распускаются, содержание его понижается до 1-1,5%. В цветках также обнаружены акацин, бикробин, бикверцитин, эфирное масло. Эфирное масло содержит метиловый эфир антраниловой кислоты, индол, гелиотропин, линалоол, терпинеол. Представляет собой полужидкую массу светло-желтого цвета с приятным запахом цветков акации. В древесине содержатся флавоноиды робинетин, дигидроробинетин, физетин, робтин, робтеин, бутеин, ликвартигенин и др. В листьях найдены гликозиды индикан и сиригин, витамин А, аскорбиновая кислота, флавоноиды (акацетин и его гликозид акациин, апигенин, кверцетин, лютеолин) и дубильные вещества.

При изучении фармакологических свойств препаратов, приготовленных на основе робинина, выявлено их выраженное мочегонное и гипоазотемическое действие. Цветки. В народной медицине настой, отвар – при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Кора (молодых деревьев). В народной медицине отвар – при обострении гастритов и язвенной болезни. Листья, молодые побеги – в народной медицине настойка при обострении гастритов и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Противопоказания: при внутреннем применении лекарственных форм (семена, кора, корни) следует соблюдать осторожность ввиду ядовитости. Острые отравления, которые сопровождаются недомоганием, тошнотой, рвотой, го-



ловной болью или сонливостью, могут возникнуть также при заготовке древесины.

*Алоэ древовидное* или столетник, доктор, столетнее дерево, колючий цветок, альяс.

Вечнозеленое многолетнее растение семейства лилейных, высотой до 4 (10) м. Корни мочковатые, сильно разветвленные. Стебель прямостоячий, ветвистый, обильно покрытый очередно-расположенными листьями. Листья зеленоватосизые, гладкие, матовые, сочные, сидячие, линейно-ланцетные с заостренной верхушкой, по краям шиповато-острозубчатые. Цветки крупные, бледно-оранжевые, колокольчатые, трубчатые, собраны в соцветие – кисть. Плод – тупо трех-гранная, почти цилиндрическая коробочка. Семена многочисленные, серовато-черные, неравномерно трех-гранные. Размножается вегетативно путем укоренения деток, верхушек побегов. В культуре цветет в зимние месяцы, но не регулярно, при этом семян обычно не образует. Широко распространено как комнатное, декоративное растение. В комнатных условиях цветет очень редко, высота комнатного растения – до 70 см. Теплолюбивое, при температуре  $-1 \dots -3$  °С погибает. Разводится как лекарственное растение на Кавказе, в Крыму и Средней Азии.

Мясистыми листьями алоэ, как гласят легенды, пользовалась царица Клеопатра для освежения кожи и придания шелковистости волосам.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются свежие листья и получаемый из них сок. Во избежание потери сока листья следует отделять от растения вместе с влагалищами, делая у основания маленький надрез. Срезают нижние и средние листья, достигшие 15 см длины. Собирают листья и детки разного возраста несколько раз в год. В закрытом грунте можно собирать сырье и в зимний период. Перерабатываются листья и детки в свежем виде в течение суток после их сбора. Сабур у нас не производится, является предметом импорта.

### Рецепты лечения алоэ сегодня

В современной медицинской практике сабур применяется довольно редко, но медицинское значение алоэ от этого не стало меньше, напротив, оно возросло в последнее время благодаря работам выдающегося советского ученого Героя Социалистического Труда академика В. П. Филатова. В 1933 г. Филатов предложил совершенно новый метод лечения различных заболеваний – тканевую терапию.

Филатов предположил, что лечебный эффект тканевой терапии обуславливают какие-то еще неизвестные вещества, вырабатываемые живой тканью, помещенной в неблагоприятные для нее условия (низкая температура, отсутствие света). В таком бедственном положении в клетках начинают вырабатываться особые защитные вещества, действие которых направлено на поддержание подавленных неблагоприятными условиями жизненных процессов; они помогают клеткам

ткани как можно дольше сохранить жизнь. Эти вещества ученый назвал биогенными стимуляторами. А если это так, то биогенные стимуляторы можно извлечь из ткани, обработав их подходящим растворителем. Филатов так и сделал. Он экстрагировал живые листья растений, выдержанные в темноте при низкой температуре, и свежесобранные листья. Целебное действие оказывали только первые экстракты, что подтверждало теорию о биогенных стимуляторах.

Листья алоэ, обладая свойством долго сохраняться в живом состоянии в неблагоприятных условиях, могут накапливать большое количество биогенных стимуляторов. В этом их преимущество перед листьями других растений. Для получения препарата биогенных стимуляторов листья алоэ выдерживают в темноте при температуре от 4 до 8° в течение 12 суток. После этого их измельчают, растирают и смешивают с дистиллированной водой. Через некоторое время эту смесь нагревают, фильтруют и прозрачный фильтрат разливают в ампулы. Затем ампулы стерилизуют, так как препарат вводят подкожно и очень важно, чтобы в нем не было болезнетворных микроорганизмов.

Большая работа по изучению препаратов из алоэ была проведена в ВИЛАРе. Ученые этого института разработали несколько препаратов из сока алоэ. Один из них – «линимент алоэ» – представляет собой белоснежную эмульсионную мазь, которая хорошо наносится на кожу и применяется для лечения воспалительных процессов кожи. Кроме то-

го, она увеличивает толерантность (выносливость) кожи к действию рентгеновских лучей и поэтому применяется как профилактическое средство при лучевой терапии. Другой препарат, разработанный в институте – «сироп алоэ с железом» – рекомендуется как хорошее средство при лечении анемии различного происхождения. Оба препарата успешно прошли клинические испытания и разрешены к широкому медицинскому применению.

Является антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. В свежих листьях и соке растения содержатся ферменты, витамины, фитонциды. Из листьев алоэ выделены: алоин, наталоин, рабарберон, гомонаталоин, змодин, смолистые вещества и следы эфирных масел. В листьях содержатся: зола – 17,68%; макроэлементы (мг/г): К – 28,5, Са – 79,1, Mg – 17,4, Fe – 0,32; микроэлементы (КБН): Мп – 0,38, Си – 1,10, Zn – 2,75, Со – 0,04, Сг – 0,08, Al – 0,09, Ва – 14,90, Se – 11,90, Ni – 0,45, Sr – 17,64, Pb – 0,22, I – 0,10, Li – 162,00. В – 94,00 мкг/г. Не обнаружены Мо, Cd, V, Au, Br. Концентрирует Са, Mg, Cu, Zn, Se, Li, Ва, особенно Са, Zn, Se, Li. Может накапливать Mn, Cu.

Препараты алоэ и сабура (сгущенного сока алоэ) оказывают слабительное действие. При введении внутрь антрагликозиды расщепляются в щелочной среде и в присутствии желчи на арабинозу и алоэ-змодин, которые через 8-10 ч вызывают обильный мягкий стул, избирательно влияя на тол-

стый кишечник. Галеновые препараты алоэ и сабур усиливают секрецию пищеварительных желез, оказывают желчегонное действие, улучшают аппетит и пищеварение, обладают выраженными противовоспалительными и противоожоговыми свойствами. Применение в медицине. Листья. Сок (свежий) – при хронических гастритах с пониженной кислотностью, со склонностью к запорам, для улучшения аппетита, для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний; Сироп алоэ с железом – при хронических и острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с постгеморрагическими анемиями, при гипохромной анемии различной этиологии, после инфекционных заболеваний и других истощающих заболеваний и интоксикаций.

Экстракт (жидкий) – при блефарите, конъюнктивите, кератите, ирите; при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме, гинекологических заболеваниях. Сок алоэ обладает бактериостатическим действием в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек.

Сок наружно – при гнойных ранах, ожоге, остеомиелите с открытым гнойным очагом, трофических язвах, абсцессах, флегмонах и других гнойных заболеваниях; компрессы с соком алоэ – при туберкулезе кожи, волчанке, экземе, лучевом дерматите головы.

для полосканий при заболеваниях ротоглотки, десен.

Противопоказания: слабительные препараты из алоэ нельзя применять при геморроидальных, маточных кровотечениях и менструациях, так как они могут провоцировать кровотечения из-за прилива крови к органам брюшной полости, а также при больших сроках беременности. Не рекомендуется их применять при заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря, при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии и людям старше 40 лет.

*Аралия маньчжурская* или высокая, шип-дерево, чертово дерево.

Небольшое дерево семейства аралиевых, высотой до 6 (12) м, с прямым стволом, усаженным многочисленными крупными шипами. Корни аралии располагаются радиально на расстоянии до 2-3 м, реже до 5 м от ствола, залегая горизонтально на глубине до 25 см от поверхности почвы. Далее от ствола они круто изгибаются и идут вниз до глубины 50-60 см, обильно ветвятся, образуя многочисленные разветвления. Растение обладает хорошо выраженной способностью к вегетативному размножению (размножается и семенами). На 1 м корней может образовываться до 250 придаточных почек, часть из которых образует побеги. После вырубki или обмерзания дает обильную корневую поросль. Листья длиной 1 см и более, сложные, дважды-перистые, тесно сближены близ вершины. Цветки мелкие, белые или кремо-

вые, собраны в зонтики, которые образуют на верхушке ствола крупные ветвистые соцветия. В соцветиях до 50-70 тыс. цветков. Плоды диаметром 3-5 мм, сине-черные, ягодообразные, с пятью сплюсненными с боков "косточками". Плодоношение устойчивое, ежегодное. Взрослое растение способно образовывать до 60 тыс. плодов. Средняя масса одного плода – 50 мг. Цветет в июле – августе, плоды созревают во второй половине сентября. Активный период развития продолжается до 22-24 лет, после чего процессы роста затухают.

Произрастает в Приморском крае, в южной части Хабаровского края и на юго-востоке Амурской области. Растет в кедрово-широколиственных лесах только на осветленных участках или на участках с нарушенным естественным растительным покровом – на открытых, не занятых другими растениями местах (на горях, вырубках и т.п.).

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются корни, кора и листья аралии.

Корни заготавливают осенью, начиная с сентября, а также весной до распускания листьев. Начинают копать от ствола, осторожно передвигаясь к периферии корня. В качестве сырья пригодны корни толщиной 1-3 см. Корни диаметром меньше 1 см и больше 3 см не выкапывают. При заготовках не следует выкапывать всю корневую систему растения. Один корень, отходящий радиально от ствола, нужно оставлять в почве. На нем имеются многочисленные придаточные почки, что обеспечивает восстановление зарослей ара-

лии после заготовок. Рекомендуются на место выкопанного растения сделать посадку корневого черенка аралии длиной около 10 см и диаметром 1-3 см. При заготовке следует использовать 5-15-летние экземпляры. Выкопанные корни тщательно очищают от земли и других примесей, при этом удаляют корни с почерневшей или загнившей центральной частью, а также корни диаметром толще 3 см. Корни сушат в сушилках при температуре до 60 °С или в хорошо проветриваемых помещениях, а в сухую погоду на открытом воздухе. Срок годности сырья 2 года. Вкус сырья слегка вяжущий, горьковатый, запах ароматный.

Кору собирают в те же сроки, что и корни, листья – во время и после цветения в сухую солнечную погоду. Кору и листья сушат при температуре 50-55 °С.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В корнях аралии обнаружены белки, крахмал, углеводы, эфирное масло, минеральные соединения, незначительное количество алкалоидов. Из корней выделены тритерпеновые сапонины – аралозиды А, В и С, которые являются гликозидами олеаноловой кислоты. В корнях содержатся: зола – 4,84%; макроэлементы (мг/г): К – 17,80, Са – 10,60, Mg – 2,10, Fe – 0,30; микроэлементы (КБН): Mn – 0,23, Си – 0,56, Zn – 0,43, Мо – 4,40, Сг – 0,03, Al – 0,31, Ва – 6,74, Se – 5,30, Ni – 0,09, Sr – 1,85, Pb – 0,02, V – 0,11. В – 78,00 мкг/г. Не обнаружены Co, Cd, Li, Ai, Ag, I, Вг. Концентрирует Ва, Se, Sr, Мо. Может накапливать Мо, Sr.



В ветвях и листьях имеются углеводы, эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, тритерпеноиды, органические кислоты и антоцианы. В семенах содержатся непредельные жирные кислоты (линолевая, октадеценовая).

Галеновые препараты аралии маньчжурской оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему превосходящее по активности эффект от препаратов женьшеня и элеутерококка. Отмечено гонадотропное действие экстракта корня аралии. Препараты из аралии не оказывают существенного влияния на артериальное давление, несколько стимулируют дыхание и обладают некоторым кардиотоническим эффектом. Установлено также антистрессорное действие препаратов аралии маньчжурской.

Кора (корней), листья. Отвар – при сахарном диабете.

Применение в медицине. Корни. Служат сырьем для получения препарата "Сапарал". Настойка – средство, стимулирующее центральную нервную систему, при гипотензии и астении, предложена в клинике при начальных стадиях атеросклероза, физическом и умственном переутомлении, импотенции, при астенодепрессивных состояниях после черепно-мозговых травм, при постгриппозном арахноидите и шизофрении.

В народной медицине отвар – при желудочно-кишечных заболеваниях, при болезнях почек и органов желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине отвар – при диабете, простуде, вос-

палении ротовой полости,

В народной медицине отвар – при ночном недержании мочи, при заболеваниях печени и почек (с целью увеличения отделения мочи), а также как общеукрепляющее средство.

Противопоказания: при эпилепсии, гиперкинезах, гипертонии, повышенной возбудимости. Не рекомендуется назначать его в вечерние часы (во избежание нарушения ночного сна).

*Арника горная*, баранник горный, баранья трава – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, высотой до 80 см. Корневище ползучее, горизонтально разветвленное, длиной до 15 см и диаметром до 1 см, снаружи коричневатое или темно-коричневое, с многочисленными нитевидными светло-коричневыми корнями. Корневища обычно располагаются на глубине 1-2 см, реже почти на поверхности почвы. Листья супротивные, сидячие, цельно-крайние, обратнойцевидные, сверху железисто-опушенные, снизу голые, длиной до 15-17 см, шириной до 4-5 см, самые крупные собраны в розетку, прижатую к поверхности почвы, в густой траве несколько приподнятую. Стебли одиночные (реже 2-3), прямостоячие, обычно вверху разветвленные, железисто-опушенные, с несколькими парами супротивных листьев. Верхушки стеблей и боковых ответвлений заканчиваются крупными (диаметром до 3 см) соцветиями – корзинками. Обертка корзинки колокольчатая,

двухрядная, состоящая из удлинненно-ланцетовидных, заостренных, зеленовато-бурых листочков. Цветоложе слабовыпуклое, ямчатое, с короткими щетинистыми волосками вокруг ямок. Краевые цветки в количестве 11-20, язычковые, пестичные. Срединные цветки трубчатые, обоополье, многочисленны (до 150). Продолжительность цветения одной корзинки около 10 дней. Цветки в корзинках распускаются от краев к центру. Плоды грязно-серого цвета, цилиндрические, густоопушенные семянки с хохолком. Цветет в июне – июле; плоды созревают в июле – первой половине августа.

Распространена в Евразии. Редкий, исчезающий вид, занесенный в Красную книгу. Растет в светлых сосновых (преимущественно черничного типа), сосново-еловых и березовых (редко в осиновых) лесах, на лесных полянах, опушках, вырубках, у лесных дорог, мелкими группами или единично, редко образует небольшие заросли, встречается главным образом на песчаных среднеувлажненных кислых почвах. Светолюбива и поэтому не растет под древесным пологом.

Растение ядовито!

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются соцветия арники, которые заготавливают в начале цветения. Собирать их следует в ясные сухие дни, когда обсохнет роса. Для семенного возобновления зарослей необходимо оставлять небольшое количество соцветий для обсеменения. Цельные, неповрежденные цветочные корзинки срывают или срезают ножницами у самого основания, чтобы оста-

ток цветоноса был не более 1 см. Следует избегать сбора корзинок с яйцами мух, часто поражающих это растение. Нельзя надолго (на 4-5 ч) оставлять соцветия в таре во избежание самосогревания. Сушат сырье в темном прохладном хорошо проветриваемом помещении или в тени на открытом воздухе. Переворачивать его во время сушки не следует, так как соцветия при этом крошатся. В хорошую погоду сырье высыхает за 7-10 дней. Лучше всего сушить арнику в сушилках при температуре 55-60 °С. Срок годности сырья 2 года. Вкус сырья острый, горький, запах слабый, ароматный.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В соцветиях арники горной обнаружены арнинин (до 4%), эфирное масло (0,04-0,14%), дубильные вещества (около 5%), красящие вещества лютеин, арнидиол и фарадиол; в корнях – эфирное масло (до 1,5%), органические кислоты, дубильные, смолистые и серосодержащие вещества. В соцветиях содержатся – зола – 2,56%; макроэлементы (мг/г): К – 19,30, Са – 36,60, Mg – 1,77, Fe – 0,25; микроэлементы (мкг/г): Mn – 35,50, Си – 4,50, Zn – 25,00, Со – 0,23, Мо – 0,08, Сг – 3,36, V – 1,76, Se – 0,12, Ni – 3,28, Sr – 32,00, Pb – 5,52, В – 35,40, I – 0,09, Ag – 0,31. Не обнаружены Cd, Li, Au, Br. Концентрирует Sr, Ag.

Наиболее активная терапевтическая роль принадлежит фарадиолу, который при наружном применении обладает местнораздражающими свойствами и способствует рассасыванию кровоизлияний. В результате резорбтивного действия

арника увеличивается амплитуда сердечных сокращений, расширяются коронарные сосуды, улучшается трофика сердечной мышцы, проявляется гемостатический эффект при диapedезных кровотечениях. Кроме того, установлено, что сумма биологически активных веществ арники ускоряет сердечный ритм, оказывает тонизирующее влияние на спинной мозг. Настойка и настои – при стенокардии, миокардитах, гипертонической болезни, кардиосклерозе. При эпилепсии и сотрясении мозга, при болезнях сердца. Сок – при сердечной слабости и стенокардии, при внутренних и наружных кровотечениях, подагре, сотрясении мозга, судорогах, эпилепсии.

Применение в медицине. Корни. В народной медицине настойка – при сердечных ангиоспазмах, кардиосклерозе, миокардите, атеросклерозе, как возбуждающее средство.

Препараты из цветков арники в малых дозах оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему, а в больших – обладают седативным и противосудорожным действием.

В народной медицине – при бронхите и гриппе.

В народной медицине – при лихорадке, параличах, судорогах, при язвенной болезни желудка; как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах.

Корни наружно – при кровоподтеках, ушибах, мелких ранениях, абсцессах. Соцветия. Настой (наружно) – в виде влажных повязок, примочек или компрессов при ушибах, ссадинах, гематомах, при различных гнойничковых заболе-

ваниях кожи, трофических язвах, легких ожогах и обморожениях.

Противопоказания: препараты арники горной имеют некоторую токсичность, поэтому они применяются только по назначению и под контролем лечащего врача. При передозировке препаратов арники могут наблюдаться озноб, одышка, тошнота, потливость, боли в животе, понос или запор, рвота. В ряде случаев отмечаются нарушения функции сердечно-сосудистой системы.

*Барвинок малый*, могильница, гроб-трава, плющ, зеленка, цвенок.

Многолетнее вечнозеленое растение семейства кутровых, высотой до 60 см, с укореняющимися стеблями. Побеги двух типов – генеративные и вегетативные. Листья зимующие, кожистые, эллиптические, на коротких черешках. Цветоносный стебель несет 1-2 цветка, расположенных в пазухах листьев на цветоножках, равных длине листьев или превышающих ее. Цветки синие, одиночные, около 2,5 см в поперечнике, пятичленные, с голой по краю чашечкой, воронковидным венчиком, с толстым опушенным рыльцем. Плод – две многосеменные продолговато-цилиндрические листовки, одна из которых недоразвита или совсем отсутствует. Семена продолговатые, бугорчатые, коричневого цвета. Цветет в мае – июне (вторично в июле), плоды созревают в конце июля – августе. Размножается преимущественно при помо-

щи вегетативных побегов, которые в листовых узлах образуют придаточные корни. Распространен в Европе и Западной Азии. Растет на свежих, затененных, богатых минеральными веществами почвах, в светлых лиственных лесах, кустарниках, на лесных полянах. Изредка разводится как декоративное растение, встречается в парках в одичалом состоянии. Барвинок хорошо растет в комнатных условиях.

Растение ядовито!

Родовое название растения происходит от латинского глагола (*vincere*) побеждать. У многих европейских народов барвинок был первым вестником весны – как бы победителем зимы. Кроме того, его кожистые блестящие листья не погибают зимой от холода, сохраняясь под снегом. Поэтому он стал символом жизнестойкости, неуязвимости.

В некоторых странах известны такие поверья: если юноша и девушка одновременно съедят лист барвинка, то между ними вспыхнет пылкая любовь.

Барвинок обладает будто бы свойствами прогонять всякую нечисть. Для этого его нужно собирать между двумя праздниками в честь Богородицы: между 15 августа и 8 сентября по старому стилю. Если сорванный в это время цветок барвинка носить при себе либо повесить над дверью дома, то нечистая сила не будет иметь никакой власти ни над обладателем талисмана, ни над обитателями дома, а кроме того предохранит от удара молнии. Поэтому сорванный барвинок никогда не выбрасывали, а помещали его в воду, чтобы не

засох.

В медицине барвинок применяется с древнейших времен. О нем как о лекарственном растении упоминают Диоскорид и Плиний.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются листья (трава) барвинка малого. Заготавливают их весной и в начале лета (до июля), срезая на высоте 3-5 см от поверхности почвы. Недопустимо выдергивание укорененных вегетативных побегов; нельзя вырывать растения с корнями, так как это ведет к уничтожению зарослей. Заготовку в одном месте можно проводить не чаще 1 раза в 3 года. Сушат на открытом воздухе или в сушилках при температуре 40-50 °С. При хорошей погоде сырье высыхает за 5-7 дней. Сырье имеет горький вкус, без запаха. Экспортируется.

Сырье барвинка ядовито, поэтому при его сборе, сушке и упаковке следует соблюдать меры предосторожности.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В траве и листьях барвинка малого обнаружены алкалоиды индольного ряда (минорин, винкамин, винин, пубисцин), флавоноиды, аскорбиновая кислота, рутин, каротин (8 мг%), тритерпеновые сапонины, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, янтарная), фитостерин, сахара и минеральные соли. В надземной части содержатся: зола – 10,59%; макроэлементы (мг/г): К – 26,30, Са – 7,60, Mg – 2,20, Fe – 0,70; микроэлементы (КБН): Mn – 0,11, Си – 0,37, Zn – 0,36, Со – 0,09, Мо – 8,80, Сг – 0,05,



Al – 0,40, Ba – 0,59, V – 0,25, Se – 4,40, Ni – 0,14, Sr – 0,05, Pb – 0,09, I – 0,05. В – 41,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, Br. Концентрирует Mo, Fe, Se.

Галеновые препараты и отдельные алкалоиды барвинка мало понижают артериальное давление, расширяют венечные сосуды сердца и сосуды головного мозга, расслабляют мускулатуру тонкого кишечника и стимулируют сокращения матки. Основной алкалоид растения винкамин улучшает мозговое кровообращение и утилизацию кислорода тканями мозга. В связи с этим винкамин и его производные используют при лечении больных с нарушением мозгового кровообращения. Применение в медицине. Отвар применяется для улучшения обмена веществ. Надземная часть. Сырье для препаратов "Винкан" ["Винкатон" и "Девинкан" – улучшают кровоснабжение мозга, оказывают сосудорасширяющее, гипотензивное и слабое седативное действие; при мигрени, неврогенной тахикардии и других вегетативных неврозах. Препараты положительно влияют на работу сердца, повышают стойкость капилляров, увеличивают суточный диурез. Листья. Входят в состав сбора – при вегетативно-сосудистой дистонии.

Отвар применяется при злокачественных опухолях.

Отвар применяется при туберкулезе легких, цинге, болезнях горла. В народной медицине отвар, настой – при бронхитах, энтеритах, колитах, мигрени, туберкулезе легких, наружно в виде полосканий – при ангине, цинге, зубной боли,

как дезодорирующее средство.

Корни. При язвенной болезни желудка.

В народной медицине отвар внутрь и наружно – как общеукрепляющее, ранозаживляющее, при дерматозах, дерматомикозах.

Противопоказания: из-за ядовитости растения необходимо строго соблюдать дозировку препаратов и применять их по указанию лечащего врача. При передозировке происходит угнетение сердечной деятельности.

*Гранат* или Гранатник, или Гранатовое дерево – род кустарников и небольших деревьев семейства Дербенниковые. Плоды растений этого рода имеют общеупотребительное название «гранаты»; в ботанике плоды такого типа имеют специальное название – «гранатина».

Листопадный, плодовый кустарник или дерево, достигающий в высоту до 5—6 м. Ветви тонкие, колючие, листья глянцевые, цветки воронковидные оранжево-красные диаметром 2,5 см и более. Цветки у граната в основном двух типов: одни – обоеполые, кувшино-образные, завязывают плоды, другие – колокольчатой формы, плодов не завязывают. Встречаются цветки промежуточных форм. Чашечка окрашенная, кожистая, с 5—7 мясистыми треугольными лопастями. Лепестки и тычинки прикреплены в зеве чашечки; столбик один с утолщённым слегка лопастным рыльцем. В домашних условиях – кустарник или деревце высотой око-

до 1,5—2 м.

Образует шаровидные плоды, имеющие ботаническое название «гранатина», – крупные ягоды с кожистым околоплодником, и сохраняющейся чашечкой. Цвет кожуры от оранжево-жёлтой до буро-красной. Отдельные плоды некоторых сортов достигают 15—18 см в диаметре. Семена многочисленные, до 1000—1200 и более в одном плоде, находятся в 6—12 камерах или гнёздах, расположенных в два яруса. Каждое семя окружено сочным съедобным покровом.

Гранат относится к наиболее популярным плодовым растениям населения, проживающего в районах субтропической зоны и некоторых стран тропического пояса земного шара.

Возникновение культуры граната Н. И. Вавилов связывает с переднеазиатским очагом происхождения культурных растений, который включает в себя внутреннюю Малую Азию, Закавказье, Иран и горный Туркменистан. Именно здесь сосредоточены дикорастущие заросли граната и наибольшее разнообразие культурных форм.

Современная география культуры граната охватывает почти все районы субтропической зоны, а нередко проникает и в страны тропического пояса земного шара.

### **ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: Плоды граната богаты сахарами, танинами, витамином С, содержат клетчатку, минеральные вещества и микроэлементы: кальций, магний, калий, марга-

нец, натрий. Плоды дают до 60 % сока с высоким содержанием антоцианов. В соке культурных сортов граната находится от 8 до 20 % сахара (глюкоза и фруктоза), до 10 % лимонной, яблочной, щавелевой и других органических кислот, фитонциды, азотистые вещества, танин, сернокислые, хлористые и другие соли. В околоплоднике, корнях и коре содержится до 32 % дубильных веществ. Плод граната состоит из сока (38,6—63,5 %), кожуры (27,6—51,6 %) и семян (7,2—22,2 %). В лучших культурных сортах граната съедобная часть составляет 65—68 %, а выход сока 78,5—84,5 %. Энергетическая ценность 100 г съедобной части плодов граната составляет 62—79 ккал, а 100 мл сока – 42—65 ккал. В плодах растения содержится около 1,6 % белка, 0,1—0,7 % жира, 0,2—5,2 % клетчатки и 0,5—0,7 % золы. Сок и мякоть семян зрелых плодов культурных сортов граната содержит до 20 % сахара, от 0,2 до 9 % кислых кислот, в том числе лимонной 5—6 %, и небольшое количество яблочной кислоты. Гранатовый сок содержит 0,208—0,218 % минеральных веществ, в том числе марганец, фосфор, магний, алюминий, кремний, хром, никель, кальций, медь. Содержание витаминов (мг%): С– 4,0-8,7; В1– 0,04-0,36; В2– 0,01-0,27; В6 – 0,50; В12– 0,54; много Р-витаминоподобных веществ, ниацина, следов витамина А и фолацина. В соке диких сортов граната имеется 5—12 % сахара, а кислых кислот – выше 10 %. Дубильных и красящих веществ в гранатовом соке 0,82—1,13 %, флавоноидов, в том числе антоцианов, 34,0

—76,5 %. Кроме фенольных соединений, сок граната содержит 15,5—29,2 мг% катехинов, около 2 % белков, 61—95 мг% аминокислот (из них идентифицировано 15 аминокислот: цистин, лизин, гистидин, аргинин, аспарагиновая кислота, серин, треонин, глутаминовая кислота, аланин, оксипролин, альфа-аминомасляная кислота), 6—20 % жирного масла, состоящего из линолевой (40,03 %), пальмитиновой (16,46 %), олеиновой (23,75 %), линоленовой (2,98 %), стеариновой (6,78 %), бегоновой (1,63 %) кислот. Кроме того, 3,4 % азотистых веществ, 12,6 % крахмала, 22,4 % целлюлозы. В гранатовом масле 272 мг% витамина Е. В кожуре плодов содержатся макроэлементы (мг/г): калий – 18,90, кальций – 4,0, магний – 0,50, железо – 0,05; микроэлементы (мкг/г): марганец – 5,28, медь – 2,50, цинк – 3,80, молибден – 0,40, хром – 0,32, алюминий – 33,68, селен – 0,08, никель – 0,32, стронций – 19,36, бор – 54,40. Цветки граната содержат красящее вещество пуницин. В листьях этого растения установлено наличие 0,2 % урсоловой кислоты. Кора граната обыкновенного содержит алкалоиды, производные пиперидина – изопеллетьерин, метилизопеллетьерин и псевдопеллетьерин, обладающие противоглистным действием.

Плоды богаты сахарами, таннинами, витамином С. Гранатовый сок полезен при малокровии, мякоть семян красноватая, используется в десертах и салатах.

Овар кожуры и плёчатых перегородок используется, как вяжущее средство при ожогах и расстройствах желудка.

ка (благодаря высокому содержанию дубильных веществ).

Кислая красноватая мякоть граната используется в десертах и салатах, а также для приготовления прохладительных напитков.

*Грецкий орех* – волошский орех, царский орех, греческий орех.

Крупное дерево до 25 м высотой. Толстый (до 3—7 м в диаметре) ствол покрыт серой корой, ветви образуют обширную крону диаметром около 20 м. Плоды – крупные костяно-видные орехи – имеют толстую кожисто-волокнистую зелёную кожуру (околоплодник) и крепкую яйцевидную или шаровидную косточку с двумя—пятью неполными перегородками; при наступлении зрелости кожура плода, высыхая, лопается на две части и сама собой отделяется, косточка сама собой не раскрывается. Внутри деревянистой скорлупы заключено съедобное ядро.

Цветёт обычно в мае, одновременно с распусканием листьев. Изредка повторно цветёт в июне. Плоды созревают в сентябре – октябре, сильно различаются по размерам, форме, вкусу, твёрдости скорлупы, развитости перегородок, химическому составу и другим показателям. Вес одного ореха – 5—17 г, на ядро приходится 40—58 %.

Семена (ядра, «орехи»), обладающие замечательным вкусом и высокой питательностью и повсюду в изобилии употребляемые в пищу в натуральном виде, идут на пригото-

ление различных блюд, халвы, конфет, тортов, пирожных и других сладостей. Особой популярностью орех пользуется на Кавказе, где он издавна считался священным деревом. На Кавказе существует множество рецептов употребления плодов грецкого ореха.

Масло из грецких орехов, относящееся к группе высыхающих, употребляют в пищу, используют при изготовлении лаков для живописи, особой туши, мыла и т. д. После отжимания масла остаётся жмых, который содержит более 40 % белковых веществ и около 10 % жира; это ценный пищевой продукт и прекрасный корм для домашних животных, особенно птиц.

В восточной медицине считалось, что грецкий орех способствует лечению мозга, сердца и печени

Грецкий орех – эффективное средство для восстановления мужской потенции. Есть множество рецептов связанных с грецкими орехами.

Срок хранения орехов – не более года, очищенных – не более шести месяцев при соблюдении условий хранения.

Незрелые плоды используют для изготовления витаминных концентратов и витаминизированных продуктов (варенье). Согласно воспоминаниям Артёма Сергеева, варенье из незрелых грецких орехов – одно из любимых блюд И. В. Сталина. Незрелые плоды высокопитательны, обладают приятным вкусом и используются для диетического питания и приготовления кондитерских изделий. Однако для

производства витаминных препаратов целесообразнее использовать не сами плоды, имеющие громадную пищевую ценность, а околоплодники (после извлечения орехов), а также листья, в которых содержание витамина С достигает 4500 мг %.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: В листьях содержатся хиноны (нафтохинон юглон,  $\alpha$ -гидроюглон,  $\beta$ -гидроюглон), флавоноиды (гиперозид, 3-арабинозид кверцетина, 3-арабинозид кемпферола), витамин В, аскорбиновая кислота (4—5 %), дубильные вещества (3—4 %), эллаговая и галусовая кислоты, кофейная кислота (0,1 %), каротиноиды, в составе которых обнаружен  $\beta$ -каротин (12 мг на 100 гр), виолаксантин, флавоксантин, криптоксантин, эфирное масло (до 0,03 %). Зелёный околоплодник содержит  $\alpha$ - и  $\beta$ -гидроюглоны, аскорбиновую кислоту (до 3 %), дубильные вещества. Незрелые плоды богаты аскорбиновой кислотой (до 10 %).

Ядро грецкого ореха содержит (в %): жиров 45—77, белков 8—21; витамин В<sub>1</sub>, провитамин А. Химический состав. Ядро ореха содержит до 74% жиров, 20% белка, примерно столько же безазотистых экстрактивных веществ, а также соли железа и кобальта. аминокислоты (аспарагин, цистин, глутамин, серин, гистидин, валин, фенилаланин). Жирное масло состоит из глицеридов линолевой, олеиновой, стеариновой, пальмитиновой и линоленовой кислот. Орехи богаты витаминами А, В, Р, Е. Содержание аскорбиновой кис-



лоты в них больше, чем в черной смородине и в цитрусовых. В зеленом околоплоднике незрелых орехов имеется – до 25% дубильных веществ, юглон с выраженным бактерицидным действием, аскорбиновая кислота (до 3000 мг%), йод; в листьях – гидроюглон, флавоноиды, дубильные вещества (3-4%), минеральные соли, аскорбиновая кислота, каротин, эфирное масло (до 0,03%); в корнях – дубильные вещества, йод, минеральные соли, серотонин, никотин. Существуют столовые и технические формы ореха грецкого. В плодах столовых форм отмечено более высокое содержание углеводов, они вкуснее; в плодах технических форм больше жира (иногда до 80%), но меньше углеводов. Плоды. Незрелые – источник аскорбиновой кислоты. Перегородки – существенный источник природного йода, который будет оценен по достоинству больными с заболеваниями щитовидной железы.

Растение обладает противовоспалительным, глистогонным, умеренно сахароснижающим, ранозаживляющим и эпителизирующим, бактерицидным, противосклеротическим, тонизирующим, легким слабительным и вяжущим свойствами; нормализует углеводный обмен; хорошо зарекомендовало себя при лечении лимфатических узлов.

Перегородки грецких орехов обладают антимикробными, антибактериальными свойствами. Их с успехом можно использовать при диарее, в качестве укрепляющего и вяжущего средства. Есть сведения о их противоопухолевой актив-

ности, настойкой успешно лечат мастопатию, фибroadеному, миому, полипы в кишечнике, аденому простаты. За счет нормализации уровня йода существенно укрепляется иммунитет, снижается вес, обменные процессы идут более организовано, снижается возбудимость нервной системы, улучшается сон и память. Настойка перегородок от грецких орехов снижает артериальное давление, нормализует уровень сахара и холестерина в крови. Наружно используют настойку при болезнях суставов.

Листья. Настой и отвар – для лечения сахарного диабета, малокровия и авитаминозов. Отвары и настои листьев и околоплодников – пьют как улучшающее обмен веществ и общеукрепляющее средство при авитаминозах, истощении, атеросклерозе. Листья содержат горькие и ароматические вещества, испарения которых причиняют некоторым головную боль.

Порошок из околоплодников считался кровоостанавливающим средством, им присыпали язвы и раны. Из околоплодников делали препарат «Юглон» для лечения туберкулеза кожи. Свежее масло из них способствует заживлению язв и поражений кожи. Листья издавна применялись как ранозаживляющее и витаминное средство.

Листья. Настой и отвар – при легочном, кожном и других формах туберкулеза; заболеваниях слизистой оболочки рта и горла. Отвары и настои листьев и околоплодников –

при стоматитах и ангинах. Регулирует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта. Сок (внутри) – для возбуждения аппетита и при желудочных заболеваниях, катарах желудка и кишечника, плоды зрелые рекомендованы для пищевого рациона больных с повышенной и пониженной кислотностью. Листья. Настой и отвар – как аппетитное при желудочных заболеваниях; Отвары и настои листьев и околоплодников в народной медицине применяют при желудочных заболеваниях.

Ядра орехов рекомендуют для восстановительного питания после болезней и для улучшения пищеварения. Его раньше назначали как слабительное и противоглистное средство.

Отвары и настои листьев и околоплодников – при болезнях почек и мочевого пузыря.

Листья. Настой и отвар – при хронических экземах, дерматомикозах, экссудативном диатезе, скрофулезе и рахите, гнойных ранах, фурункулах, карбункулах. Листья, околоплодники. Настой (в виде примочек, ванн, обмываний) – при различных заболеваниях кожи (гнойные сыпи, лишай, экземы и др.). Масло обладает ранозаживляющими свойствами; наружно – при кожных заболеваниях.

Листья. Настой и отвар – для укрепления и роста волос.

Противопоказания: препараты из листьев и околоплодников грецкого ореха увеличивают свертывающую способность крови, в связи с чем большим тромбофлебитом их не

следует принимать. При приеме ядер орехов нужно соблюдать дозировку, так как даже незначительная передозировка может вызвать спазмы сосудов головного мозга в передней части головы, что является причиной головных болей с той же локализацией.

Дуб обыкновенный, черешчатый – листопадное дерево, достигающее 50 м высоты, семейства буковых. Кора у старых деревьев (с 50-60 лет) буро-серая, трещиноватая, толщиной до 10 см, у молодых стволов и ветвей серебристо-серая, трещиноватая, у молодых побегов гладкая, оливково-бурая. Почки полушаровидные, светло-бурые, с ресничками по краям чешуй. Листья простые, очередные, продолговато-обратнояйцевидные, лопастные, с короткими черешками, голые, блестящие, зеленые с выступающими жилками и ясно выраженными ушками у основания. Цветки однополые, растение однодомное. Мужские в зеленовато-желтых длинных свисающих сережках, женские – красноватые, по одному или несколько на коротких цветоножках. Плоды – желуди, буровато-желтые с продолговатыми полосками и шипиком на верхушке, погружены в неглубокую чашевидную плюску. Размножение семенное: желуди разносятся птицами. Плодоносить начинает с 40-60 лет. Обильные урожаи желудей повторяются через 4-8 лет. Возобновление осуществляется также пневой порослью. Цветет в конце апреля – начале мая (в период распускания листьев и начала ро-

ста молодых побегов), плоды созревают в сентябре – начале октября. Дуб живет до 400-500 лет, отдельные деревья – до 1500-2000 лет, достигая 4 м в диаметре.

Ни одно дерево не пользовалось у народов Европы такой любовью и почетом, как дуб. Славяне, древние греки, римляне считали его священным, поклонялись ему, приписывали чудодейственные свойства. Считалось, что дуб был дан богами людям как великий подарок. Без разрешения жрецов нельзя было срубить дуб, обломать ветку. В Греции дубовая ветка была символом силы, могущества, знатности. Дубовыми ветками награждали воинов, совершивших великие подвиги. Греки считали, что дуб появился на земле раньше других деревьев, и посвящали его богу света, наук и искусства Аполлону. Славяне же посвятили дуб Перуну. Под священными дубами у славян проходили собрания, судилища, свадебные обряды.

**Сбор и сушка сырья.** В качестве лекарственного сырья используется в основном кора дуба. Заготавливают ее во время сокодвижения (что совпадает с распусканием почек), без пробкового слоя с наружной стороны и древесины с внутренней. Для сбора коры можно использовать только молодые деревья, срубаемые на лесосеках и при санитарных рубках. Сушат ее под навесами на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. В хорошую погоду можно сушить на солнце. Сухая кора при сгибании ломается, а недосушенная гнется. Надо следить за тем, чтобы кора при сушке

не увлажняется, так как при этом она теряет значительную часть содержащихся в ней дубильных веществ. Срок годности сырья 5 лет. Запах у сухой коры отсутствует, но при намачивании в воде и особенно при обмывании горячей водой появляется характерный запах, свойственный свежей коре. Вкус сильно вяжущий.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В коре найдены дубильные вещества (до 29%; с увеличением возраста деревьев их содержание в коре уменьшается), флавоноиды (кверцетин и др.), галловая и эллаговая кислоты (до 1,6%), флобафен, пентозаны (14%), пектины, сахара, слизь, белковые вещества, крахмал, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>г</sub>, В<sub>е</sub>, РР, аскорбиновая кислота. В желудях содержатся крахмал (до 40%), дубильные вещества (5-8%), жирное масло (до 5%), сахара и белковые вещества. В листьях обнаружены кверцетин, кверцитрин, дубильные вещества и пентозаны. Галлы (шарики на листьях дуба, связанные с паразитированием мелкого насекомого – галицы орехотворки) содержат большое количество дубильных веществ. В коре содержатся: зола – 6,21%; макроэлементы (мг/г): К – 1,40, Са – 23,00, Mg – 0,60, Fe – 0,20; микроэлементы (мкг/г): Мп – 142,60, Си – 12,30, Zn – 10,20, Сг – 0,80, А1 – 116,08, Ва – 537,12, V – 0,08, Se – 0,04, Ni – 1,84, Sr – 212,00, Pb – 3,04, В – 74,80. Не обнаружены Со, Мо, Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Са, Ва, Se, Sr, особенно Ва, Sr.

В народной медицине (внутри) – при заболеваниях щито-

видной железы.

В народной медицине (внутрь) – при поносе, язвенной болезни желудка, дизентерии, желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и селезенки.

Наружно – при потливости, для обмывания кровоточащих геморроидальных узлов и гнойных ран, для выведения мозолей; мазь – при ожогах и обморожениях. Примочки – при кожных заболеваниях, пролежнях, отвар оказывает выраженное дезодорирующее действие.

Фармакологические свойства. Галеновые препараты коры дуба обладают вяжущим, противовоспалительным и противогнилостным свойствами. Дубильные вещества растения (танин) обуславливают основное дубильное действие. При нанесении галеновых препаратов дуба или танина на раны или слизистые оболочки наблюдается взаимодействие с белками, при этом образуется защитная пленка, предохраняющая ткани от местного раздражения. Это тормозит процесс воспаления и уменьшает боль. Дубильные вещества денатурируют протоплазматические белки патогенных микроорганизмов, что приводит к задержке их развития или гибели.

Применение в медицине. Кора молодых ветвей, тонких стволов используется в качестве вяжущего, для полосканий при гингивитах, стоматитах, воспалительных процессах зева, глотки, гортани и для полоскания горла и полости рта при воспалениях, для устранения неприятного запаха изо рта.

*Имбирь лекарственный* – многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с мясистым корневищем. Род многолетних травянистых растений из семейства Имбирные; считается, что научное название произошло от singabera, что в переводе с санскрита означает «рогатый корень».

Согласно Фасмеру, русское слово заимствовано из немецкого (возможно, через польское посредство). Ещё в XIX веке в русском языке более распространённой формой слова было «инбирь». В народе его также называли «белый корень».

Листья длинные, ланцетовидные, напоминающие камыш. Цветки фиолетово-желтые, собраны в колосовидные соцветия. Корневище имеет приятный запах.

Происходит имбирь из стран Южной Азии. В Средние века был завезён в Европу, где использовался в качестве пряности и лекарства.

Корни по происхождению придаточные, образуют мочковатую корневую систему. За корень нередко принимают видоизменённый подземный побег – корневище, от которого отходят зелёные надземные побеги и придаточные корни. Корневище – первичного строения: покровная ткань – пробка; центрально-осевой цилиндр – кольцо из сосудисто-волокнистых пучков (закрытые коллатеральные), паренхима с многочисленными сосудисто-волокнистыми пучками (закрытые коллатеральные) и клетками с эфирным маслом (жёлто-зелёного цвета). Стебель прямостоящий, округ-



лый, не опушённый. Междоузлия более 1 см, удлинённые. Листья очерёдные простые, цельные, ланцетовидные цельнокрайние, с заострённой верхушкой, имеют листовое влагалище. Основание листа сердцевидное. Цветки зигоморфные, располагаются на коротких цветоносах, собраны в колосовидные соцветия. Чашечка зелёного цвета состоит из пяти чашелистиков, сросшаяся. Венчик раздельнолепестный из трёх лепестков фиолетово-бурого или жёлто-оранжевого цветов.

В лечебных целях используют корневище.

Имбирь входит в состав индийской приправы карри. Имбирь с сахаром, водой, в которую добавлены дрожжи и специи, составляют традиционный рецепт имбирного ЭЛЯ. Зачастую дополнительно используют мёд, различные фрукты или ягоды, а также чайные лепестки.

Для получения приправы в виде порошка пригодны растения начиная с 8–9-месячного возраста, у них более жесткие волокнистые корневища, обладающие пряным, жгучим, умеренно острым, слегка горьковатым вкусом и специфическим, сильным ароматом. Корневища выкапывают, промывают, сушат на солнце, а затем по мере надобности перемалывают в порошок.

Чаще всего имбирь применяют в молотом виде. Молотая пряность представляет собой серовато-жёлтый мучнистый порошок. Если он имеет сильный и устойчивый аромат, то считается более качественным. В кухнях разных народов он

используется в качестве приправы: в напитках (квас, сбитень, чай); в выпечке (печенье, кексы, бисквиты); в консервировании (пресервы, варенье); в соусах (к мясу, овощные и фруктовые маринады). В качестве закуски к суши (маринованный имбирь)

Имбирь входит в состав индийской приправы карри.

Имбирь с сахаром и газированной водой, в которую добавлены дрожжи и специи, составляют традиционный рецепт имбирного эля. Зачастую дополнительно используют мёд, различные фрукты или ягоды, а также чайные лепестки.

Имбирное пиво – алкогольный напиток. Его готовят из имбиря, сахара и воды с добавлением пивных или пекарских дрожжей и молочнокислых бактерий. Содержание алкоголя в имбирном пиве может достигать 11 %.

Является иммуномодулятором, антиоксидантом, антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корневище содержит эфирное масло и смолистые вещества, придающие имбирю жгучий вкус. Обнаружены также липиды, аминокислоты, никотиновая кислота, витамин А и много крахмалов. Содержание эфирного масла в сухих корневищах составляет 1,5—3 %, главными его компонентами являются  $\alpha$ - и  $\beta$ -цингиберены (цингиберены; сесквитерпены (группа органических соединений класса терпенов – до 70 %), содержатся также камфен, цинеол, бисаболен, борнеол, цитраль, линалоол. Имбирь со-

держит также витамины С, В1, В2 и незаменимые аминокислоты. Жгучий вкус обусловлен веществом гингерол[en]. Наряду с этим корневища содержат: макроэлементы (мг/г) – К -12,1, Са – 7,8, Mg -11,0, Fe – 0,9; микроэлементы (мкг/г) – Mn – 80,7, Cu – 6,0, Zn – 55,4, Co – 0,56, Cr– 1,36, Al – 739,01, V – 7,12, Se – 0,12, Ni – 1,36, Sr– 16,88, Pb– 2,64, В– 46,8, I– 0,06; концентрируют Fe, Zn, Se, Al.

Имбирь в виде настоя, настойки, порошка применяется при атеросклерозе, нарушении жирового и холестеринового обмена, для нормализации состояния кровеносных сосудов. Антисклеротическое действие корня имбиря заключается в очищении стенок центральных и периферических сосудов от холестериновых бляшек, нормализует уровень холестерина (снижает выработку вредного низкоплотного холестерина).

Имбирь – кардиотоник, стимулирует кровообращение. Сосудорасширяющее, спазмолитическое (снимает спазмы сосудов), антисклеротическое и противосвертывающее действия обуславливают эффективное применение при гипертонии.

Корень имбиря не дает крови сгущаться, т.к. подавляет тромбоксансинтетазу и является антогонистом простаглицина. Так проявляется его противосвертывающее действие. Эффективен имбирь также в комплексном лечении ожирения, т.к. нормализует обмен веществ.

Имбирь в виде настоя, настойки, порошка применяет-

ся при заболеваниях суставов (артрит, артроз, остеоартроз), морской болезни. Компрессы используют для снятия головных болей, болей в спине и при хроническом ревматизме.

Имбирь в виде настоя, настойки, порошка применяется при язвенной болезни желудка, для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

Отвар имбиря с мёдом и лимоном часто используют при простудных заболеваниях.

Эфирное масло широко используется в ароматерапии для лечения психоэмоциональных расстройств, заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудных и вирусных заболеваний. Применяется в горячих ингаляциях, в ваннах, для растираний, для массажа и внутрь.

Корень имбиря обладает антимикробным, противовоспалительным, отхаркивающим действиями. Поэтому его широко применяют при лечении ОРЗ, простуды, тонзиллита, ангины, ларингита, фарингита, бронхита, в комплексном лечении пневмонии.

Желчегонное действие помогает организму при болезнях печени и желчевыводящих путей. Имбирь – легкое слабительное средство, применяется при дискинезии желудочно-кишечного тракта, что особенно актуально при малоподвижном образе жизни современных людей.

Известно противоглистное действие корня имбиря. Ази-

аты, употребляющие в пищу сырую рыбу, кушают вместе с ней имбирь, т.к. давно считают его очень сильным противопаразитарным средством.

Свежий сок снижает уровень сахара в крови при диабете 2 типа.

Известно мочегонное действие корня имбиря.

Применяется наружно в косметологии при уходе за жирной кожей и широкими порами;

Имеются сведения о благотворном воздействии сока корня имбиря при раке поджелудочной железы, однако они не подтверждены научными данными.

Корень имбиря повышает либидо и потенцию.

Применяется в комплексном лечении бронхиальной астмы.

Эфирное масло имбиря применяется для лечения фобий (страхов), депрессии, ухудшении внимания, памяти, предменструальном синдроме, при проявлении апатии и агрессии (нормализует проявление адекватной реакции).

*Каштан конский обыкновенный*, дикий каштан – листопадное дерево семейства конско-каштановых, высотой до 30 м и более, с густой развесистой кроной. Молодые побеги красновато– или серовато-бурые с хорошо выраженными чечевичками. Листья супротивные, с длинными черешками, пальчато-сложные, до 25 см в диаметре, с 5-7 сидячими листочками. Листочки коротко заостренные, слегка зубчатые.

Цветки белые или бледно-розовые, с бахромчатыми по краю лепестками, собраны в конусовидные крупные прямостоячие соцветия (длиной до 30 см). Большинство цветков в соцветии тычиночные, а несколько – двуполые или пестичные. Плод – округлая шиповатая зеленая коробочка до 5-6 см в диаметре, при созревании раскрывающаяся тремя створками; содержит 1, реже 2-3 семени. Семена крупные, немного приплюснутые, с блестящей темно-коричневой кожурой и большим серым округлым пятном. Цветет в мае, плоды созревают в сентябре – октябре. Размножается семенами.

Родина конского каштана обыкновенного – юг Балканского полуострова. В Европе в культуре с XVI века.

Сбор и сушка сырья. В лечебных целях используют зрелые семена (плоды), кору, цветки и листья каштана. Семена конского каштана, очищенные от околоплодников, сушат, рассыпав слоем до 5 см толщиной, на стеллажах. Сушка обычно продолжается 3-4 недели. В сушилках при температуре 40-60 °С их сушка заканчивается за 2-3 дня. Срок годности сырья 2 года. Вкус сырья вяжущий. Кору собирают весной, снимая ее с 3-5-летних ветвей после подрезки деревьев. Сушат на чердаках или в проветриваемых помещениях. Листья каштана можно заготавливать с мая по сентябрь (до начала их пожелтения). Если заготовки ведутся с одних и тех же деревьев, листья следует собирать в конце лета, перед листопадом. Молодые деревья каштана высотой 3 м наиболее удобны для заготовки. Сбор около 1/3 имеющихся на дереве ли-

ствьев не причиняет ему вреда. Сушат их под навесами, в сушилках или в помещениях с хорошей вентиляцией, раскладывая слоем не более 10 см толщиной. В первые 3 дня для ускорения сушки подсыхающие листья 2 раза в сутки переворачивают. Сырье считается высохшим, если черешки листьев при сгибании ломаются; оно имеет зеленую окраску, слабый приятный запах и слабо-вяжущий вкус.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Химический состав.** В плодах и коре каштана содержится тритерпеновый гликозид эсцин, кумарин эскулетин и его гликозид зскулин. Кроме того, найдены флавоноидные гликозиды – кверцитрин, изокверцитрин, кверцетин и кемпферол. В плодах обнаружены крахмал, жирное масло, стеролы, дубильные вещества. В листьях найдены кверцитрин, изокверцитрин, кверцитин, рутин и спиреозид, астрагалин, каротиноиды – лютеин, виолаксантин. Содержание действующих веществ в листьях в течение лета почти не меняется. В цветках содержатся флавоноиды – производные кемпферола и кверцетина. В семенах содержатся: зола – 2,93%; макроэлементы (мг/г): К – 12,00, Са – 0,50, Mg – 0,90, Fe – 0,01; микроэлементы (КБН): Mn – 0,02, Си – 0,12, Zn – 0,08, Сг – 0,002, Ва – 0,74, Se – 7,50, Ni – 0,02, Pb – 0,01, I – 0,09. В – 2,00 мкг/г. Не обнаружены Co, Mo, Sr, Cd, Li, Au, Ag, V, Al, Br. Концентрирует Se.

При изучении фармакологической активности галеновых форм растения (спиртовой экстракт, спиртовые настойки,

отвары и настои из листьев, цветков, плодов и околоплодников каштана конского) установлено, что наиболее эффективен спиртовой экстракт плодов, обладающий в то же время и невысокой острой токсичностью. Фармакологическое действие экстракта конского каштана связывают с наличием в нем гликозидов – эскулина и эсцина. Экстракт конского каштана и препараты, приготовленные из него, повышают тонус венозных сосудов, ускоряют кровоотток в венах, что препятствует образованию и нарастанию явлений тромбоза. Кроме того, эти препараты уменьшают проницаемость капилляров, улучшают микроциркуляцию, препятствуют образованию стазов в капиллярах, обладают выраженными противовоспалительными свойствами. Эскулин стимулирует антитромбическую активность сыворотки крови, увеличивает выработку антитромбина в ретикулоэндотелиальной системе сосудов. Эсцин понижает вязкость крови. Экстракт плодов конского каштана замедляет свертываемость крови. Отвар, настойка (на водке) – при заболеваниях сердца, анемии, болях, одышке.

Сок – как вено-тонизирующее и анти-тромботическое средство при венозном застое и варикозном расширении вен нижних конечностей, при трофических язвах голени. Плоды, листья. В народной медицине отвар – при воспалении вен конечностей. Плоды. Применяют при варикозном расширении вен, острых и хронических тромбофлебитах, трофических язвах голеней, при нарушениях артериального пе-



риферического кровообращения (атеросклероз сосудов конечностей, артериит, тромбоэмболия мелких сосудов), при воспалении геморроидальных узлов без кровотечения.

Отвар, настойка (на водке) – при туберкулезе легких.

Цветки. В народной медицине настойка из свежих цветков (на спирте) – при ревматизме в виде натираний. Отвар, настойка (на водке) – при наружно – при ревматических, подагрических, артритических болях и ишиасе.

Применение в медицине. Кора. В народной медицине отвар – при поносе, повышенной кислотности желудочного сока, при заболеваниях селезенки.

Противопоказания: препараты каштана конского следует применять под наблюдением врача с контролем протромбина крови.

*Лимо́н* - вид рода Цитрус. Лимоном также называется плод этого растения.

Родина – Индия, Китай и тихоокеанские тропические острова. В дикорастущем состоянии неизвестен, вероятнее всего – это гибрид, спонтанно возникший в природе и долгое время развивавшийся как отдельный вид. Широко культивируется во многих странах с субтропическим климатом. В СНГ культивируется в Закавказье (Азербайджан, выращивают в стелющейся культуре) и Средней Азии (Узбекистан, Таджикистан), где он растёт в траншейной культуре.

Лимон – небольшое вечнозелёное плодородное дерево высо-

той до 5—8 м, с раскидистой или пирамидальной кроной. Встречаются деревья в возрасте 45 лет.

Кора сероватая, слегка трещиноватая на многолетних ветвях и зелёная или красновато-фиолетовая, гладкая на однолетних побегах, обычно с колючками, реже без них.

Листья с запахом лимона, кожистые, зелёные, длиной 10—15 см, шириной 5—8 см, глянцевые, лоснящиеся с верхней стороны и светло-зелёные и матовые с нижней, цельнокрайние, с жилкованием, при рассматривании на свету точечные (от просвечивающих вместилищ эфирного масла), широкоовальные или продолговато-яйцевидные, с обоих концов заострённые, на коротких (от 1 до 1,8 см), бескрылых или крылатых (на ростовых побегах) черешках, с заметным сочленением при основании листовой пластинки, опадающие обычно раз в 3 года.

Цветки пазушные, одиночные или парные, некрупные (2—3 см) с неяснозубчатой чашечкой и пятичленным венчиком. Лепестки чисто белые или слегка кремовые, снаружи розоватые или пурпурные, сильно отогнутые, голые, с тонким нежным ароматом.

Плод длиной 6—9 см, диаметром 4—6 см, яйцевидный или овальный гесперидий, к обоим концам суженный, с соском на верхушке, светло-жёлтый, с трудно отделяющейся бугорчатой или ямчатой коркой, содержащей множество желёзок с эфирным маслом. Внутренняя часть плода с восемью – десятью губчатыми гнёздами и разросшимися в ви-

де мешковидных волосков клетками эндокарпа, заполняющими гнёзда. Волоски, наполненные соком, и составляют мякоть плода. Мякоть зеленовато-жёлтая, кислая. Семена с одиночным зародышем, яйцевидные, жёлто-зелёные или белые, в разрезе зеленоватые. Цветёт весной. Плоды созревают осенью.

Лимоны употребляют в пищу в свежем виде, а также используют при изготовлении кондитерских изделий и безалкогольных напитков, в ликёро-водочной и парфюмерной промышленности. В качестве пряности лимон употребляют в различных фруктовых салатах, сладких блюдах, печеньях, соусах, в рыбе, птице и блюдах из риса. Лимонным соком улучшают вкус различных блюд (например, шницеля по-венски), жареной рыбы, холодных закусок, салатов. Лимонная кислота часто выступает природным регулятором кислотности в различных кондитерских, хлебобулочных изделиях и полуфабрикатах фабричного, не домашнего производства. Лимоны применяют для приготовления варенья, соусов, кремов, сиропов и напитков. Лимонные дольки – красивое украшение вторых блюд. К тому же лимон может использоваться для приготовления лимонных тортов и пирогов. Кусочки плодов лимона добавляют в чай; получаемый напиток известен на Западе как «русский чай».

В России сложилась традиция закусывать лимоном водку и коньяк; на основе лимона готовится закуска «николашка».

Лимонный сок является главной составной частью лимонада – кисловатого, подслащённого сахаром напитка, который благодаря своему освежающему действию имеет широкое применение. Часто, особенно при приготовлении лимонада заводским путём, лимонный сок заменяется лимонной кислотой. Обыкновенный натуральный лимонад готовится таким образом: свежее-выжатый лимонный сок растирают с мелко истолчённым сахаром, и полученный сироп разбавляют водой. Шипучий (газированный) лимонад представляет собой водный раствор сахара, лимонного сока или лимонной кислоты, насыщенной углекислым газом. Иногда прибавляют для вкуса различные эссенции – лимонную, померанцевую. Благодаря заключающимся в лимонаде кислотам он освежает и утоляет жажду; в шипучих лимонадах важную роль играет содержащийся в них углекислый газ; последний производит усиленное выделение желудочного сока, повышая его кислотность, улучшает аппетит[5].

### ЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Мякоть плодов содержит значительное количество органических кислот (лимонная, яблочная), пектиновые вещества, сахара (до 3,5 %), каротин, фитонциды; витамины – тиамин, рибофлавин, аскорбиновая кислота (до 0,085 %), рутин, флавоноиды, производные кумарина, галактуроновую кислоту, сесквитерпены, гесперидин, эриоцитрин, эридиктиол. В семенах имеются жирное масло и горькое вещество лимонин. Жирное масло найдено

также в ветках и листьях (0,24 %). В коре обнаружен гликозид цитронин. Листья содержат 55—880 мг% витамина С. Характерный запах лимона обусловлен наличием эфирного (лимонного) масла в различных частях растения. Основные компоненты эфирного масла лимона – терпен, α-лимонен (до 90 %), цитраль (до 6 %), геранилацетат (1 %).

С лечебно-профилактической целью лимоны употребляют при гиповитаминозах, авитаминозах, при атеросклерозе, гипертонии. В XI веке Авиценна писал о лимоне как о лучшем лекарстве при болезнях сердца.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушении минерального обмена, как дополнительное лечебное средство при желтухе и болезнях печени, при отёках, мочекаменной болезни, корку лимона, сваренную в меду, употребляли для улучшения пищеварения.

При ревматизме, подагре.

При мочекаменной болезни.

При ангине, В народной медицине лимон применяли как витаминное средство для смазывания дифтеритных налётов в горле, наружно раствором сока в воде полоскали рот при ангине и воспалительных процессах слизистой рта.

Чистая лимонная кислота, а чаще в виде свежее-выжатого лимонного сока, назначалась внутрь при цинге. Лихорадящим больным лимонная кислота предписывалась как утоляющее жажду питьё в виде лимонада, шипучих порошков и т. п. В случае отравления щелочами (содой, поташем) ли-

монную кислоту использовали как противоядие. Лимоннокислое железо и лимонно-кислый хинин употребляли как горькие средства и как препараты железа.

Лимон широко применяют как косметическое средство – лимонная вода смягчает и отбеливает кожу лица, её используют в смеси со взбитым яичным белком, глицерином и одеколоном, чтобы избавиться от веснушек, пигментных пятен, омолодить кожу лица. Сок лимона заживляет трещины на коже, уменьшает ломкость ногтей. В косметических целях лимон применяется в качестве бальзамов для волос, кремов, лосьонов, для изготовления примочек и масок по уходу за разнообразными типами кожи; использовали для примочек при грибковых поражениях кожи и экземах.

*Лещина обыкновенная* или Орешник, Лесной орех – вид листопадных деревянистых кустарников и деревьев рода Лещина семейства Берёзовые.

Самые северные естественные местообитания лещины обыкновенной, где она образует наиболее обширные заросли, находятся в Норвегии за Полярным кругом. Культивируется повсеместно.

Произрастает в широколиственных, смешанных и хвойных лесах в виде подлеска, часто на опушках, пышно разрастается на вырубках, пожарищах, иногда образует чистые заросли на месте сведённых лесов.

Обладает исключительной способностью размножать-

ся корневыми отпрысками, благодаря чему очень быстро занимает лесные вырубki и в лесном хозяйстве считается сорным растением.

Теневынослива, избегает открытых и припекаемых южных склонов. В зимы с продолжительными сильными морозами вымерзает. Кустарник высотой 2—5 (до 7) м, иногда растущий древовидно; крона яйцевидная или плоско-шаровидная. Кора стволов гладкая, светлая, коричневато-серая, поперечно-полосатая; побегов – буровато-серая, опушённая, желёзисто-волосистая. Корневая система поверхностная, мощная. Сперва развивается стержневой корень, к третьему году идёт образование боковых, мощных узловатых корней. Один из боковых корней обычно более мощный и длинный.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют листья, кора и плоды лещины. Заготавливают молодые, майские листья, которые сушат на воздухе. Кору заготавливают весной и осенью, сушат в хорошо проветриваемых помещениях. Зрелые плоды сушат в печи или в сушилке при температуре 60-70 °С. Срок годности листьев 1 год, коры 2 года, плодов 1 год.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В листьях лещины содержатся эфирное масло (до 0,043%), дубильные вещества (до 11,6%), пальмитиновая кислота, мирицитрозид, сахароза; в коре – эфирное масло, танины (до 10%), флобафены, лигноцерило-

вый спирт, бетулин; в плодах – углеводы, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, РР, аскорбиновая кислота, каротин, жирное масло (до 71%), белки (до 8%), соли железа. В состав эфирного масла входят парафин и пальмитиновая кислота.

Отвар листьев – при гипертрофии предстательной железы, гипертонической болезни, авитаминоза. Эфирное масло и другие составные части коры оказывают сосудосуживающее действие. Настой коры – при варикозном расширении вен, перифлебитах, варикозных язвах, капиллярных геморрагиях. В народной медицине настой коры и листьев – также при варикозном расширении вен, трофических язвах голени, тромбозах.

Растертые плоды с водой – при бронхите и лихорадочных состояниях, а также как лактогенное средство.

Кора. Вяжущее, противодизентерийное, жаропонижающее. Листья и сок – для лечения кишечных заболеваний.

Отвар листьев при заболеваниях почек; растертые плоды с водой – при кровохарканье, почечно-каменной болезни, метеоризме. Плоды – порошок из высушенной плюски или отвар скорлупы и плюски – при колитах.

*Ламинария японская*, ламинария сахаристая или морская капуста – образует обширные заросли в северных и дальневосточных морях. Давно применяется в медицине восточных стран в качестве общеукрепляющего средства при различных заболеваниях.



Культивируют и промышленляют несколько видов ламинарий. В нашей стране основной вид – это ламинария сахаристая. В прилегающих к России акваториях она распространена во всех северных и дальневосточных морях. Кроме того высоко ценится ламинария японская, растущая у Азиатского побережья Тихого океана от Охотского моря до берегов Кореи, и ламинария пальчато-рассеченная, растущая в северных морях.

Для медицинских целей используют порошок ламинарии сахаристой. Лечебное действие обусловлено, в первую очередь, наличием в ламинарии органических соединений йода.

Ламинария, больше известная как морская капуста, полезная, съедобная водоросль. Она относится к классу бурых морских водорослей, которые отличаются богатым набором полезных микроэлементов и питательных веществ. Водоросли выщелачивают из морской воды, а затем перерабатывают в приемлемую для человеческого организма форму.

В профилактических и лечебных целях достаточно съедать в день 2 чайной ложки сухой морской капусты. Вы можете пить из нее настои, добавлять ее как полезную приправу (вместо соли) в супы, соусы, салаты, овощные пюре, предварительно перемолов ее в муку.

В настоящее время применяется повсеместно порошок морской капусты – представляет собой кожистые пластинки зеленовато-бурого цвета, нередко с белесоватым налётом со своеобразным запахом и солоноватым вкусом.

Издавна жители побережий, особенно в Восточной Азии, употребляли их в пищу, часто как основу рациона, в перспективе бурые водоросли и их компоненты также рассматриваются как источник новых лекарств.

Как пищевые продукты наибольшей популярностью в некоторых странах (Китай, Япония и Южная Корея) пользуются водоросли комбу и вакамэ. Эти два вида бурых водорослей издавна являются объектами массовой аквакультуры в Китае и Южной Корее. Кроме вышеуказанных видов в Восточной Азии употребляются также водоросли хиджики и араме.

С точки зрения диетологии, бурые водоросли – низкокалорийная еда с низким содержанием жиров, обогащённая углеводами, белками и, особенно, минералами. По сравнению с обычными овощами и фруктами, бурые водоросли имеют значительно большее содержание макро– и микроэлементов, таких как натрий, калий, кальций, магний, железо, селен, кобальт, марганец. Также бурые водоросли являются одним из главных источников йода, недостаток которого в организме человека приводит к серьёзным нарушениям развития, снижению трудоспособности, кретинизму.

В последнее время доказано, что употребление бурых водорослей и их производных является одним из лучших методов групповой и индивидуальной профилактики йододефицита и йододефицитных заболеваний. Как пищевой продукт, бурые водоросли богаты клетчаткой, в роли которой высту-

пают коллоидные компоненты их клеточных оболочек – альгинаты. Соли альгиновой кислоты также имеют значительные радиационно-защитные свойства.

*Совет:* Для проверки, существует ли риск йододефицитного состояния, можно провести следующий тест: на ночь нанести несколько широких «мазков» йодом на плечо или сделать легкую йодовую сеточку. Если к утру не осталось следов, то организм испытывает нехватку этого микроэлемента и необходимо серьезное лечение. Если видны едва заметные штрихи, то нужна профилактика.

*Это интересно.* В одном килограмме ламинарии столько же йода, сколько в 100 тыс. литрах морской воды!

Собственно, такое высочайшее содержание йода в биодоступной форме и обуславливает высокую ценность морской капусты как продукта питания и лекарственного средства. Йод, содержащийся в морской капусте, практически полностью усваивается организмом человека, поэтому она является необходимым средством профилактики заболеваний эндемическим зобом в тех регионах, где имеется нехватка этого микроэлемента в почве и воздухе.

Низкая калорийность, высокое содержание питательных веществ, создающих ощущение сытости на длительное время, делают морскую капусту незаменимым компонентом диетического питания для людей, страдающих от лишнего веса. Сочетаемость ламинарии со многими пищевыми продуктами дают неограниченные возможности для ее при-

менения в приготовлении различных блюд.

Для приготовления отвара потребуется порошок ламинарии. Необходимо взять 1 столовую ложку порошка, всыпать в керамическую или стеклянную емкость и залить 100 мл кипятка, дать настояться. Отвар можно не процеживать и не отжимать, а употреблять вместе с образовавшейся массой, которая имеет нежную консистенцию. Морская капуста отлично сочетается с морковью, луком, грибами, креветками, отварными яйцами, мясом и прочими продуктами.

Самый простой способ очистить и защитить свой организм – употреблять ежедневно 1–2 столовые ложки сухого порошка ламинарии, который можно добавлять в любые блюда как в процессе их приготовления, так и при употреблении.

Морские водоросли – древнейшие растения нашей планеты, они обладают удивительной особенностью извлекать из морской воды и концентрировать в своем слоевище различные микроэлементы, поэтому их содержание в морских водорослях во много раз выше, чем в наземных растениях. Некоторые же полезные компоненты, обнаруженные в водорослях, в наземных растениях вовсе отсутствуют.

В 10 г сухих водорослей содержится: витамина А столько же, сколько в 100 г моркови, витамина Д – в 10 кг абрикосов, кальция – в чашке молока, железа в 1 кг шпината, магния – в 600 г шпината, йода – в 11 кг трески.

Уникальность морских водорослей обусловлена еще и

тем, что их химический состав практически идентичен составу крови, плазмы и тканей человеческого организма.

Водоросли – употребляются в пищу (агар-агар, вакаме, морская капуста ламинария, комбу, нори, порфира, ульва, хидзик).

Сахалин и холодные воды Охотского моря – это экологически чистая часть РФ. Далекий остров, который постоянно омывается сильными течениями, которые несут в себе изобилие и чистоту моря. Продукты с Сахалина – 100% экологически чистые. Сахалин – природная кладовая. То количество макро– и микроэлементов, полисахаридов, аминокислот, которое содержат водоросли, ягоды, травы, трудно найти где-то еще.

*Справочно: Большинство морепродуктов сейчас ввозят из Китая. Там все выращивается на прибрежных фермах в теплом море с использованием "химии". Цена не высокая, о пользе говорить не приходится.*

Ламинария сублимированная – это продукт глубокой заморозки. В вакуумных сушках происходит вымораживание влаги, отчего продукт, не теряя своего естественного вкуса, становится почти что невесомым – в десять раз легче исходного. В массе увеличивается в 11-15 раз! Чистая, без примесей морской соли и песка, достаточно лишь замочить в воде на час и можно кушать.

Водоросли вакаме имеют нежный солоноватый вкус. Их можно кушать сырыми или после термической обработки.

Классический японский суп мисо просто немислим без участия вакаме. Смело добавляйте эти водоросли в супы и салаты (хорошо сочетается с кубиками авокадо, тофу, огурцами, листьями рукколы и дроблеными орешками). Отлично сочетается с соевым соусом, кунжутным маслом и рисовым уксусом. Найти сушеные водоросли вакаме не составит труда. Они продаются в магазинах круглый год. Что касается свежих водорослей, для начала замочите их в теплой воде на 10-15 минут. За это время они набухнут и приобретут глянцево-зеленый цвет (бурый оттенок исчезает). Слейте воду, на одно мгновение погрузите вакаме в кипяток и немедленно промойте холодной водой. Нарежьте при помощи кухонных ножниц. Продукт готов к употреблению! Кстати, этот морепродукт входит в тройку наиболее популярных морских водорослей японской кухни: вакаме, нори и комбу. При своей мизерной калорийности эти водоросли насыщены витаминами (А, С, Е и К, ниацин, пантотеновая кислота, рибофлавин и фолиевая кислота), минералами (фосфор, кальций, железо, магний, марганец и медь) и аминокислотами (триптофан, треонин, лейцин, валин, аланин, глутаминовая и аспарагиновая кислоты).

Какую капусту лучше не употреблять в пищу? – если водоросль была извлечена из вод Баренцева моря, то её лучше не покупать, так как известно о сильных загрязнениях воды в этом регионе. Поэтому интересуйтесь производителем готового продукта.

Не рекомендуется брать маринованную и консервированную морскую капусту – в ней содержатся вредные для здоровья добавки, это вызывает сомнение в ее полезных свойствах. Поэтому покупайте сушёную ламинарию, она бывает в виде пластин, брикетов, измельченная, а также в виде порошка. При ее изготовлении было только извлечена влага, а все ценные витамины и микроэлементы сохранились полностью.

Является иммуномодулятором, антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Ламинария богата йодом, который содержится в органической форме, что влияет на его усвоение организмом человека много микроэлементов: хлор, калий, натрий, магний, кремний, фосфор, йод, кальций, железо, цинк, ванадий, марганец, никель, кобальт, молибден. В ней содержится много солей йода (2,7–3 %), полисахариды ламинарин (до 21 %), маннит (до 21 %), фруктоза – до 4 %), альгиновая кислота (до 25 %), витамины (В1, В2 и В12, А, С, D, Е, каротиноиды), соли калия, натрия, магния, брома, кобальта; железо, марганец, соединения серы и фосфора, азотсодержащие вещества, белки (5—10 %), углеводы (13–21 %), жиры (1–3 %). Высушенная ламинария содержит от 5 до 20 % белка, 1–3 % жира, 6-12 % углеводов, 0,1–0,6 % йода, микроэлементы.

Способствует усилению ассимиляции белка и лучшему

усвоению фосфора, кальция и железа, активизирует ряд ферментов; уменьшает содержание холестерина в крови, для улучшения обмена веществ; назначают при атеросклерозе. Благодаря высокому содержанию йода порошок ламинарии применяется для лечения и профилактики атеросклероза. Благодаря специфическому действию на организм, ламинария способствует его омоложению, продлению жизни человека. Морская капуста оказывает антисклеротическое действие. Она не только тормозит развитие атеросклероза, но и предотвращает возникновение таких болезней, как стенокардия, инфаркт миокарда, гиповитаминозы и многие другие недуги обменных нарушений. Антисклеротический эффект водорослей объясняется высоким содержанием в них йода, а также холестерина – бетаситостерина, который способствует растворению осевших на стенках кровеносных сосудов холестериновых отложений. К тому же биологически активные компоненты водорослей активизируют ферментные системы человека, что тоже способствует очищению сосудов. Высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот делает ламинарию эффективным средством борьбы с атеросклерозом. Полисахариды улучшают кровоток, разжижают кровь, препятствуют тромбообразованию и нормализуют обмен веществ. Витамины группы В и железо, содержащиеся в ней, помогают очистить кровь и улучшают процессы кроветворения. Разнообразные аминокислоты в составе водоросли способны полностью заменить бел-



ки продуктов животного происхождения. Ламинария обладает и антикоагулянтными свойствами, то есть препятствует повышению свертываемости крови и образованию тромбов. С ее помощью удастся снизить протромбиновый индекс на 10—13%. В этом немалую роль играют витамины В6, В12, С, РР и т.д. Употребление в пищу ламинарии рекомендуется для профилактики эндемического зоба. Под влиянием йода ламинарии уменьшается вязкость крови, понижаются тонус сосудов и артериальное давление. При этом действие морской капусты эффективнее по сравнению с неорганическими препаратами йода. При лечении и профилактике эндемического зоба, гипертиреоза, лёгких форм базедовой болезни, при хронических и острых энтероколитах. Применение морской капусты в основном связывают с наличием в ней органических соединений йода, йод входит в состав гормона щитовидной железы.

В целях профилактики назначают из расчёта 1 чайная ложка порошка на неделю, что соответствует примерно 500-200 мкг йода. При длительном применении необходимо учитывать возможность развития йодизма. Для лечения назначают по ½ чайной ложки в день в течение 15 – 30 дней; принимают на ночь, взболтав порошок в воде.

Особенно благоприятное действие оказывают водоросли на функцию желудочно-кишечного тракта при запорах. Обволакивающее действие альгиновой кислоты, содержащейся в морской капусте, способствует задержанию всасывания

воды в кишечник, что и приводит к нормализации стула. Благоприятное сочетание клетчатки и минеральных солей в морской капусте не только ликвидирует запоры, но и на длительное время регулирует нарушенную функцию органов пищеварения.

Экспериментально доказано, что ламинария может способствовать снижению всасывания и накопления в организме радионуклидов стронция и цезия. Альгинаты – это природные сорбенты, которые в большом количестве содержатся в морской капусте и обеспечивают еще одно ее полезное свойство: связывание и вывод токсических веществ, тяжелых металлов и радионуклидов из организма. Именно поэтому ламинария – эффективное средство профилактики возникновения злокачественных образований. После ядерной катастрофы в Японии морская капуста была включена как обязательный компонент в детское питание. Впрочем, японцы использовали эту водоросль как лекарственное средство еще задолго до того, как были оценены ее вкусовые качества. По статистике, жители Японии гораздо реже страдают раковыми заболеваниями по сравнению с европейцами.

Ламинария может быть ценным питательным компонентом в косметических средствах. Такие крема и маски помогают в избавлении от морщин и в очищении кожи. Маска для лица с ламинарией хорошо питает и увлажняет кожу, что актуально для увядающей кожи. Кроме того, маска на основе морской водоросли нежно и бережно очищает кожу, убирает

излишний блеск, сужает поры, снимает воспаления. Для ее приготовления залейте небольшим количеством воды 1 столовую ложку с горкой измельченной сухой ламинарии (или в виде порошка) и оставьте набухать на 15-30 минут. Затем водоросли отожмите от излишней влаги, добавьте в них 1 столовую ложку сока алоэ (из мясистых нижних листьев цветка, предварительно выдержанных 2 недели в холодильнике) и 1 чайную ложку жидкого меда. Полученную смесь нанесите на 15-20 минут на чистую кожу лица и затем умойтесь теплой водой. Полезно провести курс таких масок для лица, делая их через день.

Внимание! В больших количествах ламинария противопоказана при нефрите, геморрагическом диатезе, крапивнице, беременности, фурункулезе и индивидуальной непереносимости препаратов йода.

*Розмарин лекарственный* – вечнозеленый кустарник семейства губоцветных, высотой до 2 м. Корневая система мощная, сильно развитая, проникает на глубину до 3-4 м. Стволики и старые ветки деревянистые, с серо-бурой расщеливающейся корой, прямые и густоветвистые. Молодые ветви тупо четырех-гранные, покрыты беловошочным опушением. Листья до 4 см длины, короткочерешковые, супротивные, продолговато-линейной формы, края их очень сильно завернуты, так что нижняя беловошочная поверхность с многочисленными эфирными железками почти не вид-

на. Сверху листья темно-зеленые, голые, блестящие. Цветки бледно-голубые, с двугубым венчиком, почти сидячие, расположены в пазухах верхних листьев двойными завитками по 10, образуя общее кистевидное соцветие. Плод состоит из 4 гладких округло-яйцевидных орешков, заключенных в остающейся чашечке. Семена мелкие, бурые, масса 1000 семян – 0,5-1,1 г. Цветет весной с февраля до мая (нередко зацветает вторично осенью в сентябре – октябре). Размножается семенами, черенками, делением куста и отводками. В диком виде растет на сухих солнечных склонах, обычно вместе с другими вечнозелеными кустарниками, образуя ландшафтные группировки в виде густых зарослей, носящих название "маквис", – характерный элемент растительности Средиземноморья. Очень часто встречается в Крыму, Закавказье, реже в Средней Азии. Культивируется в субтропических и тропических районах, где зимует в открытом грунте. В более северных районах при морозах -10...-12 °С надземная часть вымерзает.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем у розмарина служат верхушечные однолетние побеги и листья. Во время цветения собирают облиственные веточки, а после снимают листья. Розмарин обладает сладковатым, слегка камфорным ароматом, напоминающим запах сосны, и пряным горьковато-острым вкусом.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Листья розмарина содержат до 2%

эфирного масла, состоящего из а-пинена (30%), камфена (20%), борнеола (10%), борнил-ацетата (до 7%), сложных эфиров и сесквитерпенов. Кроме того, в листьях обнаружены дубильные вещества, тритерпеновые кислоты (олеаноловая и розмариновая), до 0,5% алкалоидов (в том числе розмарицин). Эфирное масло – бесцветная или слегка желтоватая жидкость с освежающим запахом.

Фармакологические свойства. Розмарин обладает противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами. Оказывает благоприятное влияние при низком кровяном давлении, общем истощении и половой слабости; в смеси с лавандой – при гипертонической болезни после кровоизлияния в мозг. Наружно – при тромбофлебите. Растение также используется в диетическом питании при диабете, инфаркте миокарда.

Листья, однолетние побеги. В народной медицине – при неврозах в климактерическом периоде (как седативное), головных болях.

В виде ванн – при ревматизме и радикулите.

Из листьев готовят курительные препараты, которые используют при астме. В сочетании с медом – при кашле.

Листья, однолетние побеги. В народной медицине – при желудочно-кишечных заболеваниях; как тонизирующее, желчегонное и мочегонное средство; при желудочных коликах.

Применение в медицине. Листья. В народной медицине

настой применяют: в виде полосканий при воспалении полости рта; в виде компрессов при фурункулах и трудно заживающих ранах;

Лекарственные формы, способ применения и дозы.

\* Настой листьев розмарина: 2 чайные ложки измельченного сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают, затем процеживают. Полученную дозу настоя выпивают равными порциями в течение дня.

*Сирень обыкновенная* – кустарник или деревце семейства маслиновых (Oleaceae), высотой до 7 м, с округлой или чашеобразной кроной. Цветки лиловые, лиловоголубые, мелкие, с сильным приятным "сиреневым" ароматом; располагаются в метелках парными пучками, по 3-5 в каждом пучке. В метелке от 100 до 400 цветков. Плод – плоская, овальная, с коротким острием двухгнездная коробочка, с 2-4 плоскими крылатыми семенами. Цветет в мае. Цветение ежегодное и обильное, хорошо завязывает семена. Массовое цветение и плодоношение наступает на шестой год. Размножается семенами и вегетативно.

Сирень обыкновенная известна в Европе в культуре с середины XVI века. Начиная со второй половины XVIII века ее начали размножать в питомниках, а с двадцатых годов XIX века осуществляют промышленную выгонку. В Россию ее впервые завезли в конце XVIII века, где вскоре она распространилась очень широко. В настоящее время в куль-

туре известны многочисленные сорта сирени с разнообразной окраской венчика и его формой. Кроме сирени обыкновенной в культуре получили распространение сирень амурская, бархатистая, венгерская, волосистая, гиацинтовая, жозифлекса, китайская и другие.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются цветки, листья, кора молодых веток и почки сирени обыкновенной. Почки заготавливают ранней весной во время их набухания. Соцветия собирают во время бутонизации вместе с ветками, связывают в пучки и сушат в тени на чердаке или под навесом. Листья собирают в сухую погоду, в первой половине лета. Сушат в тени или сушилке при температуре 40-60 °С, рассыпая тонким слоем. Кору собирают с молодых стеблей (иногда вместе с листьями). Срок годности сырья 2 года.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В цветках содержатся фарнезол, эфирное масло, следы алкалоидов; в цветках, листьях, почках – кумариновые производные, фенолгликозид сирингин, флавоноиды, дубильные вещества, смолы, аскорбиновая кислота, фитонциды. Применяется в настоящее время только в народной медицине.

Почки понижают уровень сахара в крови. При тромбозе пропарить в горячей воде ноги и обложить мытыми свежими листьями сирени. Пользоваться припарками из свежих листьев или их крепким отваром.

Цветки. Настой (или в виде чая) – при туберкулезе легких, гриппе, острых респираторных заболеваниях, язве желудка, сахарном диабете, коклюше, кашле, одышке, белях; отвар – при простуде. При астме народная медицина рекомендует пить чай из листьев сирени, собираемых в период цветения.

Спиртовая настойка цветков – при ревматизме, невралгии, ревматоидном артрите, артралгии. Великолепно помогает наружно при полиартрите, подагре, болях в суставах и ревматических болях.

Листья. Свежие – прикладывают к гноящимся ранам, язвам, при головной боли к голове. Кора. Отвар (наружно) – при рожистом воспалении кожи, гноящихся ранах, язвах. Почки. Используются при аллергических заболеваниях кожи.

Противопоказания: при лечении необходимо соблюдать осторожность, так как при передозировке может быть отравление. Растение ядовито и НЕ используется в напитках для внутреннего употребления.

## *ПРИРОДНАЯ АПТЕКА*

### *Часть 5*

## *ИНЫЕ ДАРЫ ПРИРОДЫ*

*Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача,*



*который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. (Сократ)*

## *ПРИРОДНАЯ СИЛА АЛТАЯ*

*Каменное масло*

*Мумие*

*Рейшии гриб (трутовик лакированный)*

*Панты марала*

*Пантокрин*

*Гинкго Билоба – древо жизни*

## *ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА*

*Прополис пчелиный*

*Пчелиный воск*

*Мёд пчелиный*

*Маточное молочко*

*Пчелиная перга*

*Пчелиная пыльца*

## *ПРОРОСТКИ ЗЕРНО-БОБОВЫХ КУЛЬТУР*

## *ТАЁЖНЫЕ ДАРЫ СИБИРИ*

*Багульник болотный*

*Барсучий жир*

*Берёза*

*Берёзовый гриб (чага)*

*Брусника обыкновенная*

*Голубика*

*Живица кедровая*

*Ель*

*Ежевика*

*Карагана*

*Камедь гуаровая (смола акации)*

*Камедь сибирской лиственницы*

*Кедр сибирский*

*Кедровый орех*

*Кислица*

*Клюква*

*Костяника*

*Лиственница*

*Медвежий жир*

*Орляк обыкновенный*

*Пихта сибирская*

*Сосна*

*Черника*

## *ПРИРОДНАЯ СИЛА АЛТАЯ*

Алтай – уникальное место. На стыке природных зон, в са-

мом центре материка, на равном удалении от Тихого, Индийского и Северного ледовитого океанов природа создала удивительный край синих озер, высоких утесов, непроходимой тайги, сухих степей и обширных и богатых лугов. Столь же уникальна и природа Алтая.

Равнинная часть Алтая изобилует лекарственными растениями – более 2000 видов растений, из которых 200 являются эндемиками.

В горном Алтае – разнообразие и неповторимость природных ландшафтов: огромные массивы хвойной тайги, девственная природа, пышная растительность, отвесные скалы, горные вершины, покрытые снежными шапками, кристально чистый воздух, огромное количество озер.

Этот край богат не только своей природой, уникальной растительностью, животным миром, но и радует своим разнообразным ассортиментом лечебных продуктов растительного и животного происхождения. Целебная сила продуктов Горного Алтая известна во всей России и за её пределами.

*Каменное масло* – это уникальный природный продукт, содержащий 49 важнейших, необходимых для человека микро и макроэлементов, причем, в пропорциях, усиливающих их свойства.

Лечебные свойства этого природного водорастворимого минерала белого цвета (допускается кремовый, красноватый или желтый оттенок) известны более 4-х тысяч лет. Под на-

званием, которое переводится как "Белый камень бессмертия" этот минерал применялся и применяется в тибетской медицине. В Древнем Египте его именовали «иллирийской смолой»; в Монголии и Тибете – «бракшун», что означает «сок скалы»; в Бирме – «чао-туи», в переводе – «кровь горы», в Сибири загадочные «слезы гор» называют каменным маслом, а в Таджикистане – замч-камень.

Противоопухолевое действие каменного масла испытал на собственном опыте сам основатель производства каменного масла в Казахстане – Виктор Борисов. В 1982 году медики прямо заявили Борисову, что ему осталось жить не больше года: злокачественная опухоль разрослась, началось метастазирование. Но Виктор Борисов, хоть и прикованный недугом к кровати, стал отчаянно искать выход. Сама судьба улыбнулась ему: он встретил человека, в прямом смысле подарившего ему жизнь. Новый знакомый сказал больному: «Не хочешь, парень, оказаться раньше времени в компании предков, обязательно пей бракшун, много пей!». Виктор запомнил мудреное слово «бракшун» и навел справки об этом древнем тибетском средстве. И, слабеющий день ото дня, он стал пить водный раствор каменного масла. Одновременно записывал сведения о дозах и меняющемся самочувствии в тоненькую школьную тетрадь. Сегодня, будучи совершенно здоровым человеком, бывший испытатель ядерных боеголовок говорит, что пил бракшун, мучимый непреодолимым желанием пить именно его. В результате уже че-

рез полгода Виктор Борисов поднялся с постели и решил сделать максимально возможное, чтобы каменное масло вышло из полулегального арсенала знахарей, окрепло и нашло должное применение.

Целебными свойствами каменного масла заинтересовались в свое время казахские ученые. Они провели ряд исследований, в ходе которых наблюдали, как каменное масло воздействует на организм больных туберкулезом легких. Помимо обычных препаратов больным предлагались каменное масло. Эффект превзошел все ожидания: исследования показали, что каменное масло (замч-камень) значительно укрепляет иммунную систему, обладает противовоспалительным и антибактериальным действиями. У больных, принимавших каменное масло, рост бактерий был остановлен в 1,5-2 раза быстрее, чем у тех, кто лечился только традиционными методами

Мудрые китайские и тибетские врачи издавна использовали целебные свойства каменного масла. Повторим, что каменное масло – прекрасное средство, помогающее при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, гинекологических заболеваний, бесплодия, воспаления предстательной железы. Есть факты, подтверждающие, что оно активно повышает потенцию. Имеется множество случаев излечения онкологических заболеваний мочевого пузыря, кишечника при помощи каменного масла. Оно повышает иммунитет, помогает при ожогах, переломах и травмах. Лечебные свой-

ства каменного масла действительно трудно переоценить

Каменное масло – минерал, образующийся при выщелачивании горных пород, благодаря своим уникальным свойствам и активному воздействию на различные инфекционные и бактериальные заболевания, каменное масло получило признание и популярность ещё в древней тибетской медицине. В России первоначальное "народное" распространение произошло под названием «Белое мумиё». Шаманы Алтая использовали более древнее название – «Бракшун». Известен указ Петра I «О применении каменного масла в лечении всяких болезней». Общая история применения каменного масла вероятно исчисляется тысячелетиями. Другие менее известные названия встречающиеся в рецептах народной медицины: Сок скалы, Кровь скал, Слезы гор, Горный воск, Камень бессмертия.

Каменное масло – это алюмомагниевые квасцы белого, желто-белого или кремового цвета имеющие уникальное химическое строение.

Бракшун не случайно получил название имеющее дословный перевод "Сок скалы" и альтернативные близкие по смыслу: "Кровь скал" и "Слезы гор". Именно эти названия наиболее точно отражают процесс естественного образования каменного масла в расщелинах горных пород. "Сок скал" в виде натеков на горных породах находят в высокогорьях Алтая, Памира, Саянах.

Каменное масло добываемые в разных местах может су-

щественно отличаются по своему цвету и, что ещё более важно, минеральному составу, оказывающему непосредственное влияние на его целебные свойства. Последним фактом обусловлено существенное различие в эффективности готовой продукции из разных стран и даже близлежащих регионов.

В России серьёзно изучено и получило неоднократное научное подтверждение медицинской эффективности только Алтайское каменное масло.

Лечебные свойства каменного масла обусловлены сочетанием в нём практически всех необходимых для нашего организма микро– и макроэлементов. Согласно научным исследованиям, сегодня, более 80% населения земли испытывают серьёзный дефицит потребления необходимых для жизни и здоровья минералов.

Природный иммуномодулятор  
**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: содержит огромное количество минералов: натрий, калий, магний, фосфор, кальций, железо, марганец, цинк, медь, кремний, хром, селен, йод, кобальт, никель и другие. В составе каменного масла присутствует практически вся таблица Менделеева, а химические элементы сочетаются в не имеющем других природных аналогов виде.

Лечит нарушения работы эндокринной системы (щитовидная железа); сердечно-сосудистые заболевания (ишемия,

тахикардия, инсульты, инфаркты).

Помогает в лечении: остеохондроз, артрит и артроз суставов. Так, в ходе неоднократно проводимых клинических исследований было доказано, что каменное масло прекрасно заживляет переломы костей.

Лечит заболевания желудка, кишечника, поджелудочной железы (гастриты, колиты, геморрой, трещины).

Лечит заболевания почек (пиелонефрит, цистит, мочекаменная болезнь).

Лечит онкологические заболевания на начальной стадии (предотвращение метастазирования).

Лечит кожные заболевания (экзема, угри, фурункулы). Сегодня, каменное масло нашло применение и в современной косметологии.

Алтайские производители выпускают косметику с брашнумом для волос, шампунь с каменным маслом, бальзам для тела и другие средства призванные заботиться не только о внутреннем, но и о внешнем здоровье человека.

Каменное масло можно применять для полоскания и орошения слизистых оболочек, в том числе полоскания горла, смачивания тампонов. Для этого готовится раствор исходя из расчёта 0,1 гр. каменного масла на 100 мл. кипяченой очищенной воды комнатной температуры. Обратите особое внимание: глотать каменное масло в такой высокой концентрации крайне не рекомендуется.

Применение каменного масла достаточно просто и обу-



словлено практически полной его растворимостью в воде. При взаимодействии с водой минералы содержащиеся в каменном масле переходят в ионизированную форму и легко усваиваются нашим организмом. Возможный незначительный осадок остающийся после фильтрации раствора пригоден для последующего применения наружно в виде компрессов.

Для приема внутрь: Для каменного масла без добавок потребуется приготовить раствор из 3 гр. порошка на 3 литра очищенной кипяченой воды комнатной температуры. Для того чтобы максимальное количество минералов перешли в легкоусвояемую ионизированную форму – раствор рекомендуется настоять в течении 10-12 часов, при этом периодически его встряхивая. После чего раствор каменного масла можно процедить и принимать согласно дозировке указанной производителем (см. описание товара на упаковке).

**Важно!** Если Вы впервые принимаете каменное масло, рекомендуется на начальном этапе уменьшить принимаемую дозировку в три-четыре раза (начните со столовой ложки 3 раза в день) и доводить её до рекомендованной производителем постепенно. Не забывайте, что при чрезмерном употреблении можно навредить организму даже самым безопасным и полезным средством.

Наружно: Для изготовления компрессов приготовьте раствор исходя из расчёта 3 гр. порошка каменного масла на 2 литра кипяченой воды комнатной температуры. Смочите

готовым раствором марлевую ткань, разместите компресс на проблемную зону и зафиксируйте его на 1-3 часа. Общая рекомендация – применяйте 1 компресс не чаще 1 раза в день, для повышения эффективности дополнительно используйте крема на основе мумие. С более подробными рекомендациями наружного применения можно ознакомиться в инструкции производителя.

Как пить каменное масло для профилактики: В профилактических целях наиболее удобным и эффективным будет курсовое пропитие готовых к применению препаратов с каменным маслом.

Противопоказания: Согласно медицинским исследованиям каменное масло является по-настоящему уникальным и практически не имеющим противопоказаний природным иммуномодулятором, кладезью ценнейших для организма макро- и микроэлементов. Однако, в связи с высокой степенью воздействия каменного масла на все функции и системы организма, его приём так же требует строгого соблюдения некоторых обязательных ограничений. Каменное масло противопоказано при наличии желчнокаменной болезни, запоров, повышенной свертываемости крови. Не рекомендуется к приёму при беременности и детям до 12 лет пищи, крепкого чая и кофе, любых продуктов с содержанием какао-бобов (в том числе шоколада), лечения травами и сборами трав. Ни в коем случае нельзя совмещать. На время приёма каменного масла настоятельно рекомендуется отказаться

ся от употребления жирной пищи; приёма с лечением антибиотиками и приёмом алкогольных напитков. Для того чтобы оценить эффективность воздействия каменного масла на Ваш организм непосредственно перед началом лечения сделайте общий анализ крови и мочи. При наличии текущих заболеваний обязательно обратитесь за консультацией лечащего врача! Не забывайте, что каменное масло не является лекарством и при наличии серьёзного заболевания не может полностью заменить необходимость медикаментозного лечения.

*Мумие* – у многих народов Востока с давних пор применяется как лечебное средство. Под мумие они понимают различные природные образования на стенках гротов похожих на смолу веществ, которые просачивается из разломов горных пород, скапливается на сводах и стенках пещер, часто свисает с потолка темными сосульками. Мумие это твердая масса темно-коричневого или даже черного цвета с блестящей поверхностью горькая на вкус, которая при нагревании становится мягкой, вязкой, клейкой. Запах мумиё смолистый специфический, в воде растворяется с небольшим осадком.

Для определения качества мумиё его необходимо просто помять в руках: хорошее, качественное быстро станет мягким, а некачественное останется твердым. Есть и другой способ проверки: выпарить раствор мумиё, должен остаться

ся липкий экстракт, который горит без какой либо копоти и оставляет 3,5 % золы. А при нагреве мумиё становится мягким, может стать даже жидким.

«Лишь мумие спасает от смерти», – гласит древняя восточная пословица. Так высоко ценили древние медики это лекарственное вещество, во многих восточных рукописях написано, что оно даёт силу всему организму и особенно сердцу.

История лечения мумие насчитывает тысячелетия, а имена великих лекарей, выбравших мумиё в качестве одного из самых эффективно действующих лечебных средств, известны нам со школьной скамьи. Еще в 4 веке до н.э. способы лечения мумие были подробно описаны Аристотелем, а всемирно известный средневековый персидский учёный и врач Авиценна лечил мумие эмиров и султанов от мигрени, отравлений, язв, воспалений, переломов костей и травм. Известны летописные упоминания применения заживляющего раны и сращивающего кости мумие в армии великого полководца Александра Македонского. Найдены следы его применения и в гробницах египетских фараонов.

Сегодня, мумие переживает своё второе рождение. Оно снова на пике популярности, в том числе и в среде профессиональных медиков. Так, ещё в марте 2000 года на заседании Фармакологического Государственного комитета МЗ РФ было принято официальное постановление о разрешении медицинского применения лекарственного препарата представ-

ляющего из себя сухую таблетированную форму.

Лечебная эффективность мумие из Алтая была многократно подтверждена в ходе экспериментальных и клинических исследований. Научно доказано благотворное влияние мумие на восстановительные процессы в тканях, на работу печени и иммунной системы, на процессы кроветворения.

Даже практически здоровые люди должны употреблять совсем небольшие дозы мумие для поддержания своего здоровья, ведь это именно тот вид пищи, который способен снабдить организм всеми необходимыми микроэлементами.

Мумие, как было неоднократно доказано многочисленными исследованиями, обладает рядом уникальных свойств значительно улучшать общее состояние здоровья человека, воздействуя на каждую его систему и органы.

Например, препараты, содержащие в своем составе мумие, помогают поднятию уровня иммунитета, тем самым значительно уменьшая восприимчивость организма к воздействию бактерий и вирусов. Также мумие назначается для восстановления после перенесенных заболеваний, потому применение таких препаратов может быть обусловлено необходимостью быстрее выздороветь.

Благодаря необычайно высокому содержанию экстрактивных веществ – алтайское натуральное мумие отличает особенно интенсивное и разностороннее оздоравливающее действие на организм.

Мумие – это природный регулятор, который, благода-

ря своей биологической активности, способен регулировать электролитный баланс, а это, в свою очередь, дает возможность устранить симптомы и само заболевание. Ведь полное излечение от любого заболевания может быть достигнуто только при воздействии на его причину, а не на следствия. Поэтому свойство мумие воздействовать именно на основу каждого заболевания делает его уникальным по своей эффективности и неизменно высоким результате его применения.

Является иммуномодулятором, антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Это сложный природный органо-минеральный комплекс веществ, состоящий из более различных 80 компонентов: Заменяемые и незаменимые аминокислоты (глутаминовая кислота, глицин, гистидин, фенилаланин, метионин, треонин, триптофан, изолейцин, лизин, аргинин, валин, аспарагиновая кислота и др.). Очень много органических кислот разного происхождения: мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты (олеиновая, петроселиновая, линолевая, линоленовая и др.), фосфолипиды, органические кислоты (гиппуровая, бензойная, адипиновая, янтарная, лимонная, щавелевая, лишайниковая, койевая, винная и др.). Эфирные масла, смолы, смолopodobные вещества, стероиды, алкалоиды, ферменты, хлорофилл, дубильные вещества, кумарины, терпеноиды, флавоноиды. Большое количество витаминов: каро-

тиноиды (провитамин А), рутин (витамин Р), витамины В1, В2, В3, В6, В12, С, Е. Очень богатый минеральный состав: входят около 60 макро- и микроэлементов (калий, магний, кальций, натрий, фосфор, марганец, железо, цинк, медь, сера, кремний, селен, хром, серебро, кобальт, никель, алюминий и др.).

Используется против атеросклероза, для укрепления иммунитета, для очищения организма от всевозможных вредных веществ (шлаков, токсинов, солей тяжелых металлов и др.); это одно из самых лучших средств, способных улучшать минеральный обмен веществ в организме, которые могла придумать природа, которое способствует повышению содержания солей кальция, марганца и фосфора в организме; препятствует образованию атеросклеротических бляшек в кровеносных сосудах; Такие компоненты мумие как цинк, йод и аминокислота фенилаланин принимают активное участие в регуляции взаимодействия между нейронами, оказывают антидепрессантное действие, способствуют улучшению памяти и умственных способностей; комплекс веществ, способствующих снижению содержания в крови холестерина.

Аминокислота глицин, содержащаяся в мумие снижает возбудимость нервной системы, а аминокислота триптофан (являющаяся предшественником нейромедиатора серотонина), также, как и глицин, оказывает седативное действие, а кроме того, «отвечает» за крепкий и здоровый сон и хорошее настроение и препятствует развитию депрессии.

Препятствует заболеваниям сердечно-сосудистой системы (инфаркт, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, воспалительные заболевания сердца и кровеносных сосудов, тромбофлебиты, тромбозы, варикозное расширение вен, геморрой и др.). Кардио-стимулирующее действие мумиё способствует снижению артериального давления, устранению спазмов и воспалительных процессов в сердечно-сосудистой системе, для восстановления организма после длительных стрессовых, физических, умственных и психо-эмоциональных нагрузках; в период реабилитации после перенесенных хирургических операций или тяжелых и длительных заболеваний (в том числе в период восстановления после инфаркта или инсульта).

Мумиё улучшает центральное, периферическое и микроциркуляторное кровообращение; помогает при головной боли, мигрени, диабете, оказывает общее укрепляющее действие на организм. В мумие содержатся вещества, улучшающие работу сердечной мышцы, способствующие восстановлению нормального ритма, частоты и силы сокращений сердца (глутаминовая аминокислота, аминокислоты пролин, метионин, аргинин, валин, янтарная кислота, витамин Е, кальций, фосфор и др.), биохимические компоненты, способствующие повышению эластичности и прочности кровеносных сосудов (к ним относятся витамин С, рутин, каротиноиды, витамин Е, сера, медь, цинк, кремний, флавоноиды и др.); (флавоноиды, фосфолипиды, полиненасыщенные жир-



ные кислоты, рутин, фитостеролы, магний, марганец, цинк, йод, селен, кремний, хром, витамины группы В), а также антикоагулянтные вещества, препятствующие образованию тромбов (среди них – витамин Е, полиненасыщенные жирные кислоты, йод, витамины В3, В6, В12).

Используется для профилактики ОРВИ и гриппа; заболеваний органов дыхания и ЛОР-заболеваний (бронхиальная астма, бронхит, пневмония, туберкулез легких, острые респираторно-вирусные инфекции, отит, синусит, гайморит, ринит, ларингит, фарингит, ангина (острый тонзиллит), хронический тонзиллит и др.). Бактерицидное, противовоспалительное, противовирусное, противоаллергическое и спазмолитическое действие мумие усиливает секрецию слизистых оболочек дыхательных путей, улучшает дренажную функцию бронхов.

Мумие благотворно действует на работу поджелудочной железы, улучшая обменные процессы, активизируя выработку панкреатического сока, улучшая синтез в поджелудочной железе пищеварительных ферментов, компенсируя внешнесекреторную недостаточность этого важного органа пищеварительной системы. Положительно влияет мумие на функциональное состояние кишечника, улучшая тонус и моторную функцию кишечника, купируя развитие в нем воспалительных, бродильных и гнилостных процессов, способствуя восстановлению нарушенного баланса кишечной микрофлоры.

Используется для защиты от радиации и лечения лучевой болезни.

Характерно для мумиё является выраженное регенеративное и ранозаживляющее действие. Благодаря содержанию в составе мумие хлорофилла, цинка, хрома, аминокислоты глицина, лейцина и аргинина, а также стимулирующих естественный синтез коллагена витамина С и Е, рутина, аминокислоты лизин серы, цинка, меди, кремния, флавоноидов и каротиноидов происходит улучшение репаративных процессов, ускоряется грануляция и эпителизация поврежденной кожи, стимулируется регенерация слизистых оболочек, хрящевой и костной ткани. Мумиё применяется при лечении дерматологических заболеваний и травм кожи (ожоги, порезы, псориаз, экзема, угревая сыпь, себорея, микозы, герпес, фурункулез, экзема, крапивница, атопический дерматит (нейродермит), трофические язвы, пролежни и др.). Мумие оказывает антисептическое, ранозаживляющее и противовоспалительное действие, способствует эффективному очищению ран от некротических тканей.

Применение мумие от шрамов и рубцов (натуральное и обогащённое дополнительными эффективно действующими природными компонентами), при переломах костей, для суставов, для лечения при атеросклеротических изменениях, варикозном расширении вен, геморрое, при простатите и аденомы простаты, при артритах, артрозах, отложении солей, подагре, при невралгии, неврите, нейродермите, полио-

миелите, радикулите, ревматизме, при неблагоприятных изменениях органов пищеварения (язвы, гастрит и т.д.). Не менее эффективно мумие для лечения различных кожных заболеваний: при псориазе, экземе, для избавления от прыщей и фурункулов, заживления порезов, ожогов, прочих травм и заболеваний кожи.

Применение мумие в косметологии: различные крема на основе мумие для лица от морщин, шампуни и бальзамы с мумие для волос, мумие от растяжек (при растяжении на коже после родов – стрии), мумие для похудения и поддержания нормального веса, мумие от целлюлита в виде согревающих и тонизирующих кремов и масок.

Способ применения мумие зависит непосредственно от формы и типа содержащего его продукта.

Для полосканий: 1 мерную ложку мумиё (250 мг) растворить в 200 мл теплой кипячёной воды, применять для полосканий 3 раза по 60 мл в течение дня. Рекомендуемый курс полосканий – 7 дней.

Наружно: 1 чайную ложку мумиё растворить в 50 мл теплой воды до получения однородной кашицы. Использовать для растираний при болях в спине, суставах, мышцах, при венозных болях, болезнях кожи, а так же в виде компресса при сильных болях – нанести на марлевую повязку, приложить к болезненной зоне на 2 часа, затем смыть водой. Растирания и компрессы рекомендуется применять 3 раза в неделю в течении 1 месяца. Рекомендуется применять 4 курса в

год.

Полезные свойства мумие по-настоящему многогранны и его всестороннее применение является тому ярчайшим подтверждением. Однако, не следует воспринимать мумие в качестве панацеи от всех болезней. Мумие не способно излечить онкологическое заболевание, быстро срастить серьёзный перелом, излечить от болезни требующей срочного профессионального хирургического вмешательства. При наличии текущего заболевания, либо серьёзных проблем со здоровьем – мы настоятельно рекомендуем всегда обращаться за консультацией к своему лечащему врачу.

Противопоказания к применению – Возможна индивидуальная непереносимость мумие. Следует воздержаться от использования мумие во время беременности и кормления грудью, детям в возрасте до 2 лет. Не рекомендуется употреблять мумие во внутрь при наличии высокого артериального давления, в период выраженного кровотечения (маточное, кишечное, носовое и др.), при наличии заболевания воспалительного характера без консультации с лечащим врачом. Мумиё не является токсичным веществом, не вызывает мутагенных процессов. Заболеваний, при которых применение мумиё категорически противопоказано, на сегодняшний день клинически не выявлено.

*Трутовік лакирований* или Ганодёрма лакированная (также возможны названия Линчжи или Рейши)

гриб рода Ганодерма.

В Китае и Корее гриб известен как «линчжи» (Гриб/трава бессмертия), в Японии этот гриб наиболее известен под именами «рэйси» (гриб духовной силы) и «маннэнтакэ» (десятитысячелетний гриб). В России препараты из этого гриба (настойки, экстракты, сухие экстракты в капсулах) встречаются и продаются под названием «линъчжи», «линчи» и «рейши».

Плодовые тела однолетние, изредка 2—3 летние, шляпко-ножечные. Шляпка (3—8)×(10—25)×(2—3) см, почковидная или почти яйцевидная, плоская. Кожица гладкая, блестящая, неровная, волнистая, разделённая на множество концентрических колец роста, имеющих различные оттенки.

Мякоть очень плотная и деревянистая, охристого цвета, без запаха и вкуса. Гименофор трубчатый с мелкими и округлыми порами по 4—5 на 1 мм<sup>2</sup>. Трубочки короткие, охряные. Ножка 5—25 см в высоту, 1—3 см в диаметре, боковая, длинная, цилиндрическая, неровная и очень плотная.

Цвет шляпки варьирует от красноватого до буро-фиолетового, или (иногда), чёрного с желтоватым оттенком и хорошо видимыми кольцами роста. Мякоть сначала губчатая, потом деревянистая. Поры сначала беловатые, с возрастом желтеют и буреют.

Гриб имеет несколько разновидностей; кроме того его внешний вид и состав, а также терапевтические свойства могут меняться в зависимости от субстрата.

Трутовик лакированный – сапрофит, разрушитель древесины (вызывает белую гниль). Встречается почти во всех странах света у основания ослабленных и погибающих деревьев, а также на мертвой древесине лиственных пород, очень редко на древесине хвойных. Изредка трутовик лакированный встречается на живых деревьях, однако чаще плодовые тела обнаруживают на пнях, недалеко от поверхности почвы. Иногда плодовые тела, выросшие на погруженных в землю корнях деревьев, можно найти непосредственно на почве. Во время роста гриб может вбирать в шляпку веточки, листья и прочий сор. В России трутовик лакированный распространен по преимуществу в южных районах, в Ставропольском и Краснодарском краях, на Северном Кавказе. В умеренных широтах встречается реже, чем в субтропиках. Однако в последнее время широко распространился на Алтае, в местах ведения хищнических вырубок.

Культивирование *Ganoderma lucidum* проводят исключительно для медицинских целей. Сырьём для получения биологически активных веществ традиционно служат плодовые тела, значительно реже вегетативный мицелий этого гриба. Плодовые тела получают по экстенсивной и интенсивной технологиям. Вегетативный мицелий *Ganoderma lucidum* получают методом погруженного культивирования.

Грибы как губки впитывают вещества из окружающей среды. Место роста является ключевым фактором при заготовке гриба – Усть-Коксинский район, расположенный в глу-

бине республики Алтай, расположен вдали от мест массового туризма.

В процессе роста, гриб обволакивает своей шляпкой траву, ветки и т. д., поэтому периодически в теле гриба встречаются высохшие травинки и веточки. Гриб выросший в природных условиях – неказистый на вид. После заготовки – сушка, при температуре не более 45 °С.

Несмотря на то, что исследования над растением продолжаютя во всем мире, данные о его терапевтическом эффекте являются вполне научно обоснованными и подтвержденными.

Лечение при помощи рейши – процесс длительный (занимает по времени 1-2 года), но действенный, и не вызывает никаких побочных эффектов!

Существует несколько лекарственных форм на его основе, но самая популярная – это настойка.

В профилактических целях рекомендовано применение небольшого количества порошка в качестве приправы для уже готовых блюд.

Для лечения различных заболеваний применяется спиртовая или водная настойка на основе древесного гриба рейши.

спиртовая настойка: 10 гр.измельченного сырья залить 0,5 л. спирта. Настаивать 5-6 недель в темном месте, после чего препарат готов к применению. Препарат используется

как для приема внутрь натошак по 1 ст.л., разбавив небольшим количеством воды; так и для наружного применения (не разбавляя). Эффективно сочетанное использование.

Другой способ получить спиртовой экстракт: необходимо залить 10 гр. измельченного сырья 0,5 литра водки. Настаивать 2-3 недели, после чего использовать для приема внутрь или растирок. В отличие от настоя на спирту, не требует разведения водой.

водная настойка: 2 столовые ложки сушеных грибов или готового порошка, заливают 1 литром кипятка и томят на водяной бане 20-25 минут. После этого нужно процедить настой через сито, залить в термос и настаивать 1 сутки. Принимать настой следует по 1 ст.л. 3 раза в день. Хранят такой настой в холодильнике, в противном случае срок годности сокращается до 2-3 суток.

Является иммуномодулятором

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Плодовые тела и мицелий *Ganoderma lucidum* содержат углеводы (восстанавливающие сахара и полисахариды), аминокислоты, пептиды, белки, тритерпены, включая стероиды, липиды, алкалоиды, гликозиды, летучие эфирные масла, витамины, микроэлементы, такие как магний, марганец, молибден, кальций, цинк, калий, натрий, железо, медь, сера, германий. Германий, содержащийся в высоких концентрациях в плодовых телах *Ganoderma lucidum*, находится в составе органического



соединения карбоксиэтил-германий-сесквиоксид. Наиболее важными биологически активными соединениями, выделенными из этого гриба, являются полисахариды и тритерпены. Практически все профилактические и терапевтические эффекты, известные у трутовика лакированного, обнаружены именно у этих двух групп соединений.

В нашей стране растение получает прекрасные отзывы при лечении:

Эффективное противовоспалительное действие оказывает настойка при заболеваниях суставов (артриты, артрозы, системная красная волчанка и т.д.).

Эффективно одновременное применение настойки перорально и в виде растирок. Лечение длится примерно 5-6 месяцев с небольшими перерывами.

Рекомендуется на протяжении одного месяца употреблять внутрь по 1 столовой ложке водной или спиртовой настойки рейши 3-4 раза в день. Одновременно следует растирать пораженные суставы спиртовой настойкой 2 раза в день. Такая сочетанная терапия имеет доказанную эффективность.

При аллергии, сахарном диабете, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, иммунодефиците различного генеза, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и т.д. следует придерживаться следующей схемы лечения: 1 ст. л. спирто-

вой настойки грибов рейши разводят в 30 гр. (небольшая рюмка) воды и принимают 3-4 раза в сутки на протяжении 1 месяца. Затем делают перерыв 1-2 недели и продолжают лечение. Для достижения максимального эффекта принимать настой рейши рекомендуется не менее полугода.

### Заболевания сердечно-сосудистой системы:

содержащиеся в плодовом теле гриба полисахариды, нуклеотид аденозин и тритерпеноиды эффективно снижают уровень сахара и холестерина в крови, разжижают ее, препятствуя образованию тромбов;

высокая концентрация германия обеспечивает наиболее рациональное использование кислорода организмом – это вещество наравне с эритроцитами участвует в доставке кислорода от легких к тканям;

гипертоническая болезнь и атеросклероз – грибы препятствуют агрегации тромбоцитов, снижают вязкость крови и содержание плохого холестерина,

предотвращает развитие инфаркта миокарда, инсульта, варикозного расширения вен;

чай с грибом рейши рекомендован людям, страдающим гипертонической болезнью, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, тромбозами и тромбофлебитом; Результаты исследований показали: снижение уровня холестерина, стойкое понижение артериального давления происходи-

ло уже после 14 дней приема экстракта Рейши.

Экстракт Рейши также нормализует реологические свойства крови (т.е. вязкость крови), снижая риск тромбообразования. Последний из названных эффектов у гриба более выражен, чем у аспирина, и связан с наличием большого количества аденозина в плодовом теле. Поэтому применение этого препарата прямо показано при комплексной терапии в восстановительном периоде после инфаркта и инсульта, различных форм гипертонической болезни, при гипотонии, а так же для профилактики данных состояний.

Интересным открытием стало то, что соответствующие компоненты гриба могут стабилизировать уровень артериального давления до нормального уровня, контролируя при этом как повышенное, так и пониженное артериальное давление. Благоприятное воздействие на клетки миокарда (кардиомиоциты) и функцию сердечной мышцы было доказано и в исследованиях, проведенных НИИ кардиологии СО РАМН.

Клинические испытания показали, что у 65 % и более пациентов рейши нормализовал артериальное давление, он также эффективен при симптомах сердечно-сосудистой блокады и заболеваниях, включая стенокардию, сердцебиение, аритмию, головокружение, головную боль, затруднение дыхания, бессонницу и утомление, потерю памяти.

обладает антидиабетическими, гепатопротекторными и иммуномодулирующими свойствами, нормализует обмен-

ные процессы;

снимает усталость и слабость, помогает при бессоннице и стрессе, работает как общий релаксант.

Болезни желудочно-кишечного тракта – калий, магний, флавоноиды и некоторые другие ингредиенты трутовика в комплексе оказывают спазмолитическое действие:

в гастроэнтерологии при лечении гастритов, колитов, язв. Оказывая воздействие на гладкую мускулатуру кишечника, растение препятствует возникновению запоров, а также нормализует микрофлору в толстой кишке.

Вирусные и бактериальные заболевания верхних и нижних дыхательных путей – благодаря своим обеззараживающим и иммуномодулирующим свойствам трутовик часто используют в комплексной терапии при ОРВИ, гриппе, бронхите и других заболеваниях дыхательной системы.

Чай с грибом рейши является неплохим средством для облегчения кашля, разжижения и вывода мокроты.

При хронических обструкционных заболеваниях легких рекомендуется принимать водный настой 3-4 раза в день, а на ночь делать растирку спины. После чего спину укутать теплым шарфом и оставить до утра. Продолжать процедуру до полного исчезновения симптомов.

В одном из исследований больных с хроническим бронхитом в течение 2-х недель принимался отвар из рейши. У 60-90 % из них отмечено выраженное улучшение самочувствия.

У 2000 больных хроническим бронхитом было отмечено повышение уровня иммуноглобулина А.

Печеночные патологии – экстракт гриба рейши включен в состав многих препаратов – гепатопротекторов, которые назначают совместно с антибиотиками и другими лекарствами, оказывающими негативное влияние на печень. Трутовик регулярно получает отличные отзывы как средство лечения и профилактики циррозов, гепатитов и других опасных патологий печени. При заболеваниях печени, нужно рано утром (в 4-5 утра, за 2-3 часа до первого приема пищи) выпить 10 гр. настойки на воде, а вечером сделать компресс с настоем на водке. Количество процедур – 25-30, после чего нужно сделать небольшой перерыв и повторить курс лечения.

Аллергические и аутоиммунные заболевания – действуя как антигистаминное средство, гриб снимает отечность, облегчает зуд, устраняет другие симптомы аллергических реакций. При аутоиммунных диагнозах регулярный прием отвара рейши способствует поддержанию заболевания в состоянии ремиссии.

Дерматологические и венерологические инфекции. Компрессы из отвара трутовика, ванны с его экстрактом нашли

применение в лечении грибковых заболеваний кожи, псориаза, атопических дерматитов.

В борьбе с раковой опухолью – бета-глюканы, обнаруженные в составе гриба рейши активизируют, продлевают жизнь и ускоряют процесс образования новых клеток, препятствующих мутационным процессам в организме, приводящим к развитию опухоли. Таким образом, эти вещества укрепляют и поддерживают естественный противораковый щит; тритерпеноиды и полисахариды трутовика оказывают прямое угнетающее действие на опухоль, вызывая ее некроз; употребление гриба уменьшает побочные эффекты от химиотерапии и радиологического облучения при лечении рака. Рейши является признанным онкопротектором во всем мире. Существуют данные об эффективности применения этого гриба в комплексной терапии онкологических заболеваний, таких как рак печени и почек, предстательной железы, рак поджелудочной железы и кишечника, саркома, рак костной ткани и многие другие формы злокачественных образований. Пациенты, прошедшие подобную терапию, лучше переносят облучение и «химию», замедляется рост атипичных клеток и предотвращается метастазирование, общее состояние пациентов приходит в норму, повышается мышечный тонус и аппетит.

При применении в косметологии – предупреждает старение кожи, оказывает увлажняющее и заживляющее действие. Водную или масляную вытяжку гриба Рейши можно

добавлять в крема и маски для кожи.

Противопоказания: Его нельзя употреблять при патологических нарушениях свертываемости крови. Эти нарушения могут быть врожденными или приобретенными – противопоказания равнозначны для любых видов геморрагических диатезов. Склонность к кровотечениям, например, носовым или после удаления зуба. Кроме того, недостаточно хорошо изучено, как воздействует гриб рейши на здоровье беременных и кормящих грудью женщин. В связи с этим применение «грибной терапии» не рекомендовано. Высокая концентрация некоторых веществ в составе трутовика обусловили противопоказания в лечении детей, не достигших 6-летнего возраста.

*Панты* – это рога оленей в период их ежегодного роста, имеют трубчатую неороговевшую структуру, наполнены кровью, покрыты тонкой бархатистой кожей с короткой мягкой шерстью. Олени – единственное семейство млекопитающих, ежегодно отращивающих и сбрасывающих массивный орган – рога. Панты (неокостеневшие рога) оленей имеют большую ценность благодаря своим лечебным свойствам. Пантовое оленеводство возникло много лет назад и широкое распространение получило на Алтае. Оленей, которых разводят для этих целей, содержат в специальных загонах, панты срезают с живых животных.

В фармакопее, парафармацевтике, косметологии в России

в начале XXI века разрешены к применению – *панты, кровь маралов, пантовые ванны*.

В восточных традиционных системах врачевания (Китай, Корея) панты широко используются для сохранения силы и молодости, они находятся на самой вершине применяемых снадобий и сравнимы только с женьшенем.

Для получения пантов с конца XIX века пантовых оленей сибирских подвидов (марала, изюбря и пятнистого оленя) разводят в неволе. В России пантовое оленеводство наиболее развито в Республике Алтай (более 70 тыс. голов) и Алтайском крае, отдельные хозяйства есть в других регионах. Наиболее ценными считаются панты сибирского марала (ареал – казахстанская и российская части Алтая).

Если раньше для получения пантов существовал один единственный способ – убийство марала рогача, то сегодня марал – это донор пантов. Срезка пантов – неприятная процедура для маралов. Мараловоды описывают удивительные трюки, на которые идут животные, чтобы избежать срезки. Эта практика является гуманной по отношению к животному. У животных в период срезки берется 1,5 литра крови, хотя наука допускает забор до 3 – 3,5 л. Подсчитано, что, например, северный олень от укусов комаров теряет за одну неделю 1,5 – 2 литра крови. Панты и кровь берутся у животных только один раз в году. После спиливания пантов животное отпускается на волю. На следующий год панты отрастают снова.



Тысячи людей посещают Алтай, чтобы принять бальнеологическую процедуру – пантовые ванны с кровью в период срезки пантов. Это действительно происходит только раз в году и только в одном месте: только в мае/июле и только на Алтае.

В восточной медицине используют панты как мощнейший адаптоген, иммуностимулятор. При этом именно панты алтайского марала имеют наивысшую биологическую активность, по сравнению с пантами северного или пятнистого оленя.

Является иммуномодулятором

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Официальной мировой наукой и данными фармакологических исследований были установлены следующие их свойства. Биохимический состав: Состав пантов марала очень разнообразный – это аминокислоты (общие и свободные), коллаген, витамины, макро– и микроэлементы. Среди макроэлементов в составе пантов – железо, кальций и магний, натрий, фосфор и калий. Микроэлементы в пантах – марганец, селен, кобальт, медь и цинк, а также йод; из 22 аминокислот, которые бывают в природе, панты марала алтайского содержат 18. здесь столько микроэлементов, сколько нет ни в одном искусственно созданном витаминном комплексе; глутаминовая кислота, азот, липиды, пролин и глицин, энзимы, ферменты, а также многое другое.

Подавляет оксидантную активность, улучшает память, укрепляет половые функции. Механизм воздействия аналогичен женьшеню. Замедляет процесс моноаминоксидазы типов А и В в головном мозге, а также содействует заметно-му увеличению содержания в организме веществ ряда моноамина. Повышает фагоцитные способности макрофагочитов, укрепляет функции иммунитета. Стимулирует синтез протеина. Применение средств на основе пантов актуально при восстановлении после операций и просто тяжелых болезней.

Лечат с их помощью и заболевания нервной системы: ВСД, неврозы, панические атаки, синдром хронической усталости, астенические состояния. Для детских болезней нервной системы они тоже подходят.

Усиливает кровообращение в коронарной артерии, замедляет сердцебиение, обладает свойствами усиления сердечной деятельности, терапевтического воздействия на расстройство сердцебиения и на ускорение восстановления артериального давления; прекрасно справляются с трофическими нарушениями и болезнями сердечно-сосудистой системы, будь то варикоз, венозная недостаточность, дистония, стенокардия или ишемическая болезнь.

Эффективны они при лечении остеохондроза, остеоартроза, артрита, болях в суставах разного происхождения, болях и спазмах в мышцах, невралгиях, проблемах с позвон-

ками. Обладает болеутоляющими и успокаивающими свойствами. Обладает антисептическими свойствами, повышает устойчивость мышц к усталости, препятствует отёчности – натуральное средство лечения артрита; очень помогают пантовые ванны; средства на основе пантов применяются для лечения опорно-двигательного аппарата, мышц и связок. Это и растяжения, и ушибы, и переломы, и вывихи.

Также возможно применение пантов марала для лечения язвенной болезни, болезней поджелудочной железы, гастритах, для лечения инфекционных болезней, для того, чтобы ускорить обмен веществ и работу пищеварительной системы,

Не рекомендуется прием пантов марала во время беременности и лактации, а также при туберкулезе, острых инфекционных заболеваниях, обострениях хронических заболеваний, недоброкачественные опухоли, активная фаза туберкулёза, свежие раны и переломы.

*Обезвоженная кровь маралов* – помимо пантов другим важным препаратом животного происхождения является кровь животных, которая используется практически на всей территории Сибири, Алтая и Дальнего Востока. Эта кровь употреблялась в лечении чахотки, общей слабости и некоторыми старыми людьми как укрепляющее средство омоложения.

Анализ десятилетнего опыта применения ванн с кровью

маралов доказали, что:

Прием пантовых ванн повышает умственную и физическую работоспособность,

Помогает в восстановлении после физических и психоэмоциональных нагрузок; восстанавливает в полном объеме функции вегетативной нервной системы,

Восстанавливает функции сердечно-сосудистой системы, отлично воздействует на процессы регенерации и восстановления, повышает эластичность и тонус сосудов, тонизирует человеческий организм и значительно повышает либидо. Нормализует артериальное давление; помогает нормализовать половую функцию, как мужчин, так и женщин; помощь при хронических гинекологических заболеваниях.

Снижает воспалительные процессы при заболевании опорно-двигательной системы; помогает восстановиться после травм и операций;

Способствует излечению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Показания к применению: Физические и психоэмоциональные нагрузки; Воспалительные заболевания опорно-двигательной системы; Реабилитационный период после травм и оперативного вмешательства; Инфекционные и вирусные заболевания; Нарушения половой функции; Гинекологические заболевания; Язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Пантовые ванны позволят Вам почувствовать себя на 10 лет моложе!

Министерством здравоохранения РФ утверждены научно-методические рекомендации по применению пантовых ванн (в том числе и в домашних условиях) и разработана новая технология получения ультрадисперсного порошка из пантов марала. Показано, что отвар пантов обладает гипотензивным эффектом:

Снижение артериального давления составило 8,8%; тонирующее действие под влиянием однократного введения увеличивалось на 92,3%, а при пятидневном применении оно повысилось в 2,5 раза.

Изменения иммунного статуса под влиянием ванн с отваром пантов показало, что под влиянием терапии у пациентов после третьей ванны наступает дестабилизация в иммунной системе, а к концу лечения она переходит на новый качественный уровень, близкий к показателю здоровых людей.

Выявлено, что ненасыщенных жирных кислот суммарно больше, чем насыщенных. Среди насыщенных жирных кислот преобладают пальмитиновая, стеариновая и реже арахидоновая кислоты, а среди ненасыщенных жирных кислот стабильно доминирует олеиновая кислота и реже другие. Биологическое значение высшие жирных кислот связано с наличием новых группы веществ гормоноподобного типа - простагландинов. Предшественниками простагландинов являются полиненасыщенные жирные кислоты, особенно арахидоновая и в несколько меньшей степени линолевая кислоты. Они имеют близкое структурное сходство.

Важным показателем является наличие холестерина. Холестерин – это основа для образования многих биологически важных стероидов, в частности гормонов. Путь синтеза из холестерина более короткий, и образование кортикостероидов этим путем происходит быстрее. Наряду с этим идентифицированы некоторые вещества – гормоны, исходя из подобранных проб-стандартов. Во всех образцах обнаружены глюкокортикоиды (дезоксикортикостерон, кортизол), прогестерон. Прогестерон является конечным продуктом синтеза стероидных гормонов, играя роль промежуточного продукта при образовании таких гормонов, как кортизол, альдостерон, половые гормоны.

*Гинкго билоба – Древо Жизни.* Гинкго билоба – это реликтовое растение. Оно появилось на Земле 250 млн. лет назад в мезозойскую эру. Пережило все разрушительные катаклизмы, которые случались на планете. Его прародителями были древние голосеменные папоротники. Было время, когда семейство гинкговых насчитывало до 15 видов. Ископаемые образцы и находки окаменевших листьев показывают, что осенью бывало, вся земля покрывалась желтым ковром из листьев гинкго.

К нашему времени из всего многообразия гинкговых остался единственный вид – Гинкго двулопастное (*Ginkgo biloba*). Но зато за миллионы лет растение накопило в своих листьях столько полезных свойств, что сегодня стало бес-

ценным лекарством для человека. В дикой природе эти деревья произрастают в некоторых восточных провинциях Китая.

Листопадное растение с уникальной формой листовой пластинки: лист дерева похож на веер, ширина которого достигает 8 см. Достаточно большой лист поддерживается тонким длинным черешком (до 10 см). С наступлением осенних холодов, листья быстро опадают. Существует два типа листьев: первые вырастают по одному на отдельном черешке, второй тип характеризуется более укороченными черешками, на которых сидят 4 отдельных листа. Первый тип листьев очень быстро растет и развивается; второй тип – на полное развитие листа тратится значительное время.

В китайской и японской народной медицине используются также и листья гинкго двулопастного, хотя и реже, чем семена. Под названием «бай-гуо-е» их используют при лечении астмы, бронхита, туберкулеза, заболеваний кожи, нервной системы и желудочно-кишечного тракта. При заболеваниях дыхательных путей рекомендуются ингаляции порошка из листьев.

В конце XX века дерево Гинкго Билоба стало активно применяться в традиционной фармации из-за биологически активных веществ (биофлавоноиды, терпеновые трилактоны, алкалоиды, органические кислоты, проантоцианиды, флавоноиды), выделенных из его листьев. Кроме того растение содержит большое количество микро– и макроэлементов.

Лечебные свойства препаратов на основе Гинкго много-

образны, однако, чаще всего лекарственные средства используются благодаря вазоактивным фармакологическим эффектам. Составляющие компоненты способны угнетать активность фермента фосфодиэстеразы, вследствие чего в гладкомышечных клетках накапливается циклический гуанозинмонофосфат (цГМФ), а концентрация ионов кальция в цитоплазме уменьшается. Это проявляется в расслаблении мышечной стенки сосудов и снижении ее тонуса. Кроме того, действие экстракта из листьев распространяется на эндотелий, усиливая синтез релаксирующего фактора, что обеспечивает значительное улучшение кровотока, в том числе почечного и церебрального.

Биологические компоненты фармацевтического препарата влияют и на систему крови, изменяя ее реологические свойства, предупреждая развитие тромбозов, снижая адгезивные свойства эритроцитов и тромбоцитов, уменьшая высвобождение медиаторов, способствующих повышению тонуса сосудов артериального русла. Механизм антиагрегантного действия заключается в угнетении активности ФАТ (фактор активации тромбоцитов).

Гинкго Билоба обладает сильным антиоксидантным эффектом, который реализуется благодаря различным биохимическим взаимодействиям. Прежде всего, в этом ключе стоит отметить флавоноидные гликозиды. Обладая Р-витаминной активностью, они способны связываться с ионами меди, железа, марганца и других металлов, образуя



комплексные соединения и снижая концентрацию свободных радикалов. Помимо этого они предотвращают биологическое разрушение аскорбиновой кислоты и адреналина. Также в состав экстракта входят терпеноиды, медь, селен, калий и фосфор, реализующие другие механизмы антиоксидантного эффекта.

Противоишемические свойства билобалида, одной из активных составляющих экстракта листьев Гинкго, обуславливает применение фармацевтического препарата в кардиологии и лечении сосудистой недостаточности. Особенно хорошо реализуется данная способность действующего вещества в условиях гипоксии, так как благодаря повышению митохондриальной экспрессии и увеличению уровня мРНК поддерживается активность цитохром-С-оксидазы, что проявляется в повышении дыхательной активности митохондрий.

Известны деревья, дожившие до 2500 летнего юбилея. Декоративные посадки деревьев имеются в Японии, России, Европе и Северной Америке.

Является антиоксидантом

### *ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА*

Химический состав: В состав этого замечательного растения входит свыше 50 биологически активных компонентов: Гинколиды А, В, С и J и билобалиды, биофлавоноиды (проантоцианидины кемпферол, гинголид, кверцетин), терпеновые соединения; железо, магний, селен, медь, марганец, а также калий, кальций и другие – источник макро– и мик-

роэлементов для всего организма. Аминокислоты, органические кислоты, стеролы, эфирные масла, полисахариды, воск, жирные кислоты и многие другие вещества. В большом количестве содержатся стероиды, воск, эфирные масла и гинголевые кислоты. Имеются минералы редкой группы – кверцетин и фосфор.

Уникальность листьев этого дерева состоит в том, что они содержат вещества, улучшающие мозговое кровообращение и восстанавливающие память. Подобных аналогов в природе не существует. Это общепризнанный медицинский факт! Повышают эластичность артериол, расширяют капиллярную сеть, улучшают приток кислорода, витаминов и минералов; защищают мозг от разрушающего действия свободных радикалов, снижают холестерин крови, липопротеиды низкой плотности, а также агрегацию (склеивание) тромбоцитов; оказывают противоопухолевое действие, тормозят процессы старения организма; оказывают многогранное действие на обмен веществ, заживление ран, снятие воспалений, усиление энергетики тканей.

В последнее время препараты на основе соединений, выделенных из листьев гинкго, нашли довольно широкое применение в фармакотерапии некоторых сосудистых заболеваний, при атеросклерозе, рассеянном склерозе для улучшения памяти и концентрации внимания. Листья Гинкго билоба, по отзывам врачей, являются действенным, эффективным средством лечения и профилактики больных с сосуди-

стой патологией головного мозга, сердца и периферических сосудов.

Внимание! В конце XX века «Гинкго» стал модным препаратом. Однако в связи с расширившимся и часто бесконтрольным применением лекарственных препаратов гинкго, его использования в составе биологически активных добавок (БАД), постепенно увеличилось и количество зарегистрированных нежелательных побочных эффектов (аллергия и др.); назначение препаратов гинкго без консультации с врачом нежелательно. Применение любых препаратов гинкго (включая БАДы) во время беременности и грудного вскармливания противопоказано.

Водный настой: Измельчите листья и засыпьте столовую ложку в термос. Залейте кипящей водой в количестве полутора стаканов. Настаивайте несколько часов, процедите и пейте по 1/3 объема вперед едой. Продолжительность приема 2 месяца. Через месяц или более (по вашему самочувствию) можно провести еще один курс.

Водный отвар (основной рецепт). 1 ст. ложка (10 гр.) листа Гинкго Билоба, 250 мл кипятка, варить на малом огне 15 мин, настоять 30 мин, встряхнуть и процедить. Прием по 100 мл за 30 мин до еды, 3 раза в день. Курс 1 месяц, перерыв 2 недели, при необходимости курс повторить.

Приготовление водочной настойки: возьмите 70 г сухих листьев и добавьте 500 мл качественной водки. Настаивайте две недели, периодически встряхивая. Процедите и прини-

майте по 10 капель перед едой трижды в день. Один месяц, перерыв две недели и повторите курс.

*ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА – являются иммуномодуляторами*

К продуктам пчеловодства относятся прополис, цветочная пыльца, перга, маточное молочко, пчелиный яд (апитоксин), пчелиный воск. О том, что продукция пчеловодства является лекарством, а не только сладкой пищей, знали в глубокой древности. О лечебных свойствах меда писали еще Авиценна и Гиппократ, и именно ради этого продукта древние добытчики искали пчелиные гнезда в дуплах деревьев. Сейчас известно, что целебными свойствами обладает практически каждое из тех веществ, которые вырабатывают или перерабатывают пчелы.

*Прополис пчелиный*, клей, уза – смолистое вещество от коричневого до тёмно-зелёного цвета, вырабатываемое пчёлами для замазывания щелей, регулирования проходимости летка, дезинфекции ячеек сот перед засевом яиц маткой, а также изоляции посторонних предметов в улье. Прополис – это клейкие вещества, которые пчёлы собирают с весенних почек деревьев (тополь, ольха, берёза и др.) и модифицируют своими ферментами.

В народной медицине с давних пор считали, что прополис

обладает противомикробным действием. Из прополиса изготавливали мази для лечения ран, экзем и некоторых других болезней. Лечение прополисом входит в состав апитерапии. В народной медицине прополис применяется при: лечении полости рта, дёсен, зубов (полоскание и накладывание пластинок с прополисом); повреждениях слизистой желудка (при гастритах – внутрь); лечении синуситов, отитах (воспаление уха – закапывают растворы на растительном масле или водные); лечении ран, ожогов, обморожений – в виде аппликаций цельного прополиса или смоченными салфетками на место повреждения; травмах и ожогах глаз – закапывают водный раствор.

Плавится прополис при температуре 80—104 °С, а при охлаждении ниже 15 °С становится очень хрупким. Растворить его можно в воде при медленном нагревании; спирте, нашатыре или уксусной эссенции. С давних пор очень широко применяется прополис в народной медицине; из прополиса изготавливали мази, настойки, экстракты на спирту и воде.

Лучше всего для приготовления препаратов использовать прополис, приобретенный у пасечника. Хранить прополис нужно в сухом, чистом и темном месте при температуре не выше 25°С. Причем нельзя хранить рядом пахучие вещества! Если прополис хранить, соблюдая все правила, он долго не утрачивает своих целебных свойств, хотя свежий прополис все равно является наиболее ценным.

*Спиртовой экстракт прополиса:* чаще всего готовят 20% настойку прополиса. Для ее приготовления следует взять 20 грамм пчелиного клея на 100 миллилитров спирта. Охлажденный прополис натереть на крупной терке до состояния небольших хлопьев. Взять бутылочку со спиртом и, рассчитав норму продукта, добавить туда натертый пчелиный клей. Плотно закрыть и настаивать в течение 14 дней в темном сухом месте. Процедить, перелить в удобный стеклянный сосуд, хранить в холодильнике, хранится очень долго.

*Водный экстракт прополиса* – прополис замораживаем и натираем на мелкой терке. Для водяной бани, берем две нержавеющей кастрюльки (одну больше, другую поменьше). Наливаем воды и ставим на огонь, на каждые 20 граммов массы берём 100 граммов воды, и ждем, пока температура воды будет 80 градусов. Помещаем сосуд с пчелиным клеем на водяную баню и «парим» в течение часа. Остужаем и оставляем в стеклянной таре на 7-10 суток. Цвет полученной смеси должен быть похож на кофе с молоком, а запах иметь приятный бальзамический оттенок.

Особенность прополиса (отличительная от остальных медопродуктов) – при кипячении даже в течение одного часа прополис сохраняет свои свойства полностью. Поэтому его можно применять и в тех случаях, когда его нужно нагреть, прокипятить или использовать с горячей водой.

Прополис жгуче-горький на вкус, имеет тёмно-бурый или жёлтый цвет. Изначально довольно мягкий, но при хране-

нии густеет и постепенно твердеет, превращаясь в хрупкую массу, наподобие тёмной канифоли. Прополис плавится при температуре 80—104 °С, при охлаждении ниже 15 °С легко крошится. Растворим в горячих спиртах – метиловом и этиловом (более 70 %), бензине. Частично растворим в нашатырном спирте и крепкой уксусной кислоте. Также при специальной обработке растворим в воде или в растительном или животном маслах.

Является антиоксидантом, иммуномодулятором, антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Всего в прополисе обнаружено 16 классов органических веществ. Среди биологически активных соединений прополиса, которых в настоящее время идентифицировано более 100, важная роль принадлежит низкомолекулярным циклическим веществам: полифенолам, спиртам, альдегидам и другим. В прополисе идентифицировано более 200 соединений. При анализе образцов из Англии в одном из них удалось обнаружить одновременно 150 соединений. Для выполнения защитной функции прополиса важным считают именно множественность, обеспечивающую совместное эффективное действие. В среднем прополис состоит из 50 % смолообразных компонентов (флавоноиды, ароматические кислоты и их эфиры), 30 % воска (жирные кислоты, спирты и их эфиры), 10 % эфирного и ароматического масел, 5 % цветочной пыльцы (свобод-

ные аминокислоты и белки) и 5 % других субстанций (минеральные вещества, кетоны, лактоны, хиноны, стероиды, витамины и сахара). Прополис содержит почти все микроэлементы, которые необходимы человеку: магний, калий, натрий, железо, цинк, марганец, медь, кобальт, фосфор, серу, сурьму, алюминий, хром, селен, кремний, стронций, титан, ванадий, олово и фтор. Из минералов, необходимых человеку в значительно бóльших количествах, в прополисе прежде всего присутствует кальций. Различные витамины также обнаружены в прополисе, среди них прежде всего витамины группы В (В1, В2, В6), витамины А, С, Е, Н и Р. В состав прополиса входят также аминокислоты: аланин, β-аланин, α(δ)-аминомасляная кислота, аргинин, аспарагин, аспарагиновая кислота, валин, гидроксипролин, гистидин, глицин, глутаминовая кислота, изолейцин, лизин, лейцин, метионин, орнитин, пироглутаминовая кислота, пролин, саркозин, серин, тирозин, треонин, триптофан, фенилаланин, цистин и цистеин. Многие из них являются незаменимыми для человека. Большое терапевтическое значение имеют флавоноиды. Флавоноидный спектр представлен пятью соединениями: апигенин, акацетин, кемпферол, кемпферид и эрманин. Прополис содержит также и различные ферменты. Их присутствие в прополисе имеет не такое большое значение, как в других продуктах пчеловодства, но и они в определённой мере оказывают влияние на его свойства. При исследованиях находят всё новые компо-



ненты, среди которых есть даже натуральные антибиотические вещества, о существовании которых раньше не было известно ничего: эфирные масла, другие натуральные вещества, неблагоприятные для возбудителей болезней, например, противогрибковое вещество пиноцембрин или действующий подобным образом кофейнокислый эфир.

Входящие в его состав смолы, воск и эфирные масла обладают: противовирусным, противомикробным и ранозаживляющим действием; обладает противоопухолевыми и антиоксидантными, а также прекрасными обезболивающими свойствами. Повышает иммунитет, повышает регенерацию тканей, улучшает обмен веществ. Водная настойка хорошо повышает иммунитет, благотворно действует на организм, препятствует раннему старению. Внутрь на водной основе его применяют как антитоксическое и антиоксидантное средство. Настойка помогает расширить сосуды, усиливает кровообращение и налаживает обменные процессы организма.

Прополис имеет хорошо задокументированные фармакологические действия, включая противомикробные, антиоксидантные, противовоспалительные, иммуномодулирующие и кардиозащитные эффекты. Соответствующие исследования были проведены при Кафедре педиатрии и подростковой медицины Гонконгского Университета в 2013 году.

Спиртовой экстракт прополиса можно использовать

несколько лет; обладает сильным антисептическим действием, ранозаживляющим обезболивающим эффектом. При гипертонии используют 10% водную настойку, разбавленную пополам с кипяченой водой. Внутрь, добавляя от 20 до 60 капель в чай или молоко. Укрепляет стенки сосудов и хрящевую ткань суставов.

Прополис (пчелиный клей) – при лечении туберкулеза легких, респираторных заболеваний. Настой прополиса: 100 г прополиса кладут в холодильник и хорошо охлаждают. Затем мелко крошат ножом, ссыпают в бутылку и заливают 500 мл воды комнатной температуры. Настаивают 7 дней, взбалтывая несколько раз в день. Полученный настой отстаивают, применяют внутрь и наружно. В таком настое сохраняются все действующие вещества прополиса. Активно используется для профилактики и лечения заболеваний дыхательных путей. В виде полосканий водную настойку применяют при различных воспалительных заболеваниях слизистой рта, для зубов, для десен и верхних дыхательных путей. Как правило, для приготовления обычного раствора используют 10% водную настойку, разбавленную пополам с кипяченой водой. Внутрь, добавляя от 20 до 60 капель в чай или молоко, настойку можно применять для лечения гриппа, простуды, при туберкулезе и бронхите, при различных воспалениях слизистой оболочки внутренних органов (язвы), при острых коликах и при гипертонии.

Используется для профилактики и лечения желудоч-

но-кишечного тракта. В народной медицине прополис применяется при: повреждениях слизистой желудка (при гастритах – внутрь).

Используется при различных кожных заболеваниях, в том числе и ожогов, и трудно заживающих ран, и язв. При исследованиях находят всё новые компоненты, среди которых есть даже натуральные антибиотические вещества, о существовании которых раньше не было известно ничего: эфирные масла, другие натуральные вещества, неблагоприятные для возбудителей болезней, например, противогрибковое вещество пиноцембрин или действующий подобным образом кофейноокислый эфир.

Исследованиями, проведёнными в 2016 году при Исследовательском центре биоинформатики и медицинской информатики при Государственном университете Сан-Диего, Калифорния, США, было также установлено, что прополис обладает антираковыми свойствами.

Прополис помогает при гнездом выпадении волос.

В народной медицине с давних пор считали, что прополис обладает противомикробным действием. Из прополиса изготавливали мази для лечения ран, экзем и некоторых других болезней. В народной медицине прополис применяется при: лечении ран, ожогов, обморожений – в виде аппликаций цельного прополиса или смоченными салфетками на место повреждения.

В народной медицине прополис применяется при: лече-

нии полости рта, дёсен, зубов (полоскание и накладывание пластинок с прополисом). Заявлено использование прополиса в некоторых зубных пастах.

Прополис обладает широким спектром действия на микроорганизмы, а также неопределёнными лекарственными свойствами. Применять в медицинской практике прополис следует крайне осторожно ввиду его сильных аллергенных свойств. Прополис содержит сильные сенситизаторы (эфирные соединения кофеиновой кислоты), ввиду чего может являться причиной контактных дерматитов.

*Пчелиный воск* – главное предназначение воска – это строительный материал, из которого пчёлы строят соты для мёда. Сбор восковых сот производится после откачки мёда. Пчелиный воск выделяется специальными железами медоносных пчёл. Пчёлы из него создают соты – специальные гнёзда предназначенные для хранения запасов корма (мёда и перги) и выращивания потомства.

Представляет собой многокомпонентное твёрдое вещество от белого (с лёгким жёлтым оттенком) до жёлто-бурого цвета с характерным медовым запахом. Под действием солнечного света в тонких слоях пчелиный воск осветляется. При наличии примеси прополиса пчелиный воск может приобретать зеленоватый оттенок.

При температуре 35 °С воск становится пластичным. Плавится при температуре 62—68 °С. Появление белёсой пены

и вскипание при температуре порядка 100 °С связано с наличием воды, эмульгированной в воске при обычном (мокром) способе его переработки. При температуре свыше 120 °С воск начинает парить вследствие термической деструкции отдельных его компонентов. Гореть воск начинает при 300 °С. Нерастворим в воде и глицерине, плохо растворяется в холодном спирте и достаточно хорошо в горячем; хорошо растворим в жирах, эфирных маслах, парафине, скипидаре, бензине, хлороформе, эфире.

Забрус, или печатка мёда – продукт пчеловодства, остающийся от срезания верхней части (крышечек) запечатанных сот, дословно это то, что расположено за брусом улье-вой рамки; состоит из воска. Восковыми крышечками медоносные пчёлы запечатывают мёд в сотах, когда он уже созрел. Таким образом, печатка мёда является явным показателем зрелости мёда в сотах[1].

Перед откачиванием мёда пчеловоды снимают забрус специальным пасечным ножом, валиком или вилкой и оставляют на решётке для стекания с него мёда или дают пчёлам для удаления остатков мёда. Получившийся сухой забрус перетапливают в воскотопках на воск или продают как особый продукт. Забрус даёт самый высококачественный воск.

Цвет забрусного воска зависит от времени года, погодных условий и вида пчёл. Так, в безвзяточное время (осенью или при подкормке пчёл сахарным сиропом) забрус из старого воска имеет бурый цвет. Обычно же забрус белый и непро-

зрачный из-за прослойки воздуха между мёдом в сотовой ячейке и крышечкой. Забрус кавказских пчёл тёмный (т. н. «мокрая печатка») – мёд и крышечки прилегают друг к другу без воздушной прослойки.

Сладковато-медовый на вкус, при пережёвывании масса рассыпается на маленькие комочки. Как правило, в забрусе воск отличается по составу от сот.

Забрус либо жуётся, либо разжёвывается и глотается, при этом отмечается положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, повышается его подвижность.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Основная масса пчелиного воска состоит из сложных эфиров, жирных кислот и многоатомных спиртов, исключая глицерин. Суммарно в состав пчелиного воска входит около 50 различных химических соединений, среди них сложные эфиры (до 75 %; преобладает сложный эфирмелиссового спирта и пальмитиновой кислоты), предельные углеводороды (11—17 %), свободные жирные кислоты (13—15 %) – неоцеротиновая, церотиновая, монтановая, мелиссовая, вода – до 2,5 %. Кислоты пчелиного воска в горячей воде легко взаимодействуют с солями жесткости воды, с металлической посудой, образуя соли жирных кислот. Это уменьшает выход воска при вытопке и ухудшает качество получаемого воска вплоть до полной потери возможности использования такого воска для традиционных применений. Так витамина А в 100 г чистого воска намного боль-

ше чем в говядине. Присутствует в воске мелитиновая кислота, прополис, пчелиная пыльца. Но при нагревании выше ста градусов воск теряет многие свои полезные свойства. Для плавления воска нужно использовать посуду из алюминия или нержавеющей стали.

Пчелиный воск обладает сильными бактерицидными свойствами. Он используется для производства лекарственных препаратов (мазей и пластырей), при лечении ран, ожогов, язв, воспалительных процессов кожи и слизистых оболочек. Воск используют для приготовления мази от мозолей; лечат пчелиным воском суставы и позвоночник. Воск применяется в косметике для изготовления косметических кремов и суставных мазей.

В натуральной косметике – загуститель для кремов и мазей, основной компонент помад, твёрдых духов.

### *Мёд пчелиный -*

Мед был известен человеку еще в каменном веке. Тогда мед собирали в дуплах деревьев, куда несли его пчелы. Позднее человек научился приручать пчел, стал строить для них ульи и собирать мед.

Мед – это природное лекарство, производимое пчелами. Собирая с цветков сладкий сок – нектар, пчелы несут его в приготовленные соты, где нектар, смешанный с пчелиной слюной, созревает и превращается в мед. Вкус и аромат меда зависят от того, в какой местности и с каких растений соби-

рали нектар пчелы.

Существует несколько видов меда. Они определяются теми растениями, с которых пчелы собирали мед. Мед содержит около 90% легкоусвояемого сахаристого вещества, чрезвычайно полезного для нашего организма. Помимо этого, в меде присутствуют ароматические вещества и кислоты. Он почти целиком усваивается организмом и, поступая в кровь, окисляется и производит энергию. Мед является сильным потогонным средством, способствует успокоению нервов, наполняет организм витаминами, помогает справиться с инфекционными заболеваниями. Мед полезен при всех простудных заболеваниях, болезнях желудочно-кишечного тракта, воспалениях малого таза, нервных расстройствах, проблемах с кожей и многих других болезнях.

Один из самых древних и самых известных в мире продуктов. Для человека из прошлого мед был практически божественным продуктом, а пчелы – посланниками богов. В первую очередь это касалось его вкусовых качеств – мед на протяжении тысяч лет был чуть ли не единственным подсластителем, который придавал вкус всей еде, с которой его смешивали. Вторая особенность меда состоит в том, что он практически не портится. Как показывают исследования, мед может храниться тысячи лет в герметической таре, практически не теряя своих свойств. Это чудо, извлеченное из египетских гробниц, после того как пролежало там действительно долгое время, гипотетически было пригодно в пищу.



И последнее, но немаловажное значение имеет разнообразие полезных веществ, которые входят в состав любого меда – это источник, полезнейших микроэлементов, созданных для поддержания здоровья нашего организма. Благодаря богатому содержанию углеводов, мёд является важным энергетическим продуктом питания.

Мёд должны употреблять все: взрослые, особенно при большом физическом напряжении сил; спортсмены, дети в период роста и пожилые люди, у которых с возрастом сердечная мышца стареет и модифицируется.

*Это интересно:*

На рынке можно приобрести ненатуральный мед, который получают, скармливая пчелам искусственный нектар.

Последний получают из сахарного сиропа с добавлением соков, молока, лекарств и т. д.

Получается овощной, фруктовый, молочный или какой-либо еще фальсифицированный мед.

При покупке меда следует обращать внимание на запах – он должен быть чисто медовым, не иметь посторонних запахов.

Мед не должен иметь и посторонних привкусов, то есть должен быть сладким и терпким.

Искусственный мед сладкий, но терпкость в нем ощущаться не будет.

Натуральный мед должен быть вязким, плотным, может быть как жидким, так и иметь более плотную консистенцию.

Ненатуральный мед всегда жидкий, а со временем становится клейким и тягучим.

Если в мед подмешаны мука, крахмал, сахар, желатин, мел или другие дополнения, то определить их наличие можно, добавив в ложку меда 1 – 2 капли йода (при наличии в меде муки или крахмала он посинеет).

Мед с добавлением сахара легко определить по тянущимся нитям – он будет тянуться непрерывной нитью, а у натурального меда нить в определенный момент прервется.

Наличие мела в меде можно определить, капнув в водный раствор меда несколько капель уксусной эссенции. Если раствор зашипит, значит, в мед добавлен мел. Важным признаком хорошего качества меда является его густота.

Мед, который нагревали свыше 60°C, во многом теряет свои целебные свойства.

Один литр натурального меда должен весить 1,420—1,440 кг.

Наиболее частыми примесями, прибавляемыми к меду с целью фальсификации, являются: сахарная и крахмальная патоки и крахмальный сахар; затем мука, трагант или клей и, наконец, минеральные вещества: гипс, глина, мел и некоторые другие.

Является антибиотиком

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: Этот продукт пчеловодства с богатым содержанием глюкоидов, углеводов. Состав мёда: левуле-

за – 36 %, глюкоза – 32 %, сахараза – 2 %, мальтоза – 8 %, вода -20 %, минеральные соли – 2 %.

Мед благодаря своему составу, идеально сбалансированному природой, мед является высокоэффективным естественным биостимулятором. Его горячащие и очистительные свойства, проникающая способность наиболее высока у свежего некипяченого меда. Употреблять его надо натощак, размешав с водой (особенно дождевой), а также в качестве примеси к пищевым продуктам и лекарственным травам. Мед в смеси с соком репчатого лука в равных долях способствует очищению клеток головного мозга, оказывает положительное воздействие на его основные зоны, омолаживая их и улучшая память и качество эмоций. Целебная доза меда для взрослого человека не должна превышать 3-4 столовых ложек в день, для детей – не более 1,5 грамм на 1 кг веса. Мёд отлично восстанавливает силы и укрепляет иммунитет после перенесенных заболеваний – мед должен быть включен в рацион питания всем тем, кто находится в реабилитационном периоде.

Регулярное употребление рассматриваемого продукта нормализует обмен веществ – его с успехом используют и для похудения, и для набора веса при необходимости. Мед – идеальное средство для восстановления физических сил, он поможет в сжатые сроки восстановить мышечные ткани даже после чрезмерной нагрузки на них.

Мед стимулирует работу всех внутренних органов и си-

стем – стабилизирует состояние центральной и периферийной нервной систем, положительно влияет на психоэмоциональный фон.

Мёд нормализует работу сердечной мышцы, помогает быстрее выводить токсины и шлаки из печени.

Кроме этого, мед улучшает работу дыхательной системы – его практически все используют при лечении простудных заболеваний.

Мёд отлично справляется с застоем желчи, это лакомство стимулирует работу желчного пузыря, делает его содержимое более жидким и приносит облегчение. Лакомство способствует нормализации работы всей пищеварительной системы – это связано с тем, что мед признан единственным в мире продуктом, который усваивается организмом на все 100%. Для сравнения – картофель усваивается на 86%, а хлеб – на 83%.

Мед обладает бактерицидными свойствами – его с успехом используют для ускорения заживления поверхностных ран. Кстати, было выявлено, что описываемое лакомство улучшает и регенеративные способности организма – неудивительно, что неглубокие раны на кожной поверхности и слизистой после обработки медом заживают в 2-3 раза быстрее. Ценность объясняется тремя факторами: природой сахаров, наличием пыльцы и маточного молочка, воздействием антибиотика из тела пчелы. Он же помогает очистить поры в коже – помните, насколько он полезен в бане, для про-

ведения косметических процедур.

При сахарном диабете и повышенной чувствительности применение меда противопоказано.

*Пчелиная перга, (пчелиный хлеб) – пыльца-обножка, собранная пчёлами с цветков растений, сложенная и утрамбованная в соты, залитая сверху мёдом.*

Часть обножки используется сразу молодыми пчёлами, которые продуцируют личиночный корм. Другую часть пчелы-сборщицы складывают в ячейки, расположенные сверху и сбоку расплода. Как правило, пчёлы заполняют обножкой ячейки на 0,4—0,8 глубины. После этого пчёлы начинают консервировать пыльцу; получается конечный продукт этого процесса – перга. В результате создаётся существенный резерв ценного белкового корма, крайне необходимого пчёлам в весенний период.

Вкус – приятный букет кислого, сладкого и горького. В зависимости от местности может смещаться в ту или иную сторону, но никогда не будет приторным. Таким образом, различные виды перги могут значительно отличаться друг от друга. Таёжная перга отличается от перги с подсолнуха не меньше, а даже больше, чем таёжный мёд от подсолнечного. Отмечены случаи серьёзных аллергических реакций на пергу, преимущественно среди людей с аллергией на пыльцу.

Перга обладает более выраженными, чем пыльца, анти-токсическими свойствами. Она способствует повышению

содержания в крови эритроцитов, ретикулоцитов и гемоглобина, обеспечивает нормализацию количества лейкоцитов и лейкоцитарной формулы. Перга действует эффективнее и быстрее, чем пчелиная обножка.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: пчелиная перга содержит аминокислоты, витамины и ферменты, обладающие биологической ценностью для пчёл. Перга, в отличие от пыльцы, стерильна, поэтому она лучше усваивается и переваривается личинками пчёл. Её питательная ценность в 3 раза выше пыльцы и в 9 раз выше любого другого заменителя пыльцы. По своим антибиотическим свойствам перга в 3 раза превосходит пыльцу. В перге значительно больше витаминов, чем в цветочной пыльце. Так, витамина С в «пчелином хлебе» 140—205 мг%, В1 – 0,4-1,5 мг%, В2 – 0,54-1,9 мг%, В6 – 0,5-0,9 мг%, Р – 60 мг%, А – 50 мг%, Е – 170 мг%, Д – 0,2-0,6 мг%. Минеральные соли в перге составляют 4-7 мг%, органические кислоты – 1-5 мг%, ферменты и гормоны определяются в очень малых количествах. Вкус перги заметно отличается в зависимости от свежести и вида пыльцы, но часто напоминает поливитамины. В ячейках перга часто сложена слоями (разноцветными на вид), в зависимости от того, с каких растений в этот момент её собирали пчёлы. Пчелиная пыльца: содержит 27 элементов – натрий, калий, никель, титан, ванадий, хром, фосфор, циркон, берилл, бор, цинк, свинец, серебро, мышьяк, олово, галлий, стронций, барий, уран, крем-

ний, алюминий, магний, марганец, молибден, медь, кальций, железо.

Перга и пыльца эффективны при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. Хорошо помогает чистая перга или смесь ее с медом при ишемической болезни сердца – содержащийся в ней магний и калий стимулирует работу сердечной мышцы. Кроме того, они нормализуют липидный обмен, сердечный ритм, повышают умственную и физическую активность. Перга и пыльца обладают сосудоукрепляющими свойствами, способствуют снижению уровня холестерина в крови, немного уменьшают свертываемость крови, проявляют антисклеротическое действие, нормализуют липидный обмен и кровообращение. Перга повышает уровень гемоглобина в крови, улучшает аппетит, придает бодрость, способствует росту и стимулирует умственную деятельность.

Применение стандартных дозировок перги и пыльцы способствует избавлению от неврологических заболеваний. Одновременный прием пыльцы и медикаментозных средств усиливает их эффект, одновременно уменьшая побочное воздействие, которым обладают все психотропные препараты.

Отличный результат дает прием перги и пыльцы при лечении гипертонии, особенно ее начальной стадии. В этом случае пыльцу рекомендуется принимать по половине чайной ложки три раза в день до еды. Курс рассчитан на три недели.

Не менее эффективен и прием пыльцы, смешанной с медом в соотношении 1:1. Такую смесь следует употреблять по одной чайной ложке три раза в день до еды. Перга и пыльца являются одними из самых эффективных средств для лечения гипотонии. Пыльцу рекомендуется принимать в таких же количествах, как при гипертонии, но после еды, поскольку перга и пыльца хорошо нормализуют давление после приема пищи. Перга и пыльца, в составе которых содержится йод, оказывают положительное воздействие на работу эндокринной системы, стимулируют выделение инсулина поджелудочной железой, благодаря чему их используют для лечения больных сахарным диабетом.

Издавна пергу и пыльцу использовали для лечения заболеваний пищеварительного тракта. Эффект от такого лечения зачастую более заметен, чем при традиционном применении химиотерапевтических средств. Перга и пыльца эффективны при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Витамин К, содержащийся в пыльце, позволяет применять ее при кровоточащих язвах, кишечных и желудочных кровотечениях.

Особенно эффективны перга и пыльца при лечении онкологических заболеваний, при которых используются большие дозы химиотерапевтических средств. Перга и пыльца обладают противоопухолевыми и радио протекторными свойствами, замедляя рост опухолей, снижая воздействие патологических процессов. В качестве вспомога-



ных средств они повышают шанс на излечение у онкологических больных.

*Пчелиное маточное молочко* – продукт пчеловодства можно использовать в двух видах: Жидкое маточное молочко в свежем состоянии является кладезем полезных и жизненно важных компонентов; Сухое маточное молочко получают путем высушивания свежего продукта. Разумеется, в процессе приготовления, такой продукт немного утрачивает свои полезнейшие свойства, но, в целом, он остается отличным лекарственным средством, который избавляет организм человека от различных заболеваний.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: До настоящего времени состав пчелиного маточного молочка полностью не изучен. Ученые до конца не выяснили и истинную пользу этого продукта деятельности пчел на организм, но определено, что в составе маточного молочка более 60% занимает вода, 20% отдано белкам, а также углеводам. Присутствуют в продукте и жиры, а также минеральные соли, жирные кислоты, гормоны, стероиды, липиды. Витаминизированный состав маточного молочка богат. В составе продукта находятся практически полный набор витаминизированных компонентов, ведущая роль отдана таким веществам, как витамины всей подгруппы В, витамины РР, А, Д, Е, С, Н. В маточном молочке содержится уникальное вещество – грамицидин – он активно защища-

ет организм от патогенного развития болезнетворных процессов. Важно отметить, что определенная пчелиная семья способна вырабатывать свое собственное маточное молочко, которое может отличаться по химическим составляющим от продукта, вырабатываемого другими пчелиными семьями. В любом варианте, данный продукт пчеловодства обладает ценнейшими свойствами, которые накапливаются благодаря полезному химическому составу. Высокое содержание протеинов и витаминов, аминокислот, эфиров, углеводов, ацетилхолина: Наибольшей биологической активностью обладает свежее маточное молочко (до 2 часов после извлечения из маточников). Для более длительного хранения его консервируют в меду – 1 часть молочка на 100 частей меда. Его кладут под язык и держат до полного растворения. Суточная доза приема не должна превышать 10 г. для взрослых и 5 г для детей.

Продукт пчеловодства рекомендован для гипертоников, он нормализует скачки артериального давления, плавно понижая его. Маточное молочко заботится о стенках сосудов, придавая им эластичность и крепость. Важное значение продукт оказывает и на химический состав крови, нормализуя все важные показатели. Нормализует состояние эндокринной системы. В составе маточного молочка имеется большое количество гормонов, соответственно, при употреблении продукта происходит восстановление нарушенного действия коры надпочечников, регуляция деятельности

желез внутренней секреции. Нормализует обменные процессы. Уникальный состав маточного молочка обладает очищающими свойствами: продукт эффективно выводит из организма вредоносные компоненты, заботится об усилении процесса обмена веществ. Благоприятно действует на костный мозг; способствует усилению поглощения кислорода тканями мозга и применяется для профилактики возрастных изменений организма и при снижении памяти. Большие дозы рекомендуются для больных сердечной недостаточностью. Мощное энергетическое влияние на все биологические процессы организма человека оказывает маточное молочко, поскольку рабочие пчелы, вырабатывая его для питания личинки матки, выделяют в него гормон, который отвечает за регенерацию клеток.

Нормализует работоспособность нервной системы. Употребление маточного молочка способствует усилению питания, а также роста клеток мозга спинного и головного, помогает организму лучше усваивать глюкозу, помогает справиться с депрессиями и различными нервными переживаниями, восстанавливает нормальную работоспособность зрительного нерва, нормализует ночной сон, способствует появлению концентрации памяти. Функционирует работу сердечной системы.

Стимулирует работу ЖКТ. Употребление продукта пчеловодства способствует появлению аппетита, помогает нормализовать выработку желудочного сока, обладает активными

ми свойствами, которые помогают организму активно усваивать нужные вещества из получаемой пищи.

Лечение опорно-двигательного аппарата. Продукт пчеловодства активно применяется для излечения артрита, ревматизма, воспаления суставов.

Стимулирует работу мочеполовой системы.

Лечение заболеваний дыхательного процесса, бронхитов. Продукт пчеловодства помогает в лечении воспалительных процессов дыхательных путей, препятствует образованию негативных последствий в процессе развития болезни.

Применяется продукт пчеловодства и в косметологии. Пчелиное маточное молочко для лица обладает омолаживающим эффектом, оно способствует улучшению цвета лица, способствует снятию воспалительных процессов, разглаживает мелкие морщинки. Идеальна по своим действиям простая маска с пчелиным маточным молочком: в небольшом количестве теплой воды растворяется пара таблеток маточного молочка. Смесь наносится на кожный покров на 15 минут, после – смыть проточной теплой водой.

Пчелиное маточное молочко для волос используется в качестве укрепляющего средства. Достаточно регулярно принимать продукт пчеловодства внутрь, чтобы ускорить рост прядей и наполнить их силой.

Противопоказания: запрещено принимать при следующих заболеваниях: воспалительные процессы надпочечников; аллергия на продукты пчеловодства; рак.

*Пчелиный яд (апитоксин)* – продукт секреторной деятельности желез рабочих особей медоносной пчелы. Представляет собой прозрачную, слегка желтоватую жидкость, горькую и жгучую на вкус, со своеобразным резким ароматическим запахом. Плотность 1,1313 г/мл, рН водного его раствора 4,5-5,5. Яд содержит около 40 % сухого остатка и на воздухе быстро высыхает. Но, несмотря на это, токсические свойства его сохраняются в течение долгого времени.

Клиническая картина зависит от количества ужалений, их локализации, функционального состояния организма. Как правило, на первый план выступают местные симптомы: резкая боль, отёки. Последние особенно опасны при поражении слизистых оболочек рта и дыхательных путей, так как могут привести к асфиксии. При попадании массивных доз яда в организм наблюдаются поражения внутренних органов, особенно почек, участвующих в выведении яда и токсических метаболитов из организма. В литературе описаны случаи, когда для восстановления функции почек приходилось применять неоднократный гемодиализ. Первая помощь сводится к удалению жала из кожных покровов; рекомендуется промыть поражённый участок кожи раствором этилового или нашатырного спирта. Хороший эффект дают противогистаминные препараты, однако в тяжёлых случаях необходимо обращаться за медицинской помощью.

Укус пчелы вызывает покраснение и отёк, который про-

ходит через 2—3 дня. При лечебном использовании пчелиных укусов жало не вынимают в течение часа (жало пчелы при укусе застревает в коже человека и отрывается вместе с жалящим аппаратом, из которого ещё какое-то время поступает яд; пчела при этом погибает).

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав яда изменяется с возрастом пчелы. Так наибольшее количество мелиттина секретируется на 10-й день, а гистамина – на 35—40-й день. Биологически активные вещества, входящие в состав пчелиного яда, принято делить на несколько групп. Первая из них – это белки с ферментативными свойствами, среди которых наибольшее патогенетическое значение имеют фосфолипаза А<sub>2</sub> (содержание в яде 10–14 %[1]), гиалуронидаза (1–3 %[1]) и кислая фосфатаза. Следующую группу составляют токсические полипептиды: мелитин (основной компонент пчелиного яда (содержание около 50 %)), апамин, МСD-пептид, тертиапин, секапин. В качестве минорных компонентов присутствуют гистаминсодержащие пента- и тетрапептиды, например прокамин. Третья группа включает биогенные амины — гистамин и, в незначительных количествах, дофамин и норадреналин. Сравнительно недавно в пчелином яде были описаны α-глюкозидаза, фосфомоноэстераза, р-галактозидаза и некоторые другие ферменты. Лечение пчелиным ядом – апитоксинотерапия – является ключевым методом апитерапии. В настоящее время выпускаются лекарственные препараты на

основе пчелиного яда: апифор, апикозан, аписартрон, форапин, вирапин и др.

Пчелиный яд повышает количество гемоглобина, снижает вязкость и свёртываемость крови, уменьшает количество холестерина в крови, повышает диурез, расширяет сосуды, увеличивает приток крови к больному органу, снимает боль, повышает общий тонус, работоспособность, улучшает сон и аппетит. Яд способствует повышению общей резистентности организма к обще организменным патологическим процессам.

Отравление может протекать в виде интоксикаций, вызванных множественными ужалениями пчел, а также носить аллергический характер. Аллергические реакции на пчелиный яд наблюдаются у 0,5—2 % людей. У чувствительных индивидуумов резкая реакция вплоть до анафилактического шока может развиваться в ответ на одно ужаление. В случае развития тяжелых аллергических состояний применяется противошоковая терапия квалифицированным медицинским персоналом. Множественные ужаления пчелами наблюдаются, как правило, вблизи ульев, когда по тем или иным причинам провоцируется инстинкт защиты гнезда. Не последнюю роль могут играть резкие запахи (духи, алкоголь, бензин и т. д.), привлекающие внимание пчел.

*ПРОРОСТКИ ЗЕРНО-БОБОВЫХ КУЛЬТУР*

Зернобобовые, выращенные в Алтайском крае, безусловно подходят для лечебного питания из-за свойств региона. Данный продукт является экологически чистым, выращивается без применения химических удобрений и ядов. Алтайский край – крупнейший производитель зерна, обладающий огромным потенциалом в сфере производства сельскохозяйственной продукции. Зерновые из Алтайского края марки «Образ жизни» отличаются великолепным качеством, прекрасными вкусовыми свойствами, которые выгодно отличают данное зерно от аналогов.

Проращивание – процесс, начинающийся с замачивания семян, сливания воды, и затем состоящий из регулярного промывания семян, пока они не прорастут (то есть, у них должны появиться ростки).

Целью проращивания семян может быть:

получение проростков (ростков) некоторых видов растений, которые могут употребляться в качестве овощей в пищу как человеком, так и животными и обладают высокой пищевой ценностью. Они активно используются, в частности, в восточноазиатской кухне (особенно китайской, в которой выращиваются на протяжении около 3000 лет и приверженцами сыроедения.

приготовление солода (например, для производства пива и спиртных напитков)

последующая посадка в землю с целью выращивания растения.



Для проращивания могут использоваться семена (семечки, бобы, зёрна, орехи) различных культур. Одной из самых распространённых культур для проращивания являются бобы мунг – маш, фасоль золотистая. Среди других культур, используемых для проращивания: кунжут, соевые бобы, пшеница, подсолнечник, люцерна, миндаль, амарант, ячмень, гречиха, нут, кресс, пажитник, лён, горох, тыква, рожь.

Ознакомиться с проращиванием в домашних условиях можно на сайте компании «Образ жизни»

Ростки, употребляемые в пищу, богаты витаминами, минералами, железом, фолиевой кислотой и белком, причём при проращивании, содержание некоторых биологически значимых веществ увеличивается.

Эта домашняя зелень давно и успешно используется знающими людьми. У них – на Западе, проращивание семян для употребления в пищу не только широко распространено в быту, но и вкупе со здоровым образом жизни, служит одним из действенных средств для увеличения долголетия. Говорят, что мы – Россияне наплевательски относимся к своему здоровью. Возможно, в этом есть большая доля правды.

Немедленного излечения и омоложения на 40-50 лет они, конечно, не дадут – ни какой панацеи вообще не существует. Зато проростки способны постепенно, но верно нормализовать жизненно важные процессы в вашем организме и многие болячки "рассосутся" сами собой. Надо только поверить

– не вы первые, не вы последние. Свойства проростков уникальны. Эта пища не способна нанести вам вреда, зато несет огромную пользу. Способы проращивания семян вполне доступны любому человеку.

А "сырье", т.е. семена по сравнению с лекарственными препаратами, стоят просто копейки. Наиболее универсальными по своим свойствам являются проростки пшеницы и ржи. Но и другие – овес, чечевица, лен и т.д. обладают еще и своим, присущим только им, выраженным лечебным действием. Главное здесь, что проростки – это пища, еда, являющаяся лекарством.

Швейцарские медики относительно давно стали давать своим пациентам от 50 до 100 гр пророщенных зерен в день. При этом они утверждают, что таким образом омолаживается организм, улучшается общее состояние, предотвращаются простудные заболевания. Это объясняется тем, что при низкой калорийности пророщенные зерна обладают высокой энергетической ценностью. Им также присущи свойства антиоксидантов, тормозящих процессы старения.

О целебных свойствах проростков знали еще в древности. Пророщенные семена некоторых растений (пшеница, рожь, кунжут и др.) использовались в народной медицине для профилактики и лечения множества заболеваний. Проростки сочетают в себе пищевые и выраженные лекарственные свойства, поэтому их называют: живым лекарством, лекарственной пищей, целебной едой, омолаживающим элик-

сиром.

В России проращивание семян для регулярного употребления пока не столь широко распространено, как за "бугром". Возможно, это связано с традиционным у нас, халатным отношением к собственному здоровью молодежи и недостаточной осведомленностью пожилых людей, часто уповающих на чудо-таблетки от всех болезней. Нет чудо-таблеток и быть не может. Но вот столь простой и дешевый продукт как проростки могут серьезно помочь в оздоровлении.

Не следует рассчитывать на то, что на следующий день ваши проблемы со здоровьем будут решены. Только регулярное употребление проростков может дать ощутимый оздоравливающий эффект. Их действие будет проявляться постепенно, но зато улучшение наступит, как говорят, "всерьез и надолго". Многие начинают интересоваться проростками, но быстро бросают это дело. Все хотят получить все сразу и сейчас. Так бывает только в сказках. Хотите эффективно поправить свое здоровье, сделайте проростки одним из своих обязательных продуктов питания.

Проростки – на 100% натуральный продукт. Их употребление является одной из основ здорового питания. Проросток – живой организм в стадии своей наивысшей биологической активности. В нём содержатся все вещества необходимые для здоровья человека.

*Удивительные факты о проростках:*

Проростки считаются экологически чистой пищей! Для

их выращивания не используются удобрения, гербициды и пестициды. Необходимы только вода и солнечный свет.

Проращивание запускает природный механизм биосинтеза витаминов, белков, минералов, микроэлементов, аминокислот и других, необходимых для человека питательных веществ.

В процессе проращивания содержание аминокислот кислот увеличивается в 30 раз! Эти вещества присутствуют в клетках всех живых организмов и выполняют важнейшие функции по хранению, передаче и реализации наследственной информации.

В течение первых 7 дней проращивания содержание витамина В-12 увеличивается в 20 раз. Из 100 грамм семян маша можно получить более 1 килограмма проростков.

В проростках бобовых содержится в 2 раза больше белка и в 64 раза больше железа, чем в молоке.

Хлорофилл, содержащийся в проростках, попадая в организм трансформируется в гемоглобин и способствует очищению крови.

Научные исследования доказали эффективность проростков в профилактике и борьбе с опухолями. Наибольшим противораковым эффектом обладают проростки брокколи и других крестоцветных.

Проростки содержат сапонины, понижающие уровень холестерина, вызывающего заболевания сердечнососудистой системы.

Проростки выводят из организма свободные радикалы, вызывающие мутации клеток и развитие опухолей.

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов проростки способствуют очищению, оздоровлению и омоложению организма.

И наконец, проростки очень вкусные!

Отличающиеся долголетием жители горных районов Азии питаются проростками, чтобы выжить в долгую холодную зиму. Весной, когда запасы продовольствия на исходе, а новый урожай еще не поспел, проростки служат им источником энергии!

Уже 3000 лет до нашей эры китайцы регулярно употребляли в пищу проростки. Правивший в то время император в своем трактате о лекарственных травах упоминал о целебных свойствах проростков.

В Америке есть Институт здоровья Гиппократа, где каждый может пройти двухнедельный курс лечения проростками, прослушать лекции и получить практические навыки разведения «огорода на подоконнике».

## *ЗЕРНОВЫЕ*

*Зеленая гречка – антисклеротический природный "препарат". Проростки зеленой гречки для проращивания имеют довольно широкий спектр оздоравливающего действия, поэтому они полезны для общего оздоровления. Пророщенная*

гречка в наиболее полной мере обладает полезными свойствами, присущими другим проросткам семян и микрорезелени.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: содержит большой набор микро- и макроэлементов, содержание которых при прорастании значительно возрастает; а также: фосфор, кальций, калий, марганец, магний, бор, кремний, кобальт, ванадий, хром, медь, железо, молибден, цинк и большое количество селена. В составе семян присутствуют органические кислоты – это лимонная и яблочная. Проростки содержат витамины В1, В2, В3, В6, С, К, Р, Е. При прорастании количество витамина С повышается в 12 раз; является источником ценнейшего лекарства – рутина. Биофлавоноид рутин (он же витамин Р) является антисклеротическим витамином. Водорастворимых антиоксидантов в пророщенной гречихе в разы больше, чем в иных зерновых культурах, при этом при прорастании их число значительно увеличивается. В белках зеленой гречки содержится 18 аминокислот, 8 из которых – незаменимые; такие аминокислоты не способны синтезироваться организмом человека. Содержит лигнаны: среди многих зерновых культур, находится на 3 месте по количеству вырабатываемых лигнанов. Лигнаны гречки обладают антиэстрогенными, противовирусными, антибактериальными, противогрибковыми и антиоксидантными свойствами. Это растительные компоненты, действующие как гормоны, как фитоэстрогены. Богатей-

шим источником лигнанов является льняное семя, которое содержит в 75-800 раз больше лигнанов, чем другие маличные, зерновые, бобовые, овощи, фрукты. (исследования ученых США). Основными компонентами пищевых волокон являются целлюлоза, некрахмальные полисахариды, лигнаны. Общее содержание пищевых волокон в семени составляет 5-11%. В свою очередь клетчатка делится на растворимую и не растворимую. В гречке преобладает растворимая клетчатка. Полисахариды представлены глюкуроновой кислотой, маннозой, арабинозой, галактозой, глюкозой. Состав углеводов гречки зеленой уникален из-за содержания в ней хиро-инозитола, это растительное вещество способно снизить уровень глюкозы в крови и активизировать инсулин, как и синтетический хиро-инозитол. Среди растительных источников гречка рекордсмен по этому виду углевода. Количество липидов в целом зерне гречки составляет от 1,5% до 3,7%. Гречневый жир содержит от 16% до 20% насыщенных жирных кислот, от 30% до 45% олеиновой кислоты, и от 31% до 41% линолевой кислоты. Пальмитиновая от 19,3% до 22,9%, олеиновая от 29,1% до 31,6%, линолевая от 19,1% до 34,8% и линоленовая кислоты от 4,7% до 6,8% составляют около 95% жирных кислот. Фосфолипидов содержится около 3,6% и составляют 67% всех липидов зерна. Вообще гречка содержит много флавоноидов, известных своей эффективностью в снижении уровня холестерина в крови, сохранении капилляров и артерий сильными и гибкими,

предотвращают высокое кровяное давление, являются важным компонентом для развития мозга. Это (рутин, кверцетин, ориентин, витексин, изовитексин, изоориентин).

Для лечения и профилактики разных инфекционных болезней и заболеваний сосудов, при патологиях венозной системы, при болезнях щитовидной железы.

Благодаря тому, что рутин укрепляет самые мелкие кровеносные сосуды в соединительных тканях, гречка полезна при артритах, ревматических заболеваниях и иных болезнях сосудов.

Она позволит держать под контролем сахар в крови, понизив уровень глюкозы, что очень важно для тех, кто страдает диабетом второго типа, холестерином и избыточным весом.

Зеленая гречка хорошо подходит как для диетического питания, так и для обычного рациона. В ней много клетчатки и мало углеводов, поэтому полезна людям пожилого и зрелого возраста.

Повышают уровень гемоглобина, показаны при ишемической болезни сердца и гипертонии, укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, препятствуют кровоизлиянию в сетчатку глаза.

Показаны при сахарном диабете, анемии. Помогают при хронических стрессах.

При хронических стрессах и прочих расстройствах нерв-



ной системы,

Также проростки благотворно влияют на ЖКТ.

При рецидивирующих и застарелых бронхитах, при сильной простуде. Способствуют при лечении бронхита и ангины.

При болезнях почек и печени,

При кровотечениях из десен и носа.

Сырая гречка очень эффективна при варикозном расширении вен и геморрое, так как имеет в своем составе очень много рутина, имеющего лечебное и профилактическое воздействие на вены, уплотняет кровеносные сосуды и останавливает кровотечения.

Благодаря некоторым кислотам, входящим в состав гречки, пищеварение также улучшится.

Проращивание гречихи имеет свои особенности: после намачивания семена надо тщательно многократно промыть от мути и пены, которая образуется при их длительном нахождении в воде. В дальнейшем, проростки перед каждым употреблением так же промывают, а при необходимости и дезинфицируют слабым раствором марганцовки, как при подготовке семян к проращиванию. Хранение – в холодильнике, употребление в течение 5 суток. Выраженного вкуса не имеют.

Зеленая гречка – чемпион по скорости получения проростков среди злаков. Из нее получают очень нежные и

мягкие проростки. Идеальный завтрак! Гречка делает воду очень крахмалистой, поэтому нужно подержать зерна под струей воды, хотя бы в течение минуты перед замачиванием. Такая процедура поможет уменьшить количество крахмала (муки), который всегда образуется при транспортировке и лущении гречихи. Переложите зерно в емкость и замочите в прохладной воде. Перемешайте зерна для лучшего контакта с водой. Оставьте гречку на 1-1,5 часа. Гречка впитывает воду очень быстро, поэтому время для замачивания гречки короткое. Зерна гречки могут раскиснуть, если их долго держать в воде, и как следствие, будут плохо прорасти. Не оставляйте надолго зерна гречки в воде! После замачивания, тщательно слейте воду. Вода, в которой находились зерна, содержит питательные вещества, поэтому ее можно использовать для поливки цветов. Тщательно промойте зерна прохладной водой, а затем подсушите. Именно сейчас зерна начинают прорасти; через 8-12 часов вновь промойте и просушите; можно повторить процедуру. Обычно после 2-3 циклов промывки и осушения появляются ростки 2-6 мм. Храните в холодильнике, зерна продолжают расти, хотя и чуть медленнее, поэтому проращивайте то количество, которое вам необходимо на ближайшую неделю.

*Пшеница – природный эликсир жизни, весь набор витаминов и микроэлементов.*

Пророщенная пшеница – это натуральная многогранная

система, целебные вещества которой взаимосвязаны друг с другом и всегда пребывают в активном состоянии. Поэтому пшеница оказывает такое разнообразное оздоровительное влияние, нормализуя работу сразу нескольких систем органов и улучшая здоровье людей разных возрастов. Пшеница для проращивания полезна как пожилым людям, так и беременным и кормящим женщинам, детям, людям умственного и интенсивного труда. Среди всех семян, пророщенная пшеница обладает наиболее ярко выраженными целебными свойствами. Это универсальная пища и эффективнейшее лекарство.

За счет повышенного содержания в них витамина Е у людей, регулярно употребляющих их в пищу, повышается работоспособность. А масло из пшеничных зародышей является самым богатым концентратом этого витамина. Его регулярное употребление стимулирует выносливость, тонизирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему и особенно полезно при регулярных физических и умственных перегрузках. Пшеничные проростки, которые в весенний период с лихвой восполняют дефицит витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ, необходимых нашему организму, можно купить в аптеках или в специальных отделах многих продуктовых магазинов. По сути дела они являются прекрасными пищевыми добавками.

Лечебные свойства проростков пшеницы проявляются не сразу, а в результате систематического и длительного

употребления. При этом излечивается множество болезней, очищаются такие заброшенные уголки организма, до которых другими средствами не добраться. Через две недели питания проростками, а иногда и раньше, наблюдается заметное улучшение самочувствия, что свидетельствует о повышении энергетики организма. Фундаментальные изменения наступают через более длительные промежутки времени, иногда через пол года, год.

Пшеничное молочко готовят из 1 стакана проростков пшеницы, 4 стаканов профильтрованной воды и 0,5 стакана вымоченного изюма. Компоненты необходимо смешать, прокрутить в миксере, процедить. Полученное молоко хранить в холодильнике.

А вот рецепт итальянского деревенского напитка, полезного, вкусного и тоже содержащего много энзимов. Называется он реджвелак и готовится очень просто. Всего понадобится полстакана проростков пшеницы и шесть стаканов отфильтрованной воды. Перемолотые проростки пшеницы поместить в двухлитровую банку, залить водой, накрыть банку марлей, завязать её и оставить на три дня. На четвертый день напиток будет готов (в жаркую погоду раньше). Его нужно процедить в другую банку и пить. В оставшиеся перемолотые зёрна можно повторно налить воды и настоять следующую порцию напитка.

Является иммуномодулятором  
**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: Прорастающее зерно пшеницы содержит множество необходимых организму человека минеральных веществ: йод, селен, ванадий, медь, сера, фтор, кремний, молибден, кобальт, марганец, хром, цинк, железо, магний, фосфор, кальций, калий. Пророщенная пшеница – источник витаминов С, Е, D, К, Р, группы В, а также фолиевой кислоты, биотина, каротина. В проросших семенах пшеницы количество витамина С увеличено в 8 раз, а суммарное содержание антиоксидантов – в 12 раз. Также пророщенные семена содержат простые сахара, аминокислоты, жирные кислоты, образующиеся гидролитическими ферментами семени и легко усваиваемые нашим организмом.

Активно питают организм энергией, стимулируют и укрепляют защитные силы организма, повышают иммунитет, способна стимулировать обменные процессы организма, она также компенсирует минеральную и витаминную недостаточность, улучшает иммунную систему, выгоняет из организма шлаки и токсины; при лечении сахарного диабета, ожирения и аллергии. Благоприятно влияя на работу нервной и кровеносной систем, они замедляют процессы старения, облегчают последствия стресса.

Облегчает боль во время язвы кишечника, способна стимулировать работу ЖКТ, при симптомах дисбактериоза, комплексном лечении двенадцатиперстной кишки и язвы желудка.

Пророщенная пшеница очень полезна и при заболеваниях

простаты. Она нормализует мочеиспускание, очищает мочевой пузырь, почки, рекомендуют при лечении хронических гастритов, колитов и гастродуоденитов, лечат болезни печени.

Гарантируют прекрасные волосы и здоровую кожу.

Общеукрепляющие свойства проросшей пшеницы используются для лечения ран, отеков, опухолей.

Противопоказаны при острой непереносимости глютена, который содержится в них.

Вот что пишет о проросшей пшенице исследователь Эни Вагмор: «Проводимая в течение 20 лет большая экспериментальная работа полностью подтверждает эффективность стимулирующего действия проростков пшеницы, этого природного эликсира жизни – на координацию развития человеческого организма в любом возрасте, на организацию обмена веществ и нервной системы».

Проростки всех зерен полезны, но лучше брать пшеницу, которая имеет в себе наиболее полезные для лечения и профилактики вещества и удобна для приготовления. Ниже приведён простой способ проращивания зерен пшеницы:

Для проращивания берут 80-100 г пшеницы, промывают ее в проточной воде 2-3 раза. Зерна поврежденные и незрелые выбрасывают. Промытую пшеницу расстилают слоем не более 2-3 см в фарфоровой или другой посуде. Потом заливают эту пшеницу водой так, чтобы верхний слой

зерен только прикасался к поверхности воды. Все это накрывают тканью. Главное – обеспечить зерна влагой, воздухом и теплом – до 22 градусов. Через 24-30 часов пшеница покажет беленькие проростки. После того, как они станут длиной 2-3 миллиметра, пшеницу нужно обязательно вновь промыть. Это и есть проросшая пшеница. Для удобного использования ее нужно измельчить на мясорубке или кофемолке. Вот такую проросшую пшеницу жуют – медленно и тщательно, например, 1 чайную ложку жевать одну минуту, сделав при этом 50-60 жевательных движений. Это главный процесс получения организмом природного эликсира, который образуется во рту.

Те, кто ленится или жует с трудом, могут делать так: измельчив её блендером, добавить 1-1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, потом отжать – будет пшеничное молоко, которое также полезно.

*Рожь – способствуют общему очищению от токсинов и шлаков.*

Проростки ржи озимой обладают широким спектром оздоровительного действия на организм человека: они компенсируют минеральную и витаминную недостаточность, усиливают перистальтику, нормализуют работу кишечника, улучшают микрофлору.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: содержат лучшие аминокислоты:

в этих белках больше треонина и лизина, чем в пшенице. В них также много фосфора, кальция, калия, магния. Во ржи также есть кремний, фтор, молибден, медь, селен, хром, ванадий, сера. Также рожь содержит железо, марганец и цинк и богата минеральными веществами. Пророщенные семена ржи озимой – хороший источник витаминов (группа В, Е, С, К, Р, D). В процессе прорастания ржи концентрация витамина С, клетчатки и водорастворимых антиоксидантов значительно увеличивается.

Также они нормализуют функции нервной и кровеносной систем, укрепляют иммунитет, улучшают обменные процессы. Этими злаковыми проростками можно вылечить аллергию, сахарный диабет, ожирение. Кроме того, проросшие зерна ржи способны выводить из организма радионуклиды и токсины. В весеннее время они защищают от авитаминоза, а в осенне-зимнее – от простудных заболеваний.

Рекомендована при хронических гастритах, колитах и гастродуоденитах, а также лечении прочих заболеваний ЖКТ. Ее проростки показаны для комплексного лечения язвы желудка, а также 12-перстной кишки в ремиссионной стадии.

Рожь способствует росту волос, улучшает состояние кожи.

Имеется противопоказание – индивидуальная непереносимость глютена.

*Овёс – источник долголетия*



Проростки овса используются как в лечебных, так и профилактических целях. Прежде всего – это мощный инструмент укрепления иммунитета человека. Овсяные проростки избавляют нас от большого количества недугов, передавая свой мощный энергетический потенциал. Целебными свойствами обладает кисель из пророщенного овса. Пророщенный овес смолоть в кофемолке или мясорубке, развести холодной водой, залить кипящей водой и кипятить 1-2 мин. Ещё 20 мин напиток надо настаивать, процедить и пить свежим. Этот кисель хорош при панкреатите, диабете, язве двенадцатиперстной кишки. При ослабленном организме можно устраивать двухнедельный курс приема такого киселя.

Является иммуномодулятором

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Во многом проростки овса превосходят другие пророщенные злаки, т.к. для овсяного зерна характерно оптимальное соотношение жиров, белков и углеводов. В нем содержится множество витаминов (витамин А, группа В, Е, К), а также огромное количество кремния. Проростки овса являются также источником железа, серы, марганца, йода, магния, фтора, калия, никеля, хрома, кальция, фосфора, цинка, меди, а также различных ферментов и растворимой клетчатки.

Используются как общеукрепляющее, тонизирующее и противовоспалительное средство. Применяются при гиповитаминозе, железодефицитной анемии, диабете, истоще-

нии нервной системы, помогают в восстановлении после болезней. Рекомендованы для ввода в рацион и в более тяжелых случаях – при рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, после ишемического инсульта.

Они обновляют кровь и улучшают деятельность щитовидной железы. Употребление пророщенного овса в общем оздоравливает все системы органов нашего организма. Это мощный инструмент для укрепления иммунной системы человека. Их действие на организм носит комплексный характер. Это, своего рода, "панацея" от всех недугов. Проростки передают свой могучий энергетический потенциал нам, избавляя от возникновения множества недугов. Они способствует обновлению крови и стимулируют деятельность щитовидной железы. Их употребление оказывает общее оздоравливающее действие на все наши системы и внутренние органы.

Они обладают отличным обволакивающим, моче- и желчегонным действием, прекрасно выводят токсины. Применяются при заболеваниях ЖКТ.

Следует знать, что для проращивания применяют только, так называемый, голозерный овес – один из видов этого растения (посевной овес делят на: раскидистый, сжатый и голозерный). У первых двух видов зерно плотно охвачено цветковыми чешуями и после обмолота происходит повреждение зерен. Такое зерно для проращивания не годится. За-

то у голозерного овса семя не повреждается, поскольку свободно лежит в цветковой чешуе. Мало того, что проростки овса чрезвычайно целебны, они отличаются от других особой нежностью и приятным, сытным вкусом. Можно сказать, что употребляя проростки овса, получаешь гастрономическое удовольствие. Проростки овса обладают всеми, присущими другим проросткам, свойствами. Их используется как в профилактических, так и в лечебных целях.

### *Ячмень – наш вкусный лекарь*

Обладают тонизирующим, обволакивающим, противовоспалительным и бактерицидным действием. Ячмень – настоящий подарок для всех увлеченных натуральной, природной пищей, не подвергающейся термической обработке. Ведь только так зерна ячменя сохраняют весь набор полезных качеств! Готовить блюда на основе ячменя (кисели, квасы, каши) рекомендуется даже пожилым людям и детям, настолько он не несет в себе никаких противопоказаний.

Является иммуномодулятором

### **ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: Пророщенный ячмень имеет хороший баланс аминокислот, при этом его пищевая ценность превосходит белки пшеницы. В числе прочих, в состав белка входит аминокислота лизин. В списке компонентов ячменя активные ферменты, крахмал, золистые вещества и много пищевых волокон и грубой клетчатки. Ценятся проростки

ячменя также наличием в них цинка, железа, кремния, кальция, фосфора, магния, калия. Присутствие в семенах ячменя вышеперечисленных веществ, а также биофлавоноидов и витаминов (А, В1, В2, В9, D, H, E, PP) делает этот злак, помимо продукта питания, еще и прекрасным целебным средством.

Официальная и народная медицина рекомендуют ячмень для проращивания к включению в рацион питания при заболеваниях ЖКТ, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем. Также настои и отвары из проростков ячменя прекрасно исцеляют геморрой, заболевания мочеполовой системы, а также доброкачественные новообразования.

Как утверждают китайские целители, свежие пророщенные зерна ячменя обладают освежающим эффектом, оказывают жаропонижающее действие.

Издавна ячменные зерна считаются очень полезными после тяжелых заболеваний: они хорошо восстанавливают силы при потере работоспособности. Настой из пророщенных зерен ячменя – это полезный поливитаминный напиток, который рекомендуют детям, кормящим и беременным женщинам.

Ячмень чрезвычайно полезен и при кожных болезнях: ячменный солод в виде компрессов поможет вылечить фурункулез и прочие гнойничковые заболевания. Кроме того, лизин стимулирует выработку коллагена, который продлевает молодость кожи.

*Полба – очищение организма.*

Пророщенная полба обладает очень широким спектром благотворного влияния на организм. Целебное воздействие полбы сказывается практически на всех системах. При этом их питательные элементы хорошо усваиваются.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Основная отличительная черта этих проростков – это белок очень высокого качества в составе. Во-первых, полба содержит наибольшее его количество среди всех проращиваемых злаковых культур (>30%), во-вторых, этот белок содержит все необходимые для человека аминокислоты. Наряду с этим, проростки полбы малокалорийны. В пророщенной полбе находится большое количество витаминов (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, E, F) и минералов: кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий, фосфор, калий, магний, марганец, натрий и др. Помимо прочего, в ней содержится большое количество клетчатки и полиненасыщенные жирные кислоты, которые очень полезны для организма.

Проростки насыщают кровь кислородом, регулируют сахар и стабилизируют давление, укрепляя тем самым сердечно-сосудистую систему. И, что немаловажно, благодаря большому количеству качественного белка, они способствуют увеличению мышечной массы.

Они также очищают наш организм от ядов, токсинов

и вредного холестерина. Обладают противовоспалительным действием, укрепляют эндокринную систему, снижают риск инфекционных болезней, облегчают последствия стрессов.

Регулярное употребление проростков полбы в пищу способно омолаживать организм.

Положительное влияние проростки полбы оказывают и на пищеварительную систему.

Полба для проращивания, и, в особенности, ее проростки полезны для волос и кожи, а также оказывают положительное влияние на зрение.

*Рис черный – чистит пищеварительную систему.*

Этот вид риса имеет низкий гликемический индекс. Данный продукт не содержит глютен, хотя и является злаковой культурой.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: В черном рисе содержится большое количество биологически активных компонентов, а в пророщенном состоянии возрастает многократно. Среди них: флавоны, антоцианы, оризаноол, флаван, хлорогеновые кислоты. По содержанию белков данный рис почти в два раза превосходит обычный белый шлифованный. Рис богат витаминами (группы В, а также Е, РР) и имеет полезный минеральный состав: железо, цинк, марганец, калий, магний, фосфор, фо-

лиевая кислота. В большом объеме содержит клетчатку.

Одно из основных свойств черного риса, в частности – его пророщенного варианта – замедление процессов старения. Это его свойство достигается благодаря большому содержанию антиоксидантов. Среди всех зерновых данный продукт – бесспорный лидер по этому показателю.

Проростки черного риса также возвращают сосудам эластичность и укрепляют артерии. Так как рис содержит большое количество антоцианов, он ощутимо укрепляет иммунитет, поддерживает здоровье сердца, и предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.

Если верить исследованиям, черный рис для проращивания способен предотвращать воспалительные процессы организма, а также помогает при различных кожных заболеваниях, особенно против аллергического дерматита.

Именно у нешлифованного черного сорта риса наиболее высокое содержание клетчатки, что крайне благотворно влияет на пищеварительную систему. Грубая клетчатка этого черного риса очень эффективно чистит кишечник.

Обнаружено, что потребление пророщенного черного риса – это хорошая профилактика раковых заболеваний.

*Кукуруза – укрепляет иммунитет*

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Витамины группы В, витамин Е или токоферол, витамин А, витамины РР, Н; селен совместно с

другими антиоксидантами (аскорбиновая кислота, токоферол, бета-каротин, ликопин, флавоноиды, антоцианы) препятствует активности свободных радикалов; медь и железо, марганец, кремний, магний, фосфор, цинк, хром.

Большое содержание растительных гормонов, идентичных некоторым из тех, что необходимы организму человека: положительно воздействует на репродуктивные функции, состояние ЦНС, работу мозга и сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, стабилизации нервной системы, предотвращении старения. Способствует оздоровлению зрительного аппарата, укреплению иммунитета.

Улучшает пищеварение.

Улучшает работу легких.

Эта группа нутриентов участвует в кроветворении, считаются источниками красоты кожи, волос и ногтей.

## *БОБОВЫЕ*

*Маш – фасоль золотистая) укрепит ваше здоровье.*

Оказывают противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Некоторые проростки бобовых содержат вредные для здоровья вещества, которые при кипячении полностью разрушаются. Проростки фасоли золотистой вы можете спокойно есть в сыром виде.

## **ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: Проростки богаты витаминами (А, В,



С, Е, В1, В2, В3, В12), аминокислотами, белками, фосфором, магнием, калием, кальцием, железом. большое количество легкоусвояемого белка, углеводы, жиры, много калия, фосфора, меди и цинка, витамины группы В и витамин С.

Проростки маша помогают при высоком холестерине, очищают и дезинфицируют печень и кровь. Снимают стрессы и напряжения. При ожирении способствуют снижению веса. Если регулярно употреблять пророщенный маш, можно таким образом стимулировать кроветворение и обмен веществ, повысить иммунитет, компенсировать минеральную и витаминную недостаточность, нормализовать кислотно-щелочной баланс, а также очистить организм от шлаков, улучшить потенцию, замедлить процесс старения.

Маш для проращивания рекомендован многим пациентам, которые страдают аллергией, астмой, артритом, избыточным весом и прочими заболеваниями, вызванными избытком токсинов и других вредных веществ в организме.

Обладают сахароснижающим действием, рекомендуются при нарушениях ритма сердца. Рекомендуются при атеросклерозе. Обладают противомикробным действием.

Прекрасная профилактика простудных заболеваний. Оказывают противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Обладают мочегонным действием.

Рекомендуются при гастрите с пониженной кислотностью.

Семена маша быстро прорастают. Максимальное время готовности к употреблению – через сутки после начала проращивания. В этом смысле, они весьма удобны к употреблению на постоянной основе.

Хранят их в холодильнике до 5 дней. Следует иметь в виду, что проростки маша с каждым днем хранения существенно увеличиваются в объеме. Поэтому разовая порция для закладки на проращивание должна быть в разумных пределах (3-4 ст.л.). В противном случае, банка с вашими проростками превратится в "неиссякаемый" источник: взял 3 ложки, а наутро обнаружил, что проростков не убавилось, а то и вообще они уже подперли крышку. Проростки маша обладают приятным вкусом. Любители употребляют их наподобие жареных семечек, сидя за просмотром телевизионных передач.

Храните проростки в холодильнике – могут храниться от 2 до 4 недель.

*Нут – турецкий горох, приобретают все большую популярность.*

Врачеватели древности – 7500 лет назад ценили нут за свойство, способствующие лактации и спермообразованию. Имеют низкую калорийность и высокую пищевую ценность, обладают всеми основными оздоровительными свойствами пророщенных семян.

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: Нут содержит огромное количество клетчатки, ценного белка, магний, фосфор, калий, кальций, а также такие микроэлементы как – железо, бор, кремний, марганец, и витамины (А, С, Е, Р, В1, В2, В3, В5, биотин, В6, фолиевую кислоту). Нут для проращивания существенно увеличивает количество витамина С непосредственно при проращивании. Особая его ценность в наличии большого числа антиоксидантов. Именно это качество определяет активное оздоровительное действие проростков.

Полезны они также для людей с лишним весом из-за своей низкой калорийности. Более того, постоянное употребление снижает холестерин в крови, Проростки нута также имеют выраженное антиоксидантное действие.

Проростки нута – это превосходная профилактика против простуды и гриппа.

Разрушает и выводит камни в почках.

С появлением первых ростков, семена сразу убирают в холодильник, где они продолжают свой рост и при этом, с каждым днем, существенно увеличивают занимаемый ими объем. На пятые сутки после начала прорастания, антиоксидантная активность проростков нута достигает своего максимума. Поэтому, порцию пророщенных семян надо употребить к этому сроку, а двумя днями ранее начать процесс проращивания следующей партии. Проростки нута довольно приятны на вкус – он несколько напоминает ореховый.

При употреблении полезно добавить немного растительного масла, что существенно улучшает их вкус и питательные свойства.

В отличие от Маша, среди проростков нута нет мертвых (не проросших, сухих, хрустящих на зубах) семян.

*Горох – важные аминокислоты*

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Основная пищевая ценность гороха – высокое содержание минеральных солей, микроэлементов, витаминов (А, В1, В2, РР, С, D, Е, К), железа, йода. Минеральный состав в горохе представлен кальцием, фосфором, железом, магнием и особенно калием. Горох – ценный растительный источник белка. Он содержит важные для организма аминокислоты: лизин, метионин, триптофан, треонин, валин, фенилаланин, лейцин, изолейцин.

Употребление их в пищу способствует улучшению памяти и мозговой деятельности, обретению энергии и физических сил. Благодаря калию горох способствует выведению из организма излишней жидкости. Горох полезен для профилактики малокровия и ожирения, улучшает работу печени и сердечно-сосудистой системы. Растительный белок, большое количество витаминов и наличие солей щелочного характера определяют диетические свойства зеленого горошка при лечении и предупреждении авитаминозов, болезнях органов пищеварения. Проростки гороха стимулируют метаболизм.

А также обладают сахароснижающее действием, поскольку богаты инулином (растительным инсулином).

В старину считалось, что горох может способствовать даже растворению камней в почках.

Тибетская медицина использовала пищевые свойства гороха, считая, что он способствует росту зубов.

*Чечевица – считаются универсалами среди бобовых.*

Чечевица – травянистое растение из семейства бобовых. Ее семена из всех бобовых культур наиболее популярны как объект проращивания в лечебных целях. По сравнению с Машем и Нутом – проростки чечевицы больше ценятся за свои вкусовые и лечебные свойства. Проростки чечевицы можно есть сырыми.

Чечевица может быть разных цветов: зеленой, розовой, серой, коричневой. Для проращивания цвет семян никакой роли не играет. По размеру семян чечевица делится на мелкосемянную (до 6 мм в диаметре) крупносемянную (до 9 мм в диаметре). В принципе, это тоже не существенно, но лучше проращивать крупносемянную чечевицу – удобней перебирать при подготовке.

Является иммуномодулятором

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Проростки чечевицы содержат большое количество углеводов, белков, клетчатки, железа, каль-

ция, фосфора, калия; богаты витаминами (А, С, Е, В1, В2, В3, В6, В12). В семенах чечевицы есть ценный белок, который легко усваивается. В этом белке содержатся жизненно важные аминокислоты: лизин, триптофан, метионин. В чечевице также сравнительно много (для растительной пищи) жиров (15%), углеводов (до 60%). Концентрация витамина С в пророщенных зернах чечевицы увеличивается, по сравнению с сухими семенами, в 16 раз! По содержанию витамина С превосходят большинство продуктов (при проращивании семян бобовых культур его количество увеличивается в 600 раз), поэтому являются прекрасным профилактическим средством против простудных заболеваний в осенне-зимний период.

Проростки чечевицы помогают регулировать уровень сахара в крови и снижать уровень холестерина. Содержат небольшое количество ненасыщенных жиров, которые необходимы для предупреждения атеросклероза.

Помимо общих лечебных свойств проростков чечевицы, они обладают способностью к усилению кроветворения, повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют иммунитет. В народной медицине проростки чечевицы применяются для быстрого восстановления после тяжелых заболеваний. Способствуют кроветворению, ускоряют процессы выздоровления.

Кроме того, они оказывают противовоспалительное и ранозаживляющее действие, эффективны при лечении ане-

мий.

Рекомендуются пожилым людям и детям как профилактическое средство против простудных заболеваний. Для профилактики бронхита и пневмонии, после перенесения ангины и простуд.

Поддерживают упругость клеток, соответственно, омолаживая кожу.

Чечевица прорастает на вторые сутки после намачивания и закладки. На вкус проростки приятны и нежны. Употребляют их обычно с добавлением растительного масла. Это улучшает вкус и способствует усвоению содержащихся в них, биологически активных веществ. Наклюнувшиеся семена сразу убирают в холодильник и хранят там не более 5 дней. Хранят в холодильнике, употребляют в течение 5 дней. Следует учитывать, что при хранении они продолжают свой рост и к пятым суткам значительно увеличиваются в объеме. Для начала закладывают на проращивание 3 ст.л. сухих семян. В дальнейшем, в зависимости от интенсивности употребления, вы сами определите дозу сухих семян для разового проращивания.

*Соя – идеальный источник белка*

Проростки соевых бобов надо подвергнуть бланшированию в кипящей воде в течение короткого времени, если они

не предназначены для варки вместе с каким-либо кушаньем.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: высококачественные белки и жиры, клетчатка, лецитин, Идеальный источник белка, который в сое, при невысокой калорийности, может превышать 40%. Пророщенная соя содержит незаменимые для организма аминокислоты, клетчатку, а также почти полный набор микро- и макроэлементов. Соя богата следующими минералами: марганец, медь, цинк, натрий, калий, фосфор, магний, железо, кальций и селен. Также, это кладовая витаминов группы В, а также А, Е, С, каротин.. Ростки сои богаты изофлавонами, сапонинами, фитостеролами, в них содержатся ненасыщенные жирные кислоты омега-3. Присутствуют также живые ферменты. Содержат полный набор аминокислот, необходимых человеку.

Пророщенная соя защищает организм человека от сердечно-сосудистых заболеваний. В странах Азии пророщенная соя используется в качестве средства борьбы с авитаминозом. Регулярное употребление в пищу соевых проростков приводит обмен веществ в норму, понижает холестерин, стимулирует работу нервной системы и головного мозга.

Соя для проращивания рекомендуется как диетический продукт для больных сахарным диабетом. Ее белок хорошо усваивается, а содержание полезных аминокислот в нем богаче, чем в белке прочих бобовых культур и многих продуктов животного происхождения. Соя крайне полезна женщи-



нам в период менопаузы.

Пророщенная соя очень полезна также: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, ожирение, сахарный диабет. Нормализуют обмен веществ, избавляют от излишков холестерина. Способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации работы печени, улучшают функции головного мозга, замедляют старение поджелудочной железы.

Особенно полезны людям интенсивного умственного и физического труда. Снимают нервную раздражительность и усталость, улучшают сон. Особенно полезны детям, пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям.

Защищает организм от заболеваний поджелудочной железы и печени, хронического холецистита, заболеваний желчнокаменной болезни.

Очень полезна также при артрите.

Защищает организм от онкологических болезней.

Ее не рекомендуют к приему людям с эндокринологическими заболеваниями, детям до трех лет и беременным женщинам.

## *ПРОЧИЕ КУЛЬТУРЫ*

*Лён – ваш личный гастроэнтеролог.*

Пророщенный лён также будет полезен беременным и кормящим грудью мамам, а также женщинам в период ме-

нопаузы. Проростки льна обладают общеоздоравливающим действием, как и многие проростки.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Семена льна для проращивания – это превосходный источник антиоксидантов, масла, углеводов, клетчатки, витаминов (А, группы В, С, F, К, Е) кальция, магния, железа, марганца, меди, хрома, фосфора, калия, цинка и натрия. Биохимический состав льняного семени богат растительным белком со всеми необходимыми организму аминокислотами. Благодаря повышенному содержанию линолевой и альфа-линолевой жирных кислот, лен – это, пожалуй, лучшая масличная культура. В пророщенном льне также есть множество полиненасыщенных жирных кислот (Омега 6, Омега 3), фитоэстрогенов, нерастворимых и растворимых пищевых волокон. Как утверждают научные исследования, семя льна содержит лигнаны, которые известны как мощные антиканцерогены и антиаллергены.

Эффективны при ишемической болезни сердца, атеросклерозе, при лечении ожирения, сахарного диабета, и других болезней.

Прекрасное средство профилактики сердечно-сосудистых недугов, в том числе при заболевании сосудов головного мозга, аллергии.

Лен регулирует различные окислительные процессы организма, он защищает организм от свободных радикалов; его рекомендуют во время анемии и прочих заболеваниях

крови. Известны также и другие лечебные качества льняных проростков: антиоксидантное, противовоспалительное и бактерицидное, иммуноукрепляющее.

Стоит сказать и об исключительной пользе для женского организма, о содержании в семенах фитоэстрогенов (лигнанов), которые напоминают по своей структуре женские гормоны, а также способны их функционально заменить. Тем самым они предупреждают многие болезни по женской части и продлевают молодость организма. Снижают уровень холестерина.

Основное свойство проростков льна, как лечебного природного препарата – это лечение заболеваний ЖКТ. Также проростки льна эффективны при дисбактериозе, лигнаны также улучшают работу мочевой системы, помогая предотвратить воспаление почек. Обволакивающее и смягчающее средство при воспалительных и язвенных процессах слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. Действуют как легкое слабительное.

Эффективны при артритах и артрозах, пророщенный лен полезен при лечении опорно-двигательного аппарата. В народной медицине издревле используется лен для проращивания при лечении подагры, артрита, ишиаса.

Антиоксиданты лигнаны могут замедлить деление раковых клеток некоторых опухолей, тем самым предотвращая рак.

Способ проращивания льна – открытый, между слоями марли или хлопчатобумажной ткани. Марля должна постоянно поддерживаться во влажном состоянии. Семена льна прорастают неравномерно, поэтому, как только первые из них проклюнутся (примерно на вторые сутки после предварительного намачивания), всю порцию перекладывают в банку и убирают в холодильник, где прорастание семян продолжается.

В противном случае семена "запутаются" в марле и собрать их с ее поверхности будет весьма проблематично. Здесь лучшим способом будет просто соскрести семена ложкой. Часть из них будет повреждена и дальнейшее прорастание остановится.

Рекомендация – за один раз проращивать не более 2-х столовых ложек сухих семян. Норма приема – 10-15г (1 ч.л.) утром перед едой.

Хранение до 5 суток – в холодильнике. Для длительного хранения их можно законсервировать в меду. Проростки смешивают с медом в соотношении 1:4 и помещают в холодильник. Срок хранения увеличивается до месяца. При хранении следует поддерживать проростки во влажном состоянии. Для этого их ежедневно промывают проточной водой, а при необходимости и дезинфицируют слабым раствором марганцовки.

Людам, имеющим проблемы с зубами, проростки рекомендуется измельчать с добавлением мякоти яблока или

иных фруктов и овощей.

*Подсолнечник – регулирует холестериновый обмен в организме*

Из всех остальных видов – проростки подсолнечника наверное ближе всех русскому человеку. Очевидно потому, что в недалеком прошлом, подсолнухи выращивали чуть не в каждом огороде для получения семечек – традиционного русского народного лакомства.

Обжаренные семечки и поныне весьма популярны. Классические бабушки, торгующие "семачками" на рынках и вокзалах давно вытеснены крупными и мелкими производителями, наводнившими семечками прилавки магазинов.

Для проращивания можно использовать как очищенные, так и неочищенные от шелухи семена.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: В семенах подсолнечника содержится клетчатка, макро– и микроэлементы (магний, калий, йод, селен, фосфор, фтор, кальций, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден), большой витаминный комплекс – В1, В2, В3, В5, В6, В9, D, E, F, биотин, каротин, лецитин, ненасыщ. жирные кислоты (линолевую, пальмитиновую, олеиновую). При проращивании количество витамина С и клетчатки значительно увеличивается, а антиоксидантная активность проростков возрастает в почти 10 раз, аминокислоты, жиры, углеводы и витамины – в жидкой, легко усваиваемой форме;

больше всего органического растительного жира содержится также в проростках подсолнечника (59%). Витамин D организм человека получает из проростков подсолнечника Витамин B12, который работает в паре с фолиевой кислотой для производства красных кровяных телец, содержится в проростках подсолнечника.

Пророщенный подсолнечник регулирует в организме холестеринный обмен, что весьма ценно для тех, у кого он в избытке. Он также укрепляет стенки сосудов, улучшает кислотно-щелочной баланс, оказывает отличное профилактическое и лечебное действие при гиповитаминозах и авитаминозах, регулирует работу нервной системы.

Из-за высокого содержания витамина E проростки подсолнечника очень полезны при нарушении репродуктивных функций организма; препятствует образованию тромбов, компенсирует недостаток витаминов и минералов. Укрепляет нервную систему и иммунитет.

Оказывает благотворное влияние на мозг и замедляет процессы старения организма.

Улучшает состояние слизистых оболочек ЖКТ. Пророщенный подсолнечник полезен при заболеваниях ЖКТ и дисбактериозе.

Подсолнечник для проращивания также помогает сохранить хорошее зрение, улучшает состояние кожи.

*Кунжут – решает проблему дефицита кальция в организ-*

ме.

Проростки кунжута – это совершенно особенный вид, подобного рода, продукта. Растение кунжут ценно исключительно своими семенами. У нас некоторые люди, до недавнего времени, видели и пробовали эти мелкие хрустящие семечки, только на булочках или каких-нибудь "биг-маках". А в Индии, Китае, Юго-Восточной и Юго-Западной Азии кунжут выращивают и употребляют в огромных количествах.

Кунжут или сезам (древнее название этого растения) – отличная масличная культура. Как это ни удивительно, но по содержанию масла, семена кунжута превосходят даже столь обильно-маслянистые лен и подсолнечник. Кунжутное масло широко используется в питании и лечебных целях.

Для проращивания используют черный кунжут из-за большего суммарного содержания антиоксидантов по сравнению с белым (желтым, коричневым).

Коричневый кунжут, известный также под названием сезам, с древних времен ценился как исключительно полезный и питательный продукт, сила которого в пророщенном виде возрастает в десятки раз. Кунжут был всегда в спросе в Древней Индии, Китае, на Ближнем Востоке и в Африке. На вкус проростки кунжута слегка горчат, поэтому, их часто консервируют в меду. Для проращивания используют коричневый и черный кунжут из-за значительно большего суммарного содержания антиоксидантов в них по сравнению с белым.

**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: богаты высококачественными белками и жирами. Содержат больше кальция, чем любая другая пища – по содержанию кальция кунжут превосходит практически все пищевые продукты. Проростки кунжута содержат также калий, фосфор, магний, железо, цинк, витамины В1, В2, В3, В5, В6, Е, К, Р. При этом они абсолютно натуральны, а значит, как нельзя лучше соответствуют принципам здорового питания), аминокислоты, лецитин, пищевые волокна, энзимы, фитин – сложное по структуре вещество, способное восстанавливать баланс минералов. Так же в семенах кунжута много жирного масла, состоящего в основном из эфиров глицерина и органических кислот, насыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, триглицеридов и эфиров глицерина.

Содержащиеся в кунжутных проростках вещества выводят токсины, предупреждают заболевания суставов, нормализуют давление и обмен веществ; показан беременным и пожилым. Он также помогает сделать тело крепче и нарастить мышечную массу.

Полезным свойством кунжута является и его способность выводить из организма вредные продукты метаболизма. Также он благоприятно влияет на состав крови, контролирует ее кислотность, увеличивает число тромбоцитов, улучшает свертываемость, используется при малокровии и внутренних кровотечениях. Проростки кунжута следует использовать и при заболевании сахарным диабетом.



При ожирении пророщенный кунжут улучшает обмен веществ и помогает сбросить вес, в целом укрепляя тело.

Проростки кунжута укрепляют костную ткань, что связано с количеством входящих в него макро- и микроэлементов. Кальций, который содержится в кунжуте в больших количествах, укрепляет костную систему и делает его желательным к употреблению для профилактики остеопороза. Помимо кальция в кунжутных проростках содержится и магний. Его роль в кальциевом обмене немаловажна: при недостатке магния, кальций как бы «вымывается» из костей и осаждается в почках, образуя почечные камни. Показаны при падении зрения и переломах.

Есть противопоказания к употреблению проростков кунжута: варикоз, склонность к тромбообразованию и повышенная свертываемость крови.

Во время проращивания семена обязательно два раза в сутки промывают, дезинфицируют и меняют воду в поддоне. Время прорастания после суточного намачивания составляет примерно еще 24 часа. Как только семена проклюнутся, их убирают в холодильник. Принимают по 1 ч.л. утром 4-5 раз в неделю. На вкус проростки кунжута слегка горчат, поэтому, обычно их консервируют в меду.

*Тыква – живое лекарство от мужских недугов.*

Лекарственные свойства плодов тыквы давно и хорошо

известны диетологам и народной медицине. Но проростки тыквы, и это доказано исследованиями, способны оказывать более эффективное целебное действие.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: высококачественные белки, жиры, магний, фосфор, железо, медь, кобальт, витамины В1, С, Е, каротин. Особенно богаты цинком (необходим для нормальной работы головного мозга). Больше всего органического растительного жира содержится в проростках тыквы (46%) – не зря из этих растений производят растительные масла; фолиевая кислота, особенно полезная женщинам во время беременности.

Благотворно влияют на репродуктивную систему, улучшают работу мочеполового тракта, обеспечивают великолепную поддержку предстательной железы. Особенно полезны мужчинам после 45 лет для профилактики и лечения простатита.

Есть одна проблема – для проращивания обычно используют семена тыквы особых сортов – голосемянных. Из названия понятно, что семена такой тыквы лишены твердой оболочки. В продаже их найти достаточно проблематично. Если не выращивать такие тыквы на своем огороде, остается только способ, аналогичный проращиванию неочищенного подсолнечника.

Семена до наклевывания прорастают очень медленно и

неравномерно – от 3 до 8 суток. Появляющиеся белые корешки очень горькие на вкус и, что называется, "отравляют все блюдо". Поэтому можно не ждать проклеивания семян, а начать их употребление на 2-3 день проращивания. За это время семена набухнут, в них начнутся процессы преобразования сложных соединений в простые вещества, необходимые для развития будущего растения. Другими словами – резко возрастет их биологическая, в том числе антиоксидантная, активность. Она будет ниже, чем в развитых проростках, но учитывая горечь последних, это один из вариантов проращивания.

Кроме того, проростки тыквы консервируют в меду. Для этого их измельчают и смешивают с медом в соотношении 1:4. Некоторые любители предпочитают делать медовые шарики, пересыпая их крахмалом, чтобы не слипались. А можно сделать такие шарики из смеси нескольких видов измельченных проростков. Например проростки тыквы, проростки льна, проростки амаранта в соотношении 2:1:1 соответственно.

*Расторопша – поможет больной печени.*

Расторопша пятнистая введена в культуру в силу своих лечебных свойств. Не удивляйтесь, но это, в принципе – сорняк, известный как чертополох молочный (пёстрый чертополох, святой чертополох, остро-пёстро, Марьин татарник, чертополох Святой Марии). Введена в культуру. В народ-

ной медицине чаще используют проростки расторопши, поскольку последние обладают большим лечебным эффектом, чем семена, их настои и отвары.

Проросткам расторопши присущи общие свойства проростков, но, в силу своих особенностей, они применяются в ограниченных количествах и только как лекарственное средство.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Обладают особой целебной силой и широким спектром действия.

Химический состав: Содержат витамины А, D, E, K, F, флавоноиды, различные микроэлементы, в т.ч. селен и цинк. Помимо большого количества полезных веществ, проростки расторопши содержат значительное число биологически активных биофлавоноидов – антиоксидантов, более мощных чем витамины С и Е. Но, главное, что проростки расторопши являются источником силимарина – единственного известного пока природного вещества, способного активно восстанавливать и защищать клетки печени; витамин D организм человека получает из этих проростков; являются чемпионами по содержанию кальция, необходимого для правильного формирования костей и зубов – они превосходят в этом отношении даже такие насыщенные кальцием продукты, как молоко и сыр!

Усиливают образование и выведение желчи, повышают защитные свойства печени по отношению к инфекциям и

отравлениям. Показаны при острых и хронических заболеваниях печени, воспалении селезенки и желчных протоков, желчекаменной болезни, геморрое, колитах, снижают аллергические реакции.

Семена расторопши проращивают одним из описанных способов или высаживают (намоченные) в цветочный горшок. В этом случае, примерно на 9-10 день получают ростки расторопши высотой до 3 см с двумя семядольными листочками.

Принимать их следует поштучно (это важно!) – не более 7 проростков в день и только, при гепатите С – 10-12 шт. Хранятся в холодильнике до двух недель. Съедают их целиком, тщательно прожевывая. Рекомендуют прием на ночь, но если ухудшится сон, то употребление переносят на утро. Вообще с расторопшей и ее проростками надо быть осторожными и использовать только в случае необходимости – слишком мощным действием они обладают. Перед тем, как решить принимать, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Семена расторопши пятнистой не особенно распространены в продаже, кроме как для посева и в мизерных количествах. Выращивайте расторопшу сами и у вас не будет проблем с их "добычей". При выращивании, определите для этой культуры место, подальше от всех остальных обитателей огорода – будете меньше цепляться за её колючки. Для получения семян достаточно иметь 5-7 растений растороп-

## СЕМЕНА МИКРОЗЕЛЕНИ

*Люцерна – (семейства бобовых)*

Пришедшее к нам из арабского название «Альфа Альфа» значит «отец всей пищи». Проростки люцерны – удивительные целители. Это травянистое посевное многолетнее растение из семейства бобовых очень активно прорастивается на Западе. Всего чайная ложка (около 5 г.) люцерны для прорастивания дает до 50 г. мощнейшего по целебному эффекту живого продукта.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Пророщенная люцерна имеет мощную энергетику и уникальный состав: все необходимые аминокислоты (люцерна не случайно – один из лучших кормов для домашних животных), кальций, фтор, калий, железо, кремний, хлор, фосфор, марганец, натрий, каротин, витамины (А, группа В (1, 2, 3, 5), С, D, Е, К и наиредчайшие витамины среди растений: D2, D3 и B12).

Пророщенная люцерна является замечательным детоксицирующим и общеукрепляющим средством, понижающим уровень вредного холестерина и предупреждающим атеросклероз, при вегетососудистой дистонии. Способствует повышению лактации у кормящих мам и обладает эстрогеноподобной активностью. Люцерну можно заслуженно считать

природным антибиотиком.

Ее регулярное употребление улучшает эластичность артерий, стабилизирует уровень сахара в крови, снижает артериальное давление; при повышенной усталости и физической слабости и т.д. Данное растение также способствует повышению иммунитета и регулированию функции гипофиза. Люцерна для проращивания – отличное общеукрепляющее средство. Проростки рекомендуется употреблять в пищу для предотвращения малокровия, атеросклероза, истощения, диабете, сердечных болях, аллергиях.

Рекомендуется против инфекционных заболеваний и простуды.

Рекомендуется при ревматизме и артрите. Проростки рекомендуется употреблять в пищу для укрепления костной ткани, при артритах. В люцерне множество известковых веществ, так называемого «строительного материала» для костей организма.

Рекомендуется при острых и хронических циститах, простатите, заболеваниях ЖКТ. Проростки рекомендуется употреблять в пищу при болях мочевого пузыря, при заболеваниях почек, печени, селезёнки.

Проростки очень полезны для женщин для предупреждения рака груди, а также во время менопаузы.

Пророщенная люцерна помогает формировать эмаль зубов, препятствует развитию кариеса и известна своим бактерицидным воздействием на патогенные микроорганизмы,

которые размножаются в ротовой полости при пародонтозах и кариесе.

*Клевер – (семейства бобовых)*

Полезные и целебные свойства были известны человечеству давно. Высушенные листья и соцветия клевера применяются в народной медицине повсеместно. Пророщенные семена клевера обладают увеличенным во много раз оздоровительным эффектом. Согласно поверьям, четырехлистный клевер приносит удачу, а пятилистный – считается символом счастья, богатства и отгоняет злые силы.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Проростки красного клевера богаты белками. В них содержатся витамины (А – бета-каротин, группа В, Е, С, К, РР), минералы: фосфор, калий, кальций, магний, железо, селен, магний, хром, медь. В клевере также содержатся изотрифолин и гликозиды трифолин, алкалоиды, дубильные вещества, эфирное масло, сапонины, органические кислоты (кумариновую, салициловую), противогрибковое вещество – трифолиризин, редкие вещества – изофлавоноиды. Это компоненты, которые по своей структуре похожи на эстрогены человека.

Пророщенный клевер – это мощный иммуностимулятор, он способен чистить кровь и лимфу, укреплять стенки кровеносных сосудов, способствовать повышению их эластич-



ности, а также снижению их проницаемости оказывает противогрибковое, бактерицидное действие, выводит из организма тяжёлые металлы. Народная медицина успешно использовала красный клевер для лечения хронического ревматизма, атеросклероза и головных болей. Клевер для проращивания оказывает спазмолитический эффект, расслабляющее воздействие на нервную систему, способен бороться с климактерическим синдромом женщин, благоприятен для сердечно-сосудистой системы. Клевер защищает от кислотного голодания, отравлений и ионизирующей радиации, улучшает иммунитет и регенерацию.

Пророщенный клевер оказывает желче- и мочегонное, противогрибковое, бактерицидное действие.

Эфирные масла в пророщенном клевере способны оказывать противовирусное и противовоспалительное действие. Народная медицина успешно использовала красный клевер для лечения бронхиальной астмы, анемии, цистита, дисменореи.

Известно также о влиянии клевера на кожу. Он помогает при таких тяжелых кожных заболеваниях, как экзема, псориаз, фурункулёз, себорея.

### *Кресс-салат*

Кресс-салат для проращивания рекомендуется для омоложения организма, улучшения сна, состояния нервной си-

стемы, поддержания половой силы. Еще во времена Древней Греции людям были известны целебные свойства кресс-салата, а его история богата не менее, чем минерально-витаминный состав. Пророщенный кресс-салат имеет особенный вкус. Он напомнит горчицу, кто-то считает его похожим на редьку или хрен. Но этот пикантный, остренький, слегка горьковатый и пряный вкус и потрясающий аромат кресс-салата не оставит никого равнодушным.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: В кресс-салате содержится множество важнейших витаминов и минералов, огромное количество железа, кальция, йода, фосфора, калия, фолиевой кислоты, рутина, горчичное эфирное масло (как раз оно и придает этому растению характерный запах и вкус), витамины (А, В1, В2, В3, В5, В6, В17, К, Е, D, С, РР). Также это распространенный источник антиоксидантов и фитохимических веществ.

Сам великий целитель Гиппократ говорил, что кресс-салат очищает кровь больных и возвращает им жизненные силы. Он улучшает сон, и повышенным кровяным давлением. Кресс-салат для проращивания – это еще и отличный источник йода, так необходимого для щитовидной железы.

Он содержит серу, которая играет помогает в очистке крови, всасывании белка и строительстве клеток; сера также нужна для оздоровления кожи и волос. Мужчинам кресс-салат будет крайне полезен для восстановления и поддержания

мужской силы, а женщинам – для сохранения молодости.

Имеет свойства отхаркивающего средства, диуретика. Он полезен при простуде, бронхиальных заболеваниях, насморке, справляется с кашлем.

Он полезен при болях в суставах и спине, артрите, анемии.

Кресс-салат для проращивания обладает действием легкого стимулятора, а также прекрасно возбуждает аппетит. Он полезен при запорах, улучшает пищеварение,

Семена кресс-салата также обладают антимикробным действием, благодаря чему используются народной медициной в различных заживляющих мазях.

### *Руккола*

Должно быть, вы не ожидали, что такой популярный вид салатной зелени предстанет перед нами в форме очень полезной микрозелени. Проростки рукколы (которые также известны под именем индау) не просто очень полезны; они также придадут вашему блюду орехово-горчичный, пикантный вкус и свежий аромат. А кроме этого, питают ваш организм целым набором целебных элементов. Пророщенная руккола, в частности, микрозелень, – благоприятно влияет на целый список функций организма.

### **ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

Химический состав: Помимо качественного набора жиров, белков, углеводов и клетчатки, микрозелень содержит

богатый набор витаминов (А, К, Е, РР, С и большую часть гр. В. Тут же и большая гамма минералов: калий, магний, кальций, натрий, медь, фосфор, марганец, йод, железо, цинк, селен. В состав пророщенной рукколы также входят эфирные масла, жирные кислоты Омега-3, 6, 9 и ценные флавоноиды.

Необходима – если вы хотите укрепить иммунитет, нервную систему, понизить холестерин. Известна ее способность мобилизации иммунных сил и повышения работоспособности. А также улучшение функций сердечно-сосудистой системы, повышение уровня гемоглобина и снижение вредного холестерина и сахара в крови. Это ее свойство сделало рукколу очень популярной в противостоянии сахарному диабету. Также руккола хорошо помогает гипертоникам, улучшает обмен веществ, улучшает водно-солевой обмен. Также, микروزелень рукколы укрепляет нервную систему, очищает организм и блокирует жировые образования.

Способность – улучшить работу органов пищеварения, семена рукколы для проращивания эффективно стимулируют работу пищеварительных органов, Пророщенная руккола высоко ценится как диетический продукт, особенно среди людей с язвой желудка или гастритом.

Также она оказывает тонизирующее, антибактериальное, мочегонное, антиокислительное действие на организм.

Служит отличным средством профилактики онкологии.

## *Амарант*

"Хлеб инков", "зерно Бога" – каких только эпитетов не придумали люди, восхваляя, по сути, культуру, состоящую в близком родстве с известными сорняками. Издавна амарант, известный как исключительно ценное пищевое растение, почитался и как мощнейшее лекарство. Интересно, что древние ацтеки использовали амарант для вскармливания новорожденных, а в древнем Китае на его основе были разработаны уникальные рецепты, применение которых излечивало самые тяжелые недуги. За свои исключительные свойства амарант признан ООН перспективной культурой 21 века. Несомненно, проростки амаранта обладают общими целебными свойствами других видов.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Амарант содержит рекордное количество белка, наиболее совпадающего с теоретически рассчитанным "идеальным" белком. Состав аминокислот амаранта идеально сбалансирован, он содержит в большом количестве и незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются организмом человека. Так, содержание важнейшей из них – лизина в 30 раз выше, чем в пшенице. В таком количестве этой аминокислоты нет больше ни в одном из изученных растений. Кроме этого, амарант богат такими минеральными веществами, как железо, фосфор, калий, содержит чрезвычайно важные полинасыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, олеиновая, линолевая, стеариновая),

желчные кислоты, фитостероиды, витамины В1, В2, В3, В5, В6, Е, К, Р. При этом они абсолютно натуральны, а значит, как нельзя лучше соответствуют принципам здорового питания. Главная особенность амаранта – очень большое содержание самого мощного из известных антиоксидантов – сквалена. Это вещество содержится не только в масле, но и активно синтезируется в проростках амаранта. В амаранте витамин Е присутствует в своей редкой токотриенольной разновидности, которая в 40–50 раз эффективнее обычных токоферольных форм.

Но особо рекомендуются для профилактики и лечения онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, диабета, ишемической болезни, нарушений липидного обмена и заболеваний желез внутренней секреции.

Они активно способствуют заживлению повреждений внутренних органов (язв, эрозий) и снижению уровня холестерина в крови.

Их можно назвать "доктором" иммунной и гормональной систем организма.

Результаты научных экспериментов неоднократно подтверждают, что мужчинам среднего и пожилого возраста проростки амаранта возвращают полноценную сексуальную активность.

*ТАЁЖНЫЕ ДАРЫ СИБИРИ*

*Багульник болотный*, лесной розмарий, болотная одурь, головолом, клоповник, гушатник, багун.

Вечнозеленый кустарник семейства вересковых, достигающий 2 м высоты, издающий сильный одуряющий, напоминающий камфору запах. Корневая система поверхностная. Многочисленные приподнимающиеся ветви опушены рыжими железистыми волосками. Листья очередные, кожистые, линейно-продолговатые, с завернутыми на нижнюю сторону краями, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу покрыты ржаво-бурым войлоком и мелкими желтыми железками, на зиму не опадающие. Цветки белые, на длинных тонких цветоножках, собраны в верхушечные, многоцветковые зонтиковидные щитки. Венчик после цветения опадает. Плод – продолговатая, многосеменная пятигнездная коробочка. Семена очень мелкие, светло-желтые. Цветет в мае – июне, плоды созревают в июле – августе. Размножается корневыми отпрысками, реже семенами. Основные ареалы произрастания находятся в лесной и тундровой зонах Европы, Сибири и Дальнего Востока. Растет на торфяных почвах верховых и переходных болот, а также по заболоченным окраинам сосновых лесов, где нередко образует обширные заросли.

Растение ядовито!

Родовое название происходит от латинского (*laedere*) вредить, так как растение имеет сильный дурманящий запах, вызывающий головокружение.

В конце XIX века растение стало применяться в России.

Сбор и сушка сырья. В качестве лекарственного сырья заготавливают только молодые (текущего года) облиственные, ржаво-опушенные, неодревесневшие побеги, до 10 см длины. Собирают сырье осенью (с августа до конца сентября), в период плодоношения, когда полностью разовьются побеги текущего года. Не допускается заготовка одревесневших двухлетних и трехлетних побегов. Растения багульника болотного имеют низкую регенерационную способность, поэтому после срезания облиственных побегов биомасса восстанавливается лишь через 3 года. В связи с этим перерыв в заготовках на одном месте должен быть не менее 8 лет. Сушат багульник в сушилках при температуре нагрева травы до 40 °С или в тени под навесом, рассыпав слоем толщиной около 10 см. Сушка сырья под навесами в благоприятную погоду обычно продолжается 10-14 дней. Срок годности сырья 2-3 года.

При заготовке, сушке и упаковке багульника следует соблюдать осторожность, так как растение ядовито и обладает сильным запахом, вызывающим тошноту, головокружение и головную боль. Поэтому сбор лучше проводить в респираторах и перчатках, не более 2-3 ч в день, а после работы тщательно мыть руки с мылом.

Является антибиотиком

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава багульника содержит эфирное масло (до 7,5%), в состав которого входят летучие вещества:



палюстрол, ледол, цимол, геранилацетат и др., обладающие горько-жгучим вкусом и бальзамическим запахом. В растении также имеются флавоноиды (кверцитрин), органические кислоты, витамины, смолистые и дубильные вещества, гликозид арбутин. В надземной части содержатся: зола – 5,55%, макроэлементы (мг/г): К – 4,20, Са – 6,10, Mg – 2,00, Fe – 0,45; микроэлементы (КБН): Mn – 0,54, Си – 0,05, Zn – 0,06, Со – 0,02, V – 0,25, Сг – 0,08, Al – 0,37, Ва – 0,98, Se – 3,6, Ni – 0,17, Sr – 0,04, Pb – 0,04, I – 0,15. В – 4,60 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au, Mo, Вг. Концентрирует Mn, Se, особенно Se.

Фармакологические свойства. Лечебные свойства растения зависят от содержания в его надземной части эфирного масла, которое при внутрижелудочном введении частично выделяется через слизистые оболочки органов дыхания. Выделяясь через бронхи, летучие, биологически активные соединения багульника оказывают умеренное местно-раздражающее действие на слизистые оболочки, усиливают секрецию бронхиальных желез и повышают активность реснитчатого эпителия дыхательных путей. Отмечено также спазмолитическое влияние препаратов багульника на гладкую мускулатуру бронхов. Суммарный фармакологический эффект обусловлен отхаркивающими, обволакивающими и противокашлевыми свойствами. Кроме того, растение обладает бактерицидным, гипотензивным, успокаивающим и антиспастическим действием. Служит сырьем для получения пре-

парата "Ледина", используемого в качестве отхаркивающего средства. Применение в медицине. Верхушки побегов (с листьями, цветками). Настой – как противокашлевое и бактерицидное при острых и хронических бронхитах, пневмониях, туберкулезе, коклюше и других заболеваниях, сопровождающихся кашлем, а также при спастических энтероколитах. В народной медицине отвары и настои – при коклюше, одышке, астме, хронических заболеваниях. Для усиления действия багульника его комбинируют с мать-и-мачехой. Отвар (чай) – как потогонное при лихорадках; при малярии.

Дым при сжигании – как снотворное и успокаивающее, инсектицидное.

Наружно мазь, отвар в льняном масле, животных жирах – при заболеваниях кожи: экземе, чесотке, при укусах насекомых, при ушибах и обморожениях; мази, пластыри – при фурункулах, панарициях, гематомах, ушибах, ранах, укусах змей, ядовитых насекомых, дерматомикозах.

Противопоказания: передозировка препаратов багульника может вызвать серьезные побочные явления (возбуждение, а в тяжелых случаях – угнетение центральной нервной системы). Поэтому применять препараты багульника можно только по указанию врача. При появлении у больных даже легкой раздражительности, головокружения, повышения возбудимости препараты багульника немедленно отменяют. Кроме того, неправильная дозировка может вызвать воспа-

ление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Детей до 14-16 лет желательно не лечить препаратами багульника.

*Барсучий жир* – одно из немногих народных лечебных средств, которое признает официальная медицина. Однако принимать его, как и любое лекарство, нужно строго в соответствии с рекомендациями. Свойства такого препарата, как барсучий жир: польза и вред, как принимать и в каком количестве, целиком обусловлено его уникальным химическим составом. Проще его применять только наружно для суставов.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Барсучий жир содержит витамины В, А, Е, минеральные вещества, полиненасыщенные кислоты.

Витамин В улучшает зрение, нормализует работу эндокринной системы, повышает способность усваивать полезные элементы, поступающие с пищей. Витамины А и Е выполняют роль антиоксидантов, повышают иммунитет, улучшают состояние кожи, репродуктивной системы женщин и мужчин. Минеральные вещества необходимы организму для нормального протекания процесса обмена веществ, укрепляет иммунитет.

Витамин В успокаивает нервную систему, омега-кислоты улучшают работу всех систем организма – от сосудистой до нервной.

Лечебное действие на бронхи барсучий жир оказывает путем наружного нанесения. При заболевании бронхов рекомендуется растирание барсучьим жиром грудины, спины и стоп на ночь.

Лечебное действие на суставы барсучий жир оказывает путем наружного нанесения. Больные суставы, различные отделы позвоночника так же полезно растирать им проблемные участки тела. После растирания нужно укутать полотенцем.

Оказывает положительное воздействие на здоровье кожи; активизирует процессы регенерации кожи, его применяют для нанесения на раны, даже с начавшимся гнойным абсцессом. Кроме того, оно широко распространено в качестве компонента косметических кремов и масок для повышения упругости кожи и улучшения цвета лица.

Оказывает положительное воздействие на состояние волос.

*Береза бородавчатая, повисла* – листопадное дерево семейства березовых, с мощной широкой кроной, до 30 м высоты. Кора гладкая, белая, у старых деревьев при основании ствола – черная, с глубокими трещинами. Ветви повислые, красно-бурые, густо покрыты пахучими смолистыми бородавками. Почки клейкие, красно-бурые, с бальзамическим запахом и слегка вяжущим смолистым вкусом. Листья длинночерешковые, очередные, треугольно- или ромбически-яй-

цевидные, с сердцевидным основанием, молодые – клейкие, позже покрыты железистыми бородавочками. Береза – дерево однодомное, так как на нем расположены тычиночные и пестичные сережки. Мужские (тычиночные) цветки собраны в соцветия – сережки красно-бурого цвета, женские (пестичные) сережки имеют вначале бледно-зеленую окраску, а при созревании семян приобретают зеленовато-бурую. Плод – мелкий, удлиненно-эллиптический двукрылый орешек. В сережке содержится до 500 орешков. Цветет в апреле – мае, плодоносит в июле – августе. Размножается вегетативно (порослью) и семенами. Продолжительность жизни березы – 100-120 лет.

Родовое название *Betula* происходит от латинского *beatus* осчастливленный. По другим сведениям, это название берет начало от кельтского *betu* береза. Плиний Старший называл березу "галльским деревом". У всех славянских, прибалтийских и германских народов береза – символ света, сияния, чистоты, женственности, иногда дерево начала. В старину у славян год начинался не зимой, а весной, поэтому встречали его не елью, а березой. В это время земледельцы приступали к сельскохозяйственным работам, а береза распускалась первой зеленью, отсюда и древнерусское название марта или апреля – березозол. Ввиду того, что весна на юге и севере наступала в разные календарные сроки, березозолом на юге называли март, а на севере – апрель. Березозол-март был первым месяцем года до XV века; с тех пор русский календарь

был перестроен, но название сохранилось в украинском языке, где март называют березнем. Из древних летописей известно, что в те времена, когда славяне верили в лесных, водяных и небесных духов, была у них главная богиня по имени Берегиня, мать всех духов и богатств на земле, а поклонялись ей в образе священного белого дерева – березы.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются почки, молодые листья, березовый сок, кора, чага, а также березовый деготь и активированный уголь. Сбор почек следует проводить только на лесосеках и в местах массовой вырубki начиная с февраля. Лучше всего собирать их ранней весной, во время сокодвижения, когда почки набухли, но не распустились (до расхождения чешуек на верхушке почки). Срезанные зимой ветви связывают в пучки, прогревают на солнце, чтобы почки набухли, и обмолачивают. Сушат на открытом воздухе или в сушилках при температуре 25–30 °С. Если заготовка почек проводится во время сокодвижения, их отрывают или обмолачивают сразу. Срок годности почек 2 года.

Прополис – сложный биологический продукт, который получают пчелы путем переработки выделений пазушных почек березы повислой и, в меньшей степени, осины и тополя.

Листья собирают в мае, во время цветения березы, когда они клейки и душисты. Сушат их на открытом воздухе в тени. Срок годности сырья (листьяев) 2 года.

Березовый сок заготавливают во время сокодвижения с деревьев, подлежащих рубке, так как различные способы нарушения коры приносят березе вред.

Чагу можно заготавливать в любое время года с живых деревьев. Гриб срубают топором, секачом под основание, счищают рыхлую часть, отделяют кору, древесину, бересту, рубят на куски 3-10 см и сушат летом на чердаках, под навесом, в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая тонким слоем, периодически переворачивая, осенью и зимой в сушилках, печах, духовках при температуре не выше 60 °С. Высушенный гриб очень твердый, темно-коричневый с мелкими желтыми прожилками, без запаха, горького вкуса. Срок годности чаги 2 года. Хранят в проветриваемом помещении. Следует помнить, что в домашних условиях сырье часто портится, его надо оберегать от сырости. Непригодны наросты с сухих и засыхающих деревьев или крупные, старые, крошащиеся, образующиеся у основания ствола и имеющие черную окраску по всей толщине.

Необходимо отличать березовую чагу от трутовиков, так как при использовании их вместо чаги могут наблюдаться отравления. Чага березовая овальной или округлой формы, изрытая множеством трещин, снаружи черного цвета, внутри бурая или темно-коричневая, у основания есть желтоватые прожилки. Поселяется на стволах живых берез, реже на ольхе, рябине, буке. Достигает 0,5 м в диаметре и до 2 кг веса. Если споры чаги искусственным способом привить к

стволу березы, то внутри начинает развиваться гриб, а через 4 года на коре появляется нарост. Рост чаги при благоприятных условиях может продолжаться 10-15 лет и более.

Настоящий трутовик – копытообразный полукруг, с широким основанием, с нижней стороны плоский. Поверхность покрыта твердой буроватой или сероватой коркой, гладкая. С дерева снимается легко.

Ложный трутовик – копытообразной формы, выпуклый сверху, нижняя часть плоская. Корка твердая черно-бурая или сероватая, поверхность бархатистая.

Применение в других областях. Древесина – ценный строительный материал; используется для производства мебели, идет на мелкие поделки, хорошо полируется Березовый деготь в ветеринарии применяется для лечения ран и грибковых заболеваний, при коликах, как антигельминтное, а в парфюмерии – для получения дегтярного мыла и воды. Из корней и листьев березы при добавлении мела и квасцов получают зеленую краску. С хромом шелк окрашивается этой краской в желто-зеленый цвет, а с железом – в грязно-зеленый. Ветви используют на метлы и веники. Из коры получают эфирное масло, которое используется как ароматическое средство, а также добывают желтую краску для шерсти. Кора идет на изготовление корзин, сумок и других поделок. Эфирное масло из почек – в ликероводочной промышленности как ароматическое. Листья окрашивают шерсть, шелк и хлопок в желтый, золотисто-желтый и коричнево-черный



цвета. Сок – для получения кваса, сиропа, уксуса, вина, в кондитерские изделия, при производстве дрожжей, заменяющих мелос – кормовую патоку. Применяется в парфюмерии и косметике, для подкормки пчел.

Является иммуномодулятором, антиоксидантом

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Биологически активными соединениями в березовых почках являются эфирное масло (0,2-6,25%), включающее в себя сесквитерпеновый спирт бетулол (41-47%), сложный эфир бетулола с уксусной кислотой (30-45%), пальмитиновая кислота, алкалоиды (0,1%), флавоноиды (апигенин, изорамнетин), дубильные вещества, смолы (0,3%). В почках содержатся: зола – 5,55%; макроэлементы (мг/г): К – 12,60, Са – 7,40, Mg – 2,00, Fe – 0,30; микроэлементы (мкг/г): Mn – 127,00, Си – 10,80, Zn – 100,00, Со – 0,72, Сг – 0,56, Al – 153,80, Ва – 35,20, V – 0,48, Se – 0,70, Ni – 5,84, Sr – 7,52, Pb – 1,36, В – 19,60. Не обнаружены Mo, Cd, Li, Au, Ag, I, Br. Концентрирует Zn, Se. В листьях обнаружены эфирное масло (0,04-0,81%); тритерпеноиды (бетулафолиенгриол – 0,8%, бетулиновая кислота); дубильные вещества (до 9%); кумарины (0,09%); флавоноиды (до 5,56%) гиперин, рутин, авикулярин; витамины E, PP, аскорбиновая кислота, каротин. В листьях содержатся: зола – 5,22%; макроэлементы (мг/г): К – 11,40, Са – 12,50, Mg – 3,80, Fe – 0,30; микроэлементы (мкг/г): Mn – 374,00, Си – 7,52, Zn – 159,00, Со – 0,16, Mo – 1,44, Сг – 0,56, Al – 98,32, Ва – 85,76, V –

0,24, Se – 0,29, Ni – 5,28, Sr – 11,70, Pb – 2,64, В – 47,20. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag, I, Br. Концентрирует Mn, Zn, Ba, особенно Zn. В коре найдены эфирное масло, в состав которого входят дубильные вещества (4-15%), а также фенолы (19%), сесквитерпеноиды, бегеновая кислота (0,4%), тритерпеноиды – бетулин (до 14%), бетулиновая кислота (0,021%), лупеол (0,2%), олеаноловая и урсоловая кислоты (0,04%), ситостерин (0,028%), алкалоиды, фенольные гликозиды (рододендрин, гаултерин), катехины (3,3%), флавоноиды (флавонолы – 0,08%). Белая окраска ствола связана с содержанием в бересте красящего вещества – бетулина. В чаге обнаружены водорастворимые хромогены – производные фенольных альдегидов, нолифенолов, окси– фенолкарбоновых кислот и их хинонов, а также гумино– подобная чаговая кислота (до 60%), полисахариды (6-8%), лигнин, клетчатка, стероидные соединения, органические кислоты (в том числе щавелевая – до 4,5%), тритерпеновые кислоты, свободные фенолы. В плодовом теле гриба (чаги) содержатся: зола – 7,35%; макроэлементы (мг/г): К – 41,70, Са – 3,50, Mg – 1,90, Fe – 0,02; микроэлементы (мкг/г): Mn – 53,40, Си – 3,28, Zn – 28,40, Al – 7,04, Ba – 1,12, Se – 0,02, Ni – 0,48, Sr – 6,56, Pb – 0,40, В – 27,60, Не обнаружены Co, Mo, Cr, V, Cd, Li, Ag, Au, I, Br.

Почки находят широкое применение в народной медицине в виде отваров, настоек при атеросклерозе. Березовые листья и почки входят в состав различных сборов лекарственных

ных растений. Соцветия (сережки). Настойка из мужских (тычиночных) соцветий – при болезнях сердца. Сок. Препарат “Биомос” – оказывает антифлогистическое и противосклеротическое действие.

Общеукрепляющее и стимулирующее средство. Витаминный напиток из листьев березы: 100 г хорошо промытых и измельченных молодых листьев заливают 500 мл горячей воды, настаивают 3-4 ч, процеживают через 2 слоя марли, добавляют по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту и пьют по 200 мл 2-3 раза в день перед едой.

Березовый деготь в народной медицине – при ревматизме, кора применяется для лечения подагры. В прошлом бересту применяли при переломах костей, распаривая ее и накладывая аналогично гипсу. Почки находят широкое применение в народной медицине в виде отваров, настоек и наружно в виде примочек и ванн при ревматизме, подагре. Сок применяют при подагре, артритах, ревматизме. Настойка березовых почек – наружно применяют для втираний и компрессов. Свежие или сушеные листья распаривают в кипятке и прикладывают к больным местам при ревматизме, подагре.

Кора применяется для лечения малярии и легочных заболеваний. Почки находят широкое применение в народной медицине в виде отваров, настоек и наружно в виде примочек и ванн при туберкулезе легких; в качестве отхаркивающего при бронхите, трахеите; жаропонижающего и вяжущего средства. Почки с листьями заваривают кипятком, накры-

вают на 5-10 мин и делают ингаляции при простудных заболеваниях, кашле, охриплости голоса.

Галеновые формы из листьев березы оказывают умеренное желчегонное действие. Применение в медицине. Древесина. Получаемый из нее березовый уголь в виде таблеток "Карболен" применяется при отравлениях, пищевых интоксикациях, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью, брожением, метеоризмом. Чага. Применяется в основном как симптоматическое средство при язвенной болезни, гастритах.

Полугустой экстракт чаги – бифунгин – оказывает положительное действие на процессы метаболизма, способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Препарат чаги применяют при хронических гастритах и дискинезиях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии.

Березовый деготь в народной медицине – при заболеваниях печени. Эфирное масло, выделенное из дегтя, обладает мочегонными и антигельминтными свойствами (против аскаридоза). Галеновые формы из листьев березы оказывают умеренное потогонное и мочегонное действие.

Почки. Настой – как потогонное, мочегонное, бактерицидное, антисептическое, противовоспалительное. Почки находят широкое применение в народной медицине в виде отваров, настоек и наружно в виде примочек и ванн при заболеваниях печени и мочевого пузыря, почечно-каменной болезни. Листья. Применяют аналогично почкам, а также

при заболеваниях почек и мочевого пузыря (уменьшает образование мочевых камней). Настойка березовых почек: готовят на 90% спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:5. Назначают по 1 чайной или 1 столовой ложке на прием как желчегонное и мочегонное средство.

Порошок из коры березы: присыпают им раны и язвы.

Наружно (верхнюю пленку бересты прикладывают к местам поражения) – как ранозаживляющее и дезинфицирующее средство, при абсцессах, фурункулах, чесотке, грибковых заболеваниях кожи, гипергидрозе.

Из коры получают эфирное масло, которое используется как ароматическое средство. Кроме того, листья березы обладают антисептическими и противогрибковыми свойствами, действуют на гельминты, трихомонады и лямблии.

Березовый деготь входит в состав мазей Вилькинсона, Конькова, Вишневого и других для лечения ран, кожных заболеваний.

Почки находят широкое применение в народной медицине в виде отваров, настоек и наружно в виде примочек и ванн при различных кожных заболеваниях, для лечения инфицированных ран, пролежней и раздражений кожи; при раке кожи и матки; как антигельминтное., нейродермитов и хронических дерматозов,

Спиртовая вытяжка почек способствует росту волос. Отваром листьев моют голову для укрепления волос.

Листья. Применяют аналогично почкам, а также в каче-

стве противоязвенного средства; сок – также как нежное тонизирующее противоязвенное средство и для профилактики кариеса зубов. Препараты чаги применяют в стоматологии для лечения пародонтоза (вводят в десенные карманы, принимают внутрь).

Чага. Применяется в основном как симптоматическое средство при злокачественных опухолях, особенно при раке желудка, легких и других органов, когда не показаны лучевая терапия и хирургическое вмешательство.

Противопоказания: березовые почки следует употреблять с осторожностью (под контролем анализов мочи), так как смолистые вещества раздражают почечную паренхиму. Не рекомендуется их принимать при беременности. При длительном непрерывном применении препаратов чаги у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость вегетативной нервной системы. Эти явления постепенно исчезают при уменьшении дозы или отмене препарата. При лечении чагой следует ограничить или исключить употребление острых, пряных блюд, консервов, копченостей\* мяса, жиров, особенно маргарина; нельзя назначать антибиотики, внутривенное введение глюкозы.

*Берёзовый гриб* (чага)– стерильная (бесплодная) форма гриба, относящегося к виду Трутовик скóшенный отдела Базидиомицеты. Чаще всего встречается на берёзах, отчего и получил народное название «чёрный берёзовый гриб». Чага,

березовый гриб, известное всем противораковое средство. На нежной белой коре виден уродливый нарост, похожий на черную бородавку. Чага похожа на раковую опухоль и ее же излечивает. Экстракт Чаги называется бефунгин, который знают все.

Лекарственным сырьём являются наросты, возникающие только на берёзах. Собирать чагу можно в любое время года, хотя чаще всего её собирают поздней осенью, зимой или ранней весной, так как из-за отсутствия листвы её проще заметить. Чагу подрубают топором у ствола дерева, после чего очищают рыхлую светлоокрашенную часть, так как она не пригодна для использования, удаляют остатки коры и древесины, рубают на куски. Сушат на воздухе или в сушилках или на печках при температуре не выше 60 °С. Срок хранения сырья – два года.

Чагу можно заготавливать в любое время года с живых деревьев. Гриб срубают топором, секачом под основание, счищают рыхлую часть, отделяют кору, древесину, бересту, рубят на куски 3-10 см и сушат летом на чердаках, под навесом, в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая тонким слоем, периодически переворачивая, осенью и зимой в сушилках, печах, духовках при температуре не выше 60 °С. Высушенный гриб очень твердый, темно-коричневый с мелкими желтыми прожилками, без запаха, горького вкуса. Срок годности чаги 2 года. Хранят в проветриваемом помещении. Следует помнить, что в домашних условиях сы-

рье часто портится, его надо оберегать от сырости. Непригодны наросты с сухих и засыхающих деревьев или крупные, старые, крошащиеся, образующиеся у основания ствола и имеющие черную окраску по всей толщине. Необходимо отличать березовую чагу от трутовиков, так как при использовании их вместо чаги могут наблюдаться отравления. Чага березовая овальной или округлой формы, изрытая множеством трещин, снаружи черного цвета, внутри бурая или темно-коричневая, у основания есть желтоватые прожилки. Поселяется на стволах живых берез, реже на ольхе, рябине, буке. Достигает 0,5 м в диаметре и до 2 кг веса. Если споры чаги искусственным способом привить к стволу березы, то внутри начинает развиваться гриб, а через 4 года на коре появляется нарост. Рост чаги при благоприятных условиях может продолжаться 10-15 лет и более.

Настоящий – копытообразный полукруг, с широким основанием, с нижней стороны плоский. Поверхность покрыта твердой буроватой или сероватой коркой, гладкая. С дерева снимается легко. Ложный трутовик – копытообразной формы, выпуклый сверху, нижняя часть плоская. Корка твердая черно-бурая или сероватая, поверхность бархатистая.

Настой чаги: обмывают гриб водой, затем замачивают кипячёной водой так, чтобы тело гриба было погружено в воду и настаивают 4-5 часов; гриб измельчают, а воду используют для настоя: 1 часть измельчённого гриба заливают 5 частями воды, подогретой до 50 гр, настаивают в течении 48 часов,



воду сливают, остаток процеживают через несколько слоёв марли. К полученной жидкости добавляют воду до первоначального объёма, можно хранить 3-4 дня. Нельзя спутать чагу с тутовиком ложным и другими паразитирующими на берёзах грибами.

Настой березового гриба чаги готовят следующим образом: гриб обмывают водой, затем заливают кипяченой водой так, чтобы тело гриба было погружено в воду, и настаивают 4-5 ч. Гриб измельчают либо на терке, либо пропускают через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, используют для настоя. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50 °С. Настаивают в течение 48 ч, воду сливают, осадок отжимают через несколько слоев марли. Полученную после этого густую жидкость доводят кипяченой водой до первоначального объема. Приготовленный настой можно хранить 3-4 дня. При опухолях назначают взрослым не менее 3 стаканов в течение суток дробными порциями. Настой чаги нетоксичен, но его ограничивают при заболеваниях, сопровождающихся задержкой жидкости в организме. В этих случаях настой гриба можно употреблять взамен чая и других напитков или же применять настой двойной крепости (2 объемные части гриба на 5 частей воды).

Является иммуномодулятором, антиоксидантом

### **ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: В чаге обнаружены водорастворимые

хромогены – производные фенольных альдегидов, нолифенолов, окси– фенолкарбоновых кислот и их хинонов, а также гумино– подобная чаговая кислота (до 60%), полисахариды (6-8%), лигнин, клетчатка, стероидные соединения, органические кислоты (в том числе щавелевая – до 4,5%), тритерпеновые кислоты, свободные фенолы. В плодовом теле гриба (чаги) содержатся: зола – 7,35%; макроэлементы (мг/г): К – 41,70, Са – 3,50, Mg – 1,90, Fe – 0,02; микроэлементы (мкг/г): Mn – 53,40, Си – 3,28, Zn – 28,40, Al – 7,04, Ba – 1,12, Se – 0,02, Ni – 0,48, Sr – 6,56, Pb – 0,40, B – 27,60, Не обнаружены Co, Mo, Cr, V, Cd, Li, Ag, Au, I, Br.

Она обладает противомикробными и противосептическими свойствами, повышает общий иммунный статус.

Профилактическое употребление целебного гриба благотворно сказывается на работе центральной нервной системы.

Применяется как симптоматическое средство при язвенной болезни желудка, гастритах. Снижает обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, это эффективное желчегонное средство.

Чага обладает противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами, это эффективное мочегонное средство.

Применяется при злокачественных опухолях, особенно когда не рекомендуется лучевая терапия и хирургическое вмешательство, но следует учитывать, что чага не избавля-

ет от опухоли, отвары и настои чаги улучшают самочувствие больных, уменьшают боли. Входящие в её состав вещества – водорастворимые хромогены – в первую очередь обеспечивают противоопухолевую активность чаги. Онкобольные часто получают существенное улучшение своего состояния при приёме отваров и настоек, при этом организм насыщается витаминами, полезные компоненты способствуют укреплению иммунитета.

Не рекомендуется употреблять при заболеваниях, сопровождающихся задержкой жидкости в организме. При длительном применении у некоторых отмечалась повышенная возбудимость вегетативной нервной системы, это явление постепенно исчезает при уменьшении дозы или полной отмене препарата. При лечении чагой следует ограничить или исключить употребление острых, пряных блюд, консервов, копченостей, мяса, жиров, особенно маргарина; нельзя назначать антибиотики, внутривенное введение глюкозы. При длительном приеме чаги может наблюдаться повышенная возбудимость, которая исчезнет сразу после прекращения приема.

Применение:

Классический рецепт. Кусок чаги промыть, залить водой комнатной температуры на 5-6 часов. Использовать нужно керамическую и стеклянную посуду (но не металлическую или деревянную). Затем гриб вынуть из воды и отжать (воду не выливать), измельчить на терке или мясорубке, залить во-

дой, в которой замачивался гриб, подогретой до температуры 40-50 градусов, из расчета 1 часть чаги на 5 частей воды. Настаивать в прохладном месте 2 суток. Готовый настой процедить, хранить в темном прохладном месте 4 суток. Пить по полстакана за 30 минут до еды.

Ускоренный метод. 200 г небольших кусочков чаги залить 1 л кипятка, настаивать 5-7 часов.

Можно настаивать в термосе: 150-200 г чаги (небольшие кусочки) залить 1 л воды температурой 50 градусов, настаивать ночь в термосе. Утром настой слить, а чагу вновь залить теплой водой. Полученный настой пьют в течение дня как чай. Можно разбавлять теплой водой.

*Брусника обыкновенная*, брусница, брусничник, гогоц – вечнозеленый кустарничек высотой до 30 см, семейства брусничных (*Vaccinaceae*), с ползучим горизонтальным корневищем и прямостоячими ветвистыми стеблями. Листья очередные на коротких черешках, зимующие, кожистые, округлые, обратнояйцевидные или эллиптические, почти цельнокрайние, по краю несколько завернутые. С верхней стороны листья темнозеленые, блестящие, с нижней – светло-зеленые с бурыми точками. Цветки на коротких цветоножках с двумя прицветниками, собраны в короткие поникающие верхушечные кисти из 4-8 цветков. Имеют слабый приятный запах. Чашечка четырех отдельная, с короткими треугольными красноватыми долями; венчик колоколь-

чатый, розовый, с четырьмя завернутыми наружу зубчиками. Плод – шаровидная блестящая, при созревании красная сочная ягода с многочисленными мелкими семенами. Семена полулунной формы, красновато-бурые. Цветет в мае – июне, плоды созревают в августе – сентябре. Растение плодоносит с третьего года жизни. Размножается преимущественно вегетативно (отрезками корневищ). Живет брусника до 300 лет. Распространена почти по всей территории СНГ. Растет в редких хвойных и смешанных лесах, между кустарниками, на вересковых лесных полянах, на болотных кочках. Предпочитает бедные и кислые почвы.

Существует легенда, связанная с этим растением, в которой рассказывается о том, как добрая ласточка однажды достала живой воды и несколько капель несла во рту, чтобы окропить ими людей и дать им бессмертие. Но злая оса, узнав об этом, не захотела допустить доброго дела и, когда ласточка еще летела, ужалила ее. Ласточка вскрикнула от боли, и живая вода пролилась. Людям не досталось бессмертия, но капли ее упали на кедр, сосну, бруснику, и от того они стали вечнозелеными. Ласточка, видя, что ее труды пропали даром, откусила злой осе язык, и с тех пор она только жужжит.

Сбор и сушка сырья. В качестве лекарственного сырья в основном используют листья брусники, которые собирают весной (в апреле – начале мая), пока на растении нет бутонов или они еще очень мелкие и зеленые, и осенью (в конце

сентября – октябре), после полного созревания ягод. Собирают их вручную, одергивая с веток или срезая надземные побеги (облиственные стебли). Обрывать побеги не следует, так как при этом выдергиваются корневища, которые залегают неглубоко в земле (на 2-4 см). Повторные заготовки на одном и том же участке допустимы через 5-10 лет.

Собранное сырье рассыпают слоем 3-5 см на бумаге или ткани и сушат, часто перемешивая, в хорошо проветриваемых помещениях, в которые не попадают прямые солнечные лучи. В сушилках с искусственным обогревом лист брусники можно нагревать до 40 °С. Готовое сырье – листья с немного загнутыми к нижней стороне краями, темно-зеленые сверху и несколько светлее снизу; нижняя поверхность листьев с многочисленными бурыми точечками – железками. Срок годности сырья 3 года. Запах у сырья отсутствует, вкус горьковато-вяжущий.

Плоды брусники лучше мочить. Хранят их круглый год, так как они содержат естественный консервант – бензойную кислоту.

Является иммуномодулятором

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Листья брусники содержат фенольные гликозиды арбутин (до 9%) и метиларбутин, вакцинин, ликопин, производные гидрохинона, урсоло-вую, винную, галловую, хинную и эллаговую кислоты, танин, гиперозид и другие флавоноиды. В ягодах брусники содержится боль-

шое количество сахаров (до 12%), аскорбиновая кислота и каротин, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная и др.). Семена содержат жирное масло (до 30%), состоящее из глицеридов главным образом линолевой и линоленовой кислот. В листьях содержатся: зола – 6,33%, макроэлементы (мг/г): К – 8,00, Са – 11,00, Mg – 2,20, Fe – 0,60; микроэлементы (КБН): Mn – 0,47, Си – 0,90, Zn – 0,71, Со – 0,09, Сг – 0,27, Al – 0,49, Ва – 0,89, V – 0,07, Se – 3,25, Ni – 0,14, Sr – 5,96, Pb – 0,05, Ag – 8,00. В – 40,00 мкг/г. Не обнаружены Mo, Cd, U, Au, I, Br. Концентрирует Fe, Cu, Zn, Se, Sr, Ag, Ba, Mn, особенно Sr, Ag. Может накапливать Mn, Cu, Cr.

Ягоды растения – идеальное профилактическое средство от тромбозов, поскольку хорошо разжижают кровь, понижают уровень сахара в крови. Особенно кисло-сладкие плоды полезны для людей преклонного возраста и страдающих хронической усталостью. Брусничный чай и брусничную настойку в народе применяют при отложении солей, лечит остеохондроз.

Фармакологические свойства. Листья. В народной медицине – тонизирующее, ранозаживляющее, жаропонижающее, противочинготное и при авитаминозе А, отложении солей, гипертонии, диабете, неврастении, антибактериальное. Плоды. В сушеном и свежем виде и сок – при авитаминозах А и С. Катехиновые вещества уменьшают проницаемость и ломкость капилляров. Плоды. Сок и экстракт – Диуретиче-

ское при гипертонии.

Побеги. Настой – при ревматизме, как вяжущее и гемостатическое. Листья. В народной медицине – ранозаживляющее, жаропонижающее, при ревматизме, антибактериальное. Плоды. В сушеном и свежем виде и сок – при ревматизме.

Применение в медицине. Подземная часть. В Сибири настойка на водке – при простудных заболеваниях. Побеги. Настой – при простудных заболеваниях и катаре верхних дыхательных путей. Плоды. Сок и экстракт – общеукрепляющее и тонизирующее при лихорадке, простудных заболеваниях, малярии, кори.

Листья. В народной медицине – тонизирующее, антигельминтное, при дизентерии, гипоацидных гастритах, гепато-холециститах, опухолях желудка, антисептическое. Водный настой и отвар – слабительное, при дизентерии, диуретическое и антисептическое, антигельминтное, противогнилостное и бактерицидное. Сок и экстракт при отравлениях, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Листья. В научной медицине отвар, настой – диуретическое при мочекаменной болезни. Заменитель листьев толокнянки. Галеновые препараты из листьев брусники оказывают дезинфицирующее, мочегонное и желчегонное действие благодаря содержанию в растении значительного количества арбутина. При гидролизе арбутин расщепляется на гидрохинон, который дает выраженный бактерицидный



и мочегонный эффект. Кроме того, антисептическое действие листьев брусники обусловлено дубильными соединениями, которые также обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Диуретическое действие листьев брусники повышается при одновременном назначении с другими диуретическими средствами (листья толокнянки, почечный чай). Плоды. Сок и экстракт – Диуретическое при заболеваниях почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря

Сок и экстракт – общеукрепляющее и тонизирующее при симптоматическом лечении рака кожи и опухолей желудка.

Сок наружно – при глазных болезнях и болезнях кожи. Плоды способствуют повышению остроты зрения и рекомендуются пилотам, морякам, охотникам, водителям, работающим с напряжением зрения.

Противопоказания: листья брусники содержат дубильные вещества, не всегда полезные при заболеваниях почек, что следует учитывать при назначении их больным с почечной патологией.

*Голубика болотная*, гонобобель, дурница -ветвистый кустарничек семейства брусничных, высотой до 1,5 м, с темно-серой или коричневатой корой. Листья очередные, эллиптические, на коротких черешках, сверху темно-зеленые, снизу сизоватые, покрытые голубоватым восковым налетом, со слегка завернутыми краями; на зиму опадают. Цветки

бледно-розовые или белые, мелкие, с кувшинчато-колокольчатым венчиком, на поникающих цветоножках, расположены по 2-3 на прошлогодних веточках. Плод – сочная, кисло-сладкая, без особого аромата, шаровидная или овальная, синевато-черная с сизовато-черным налетом ягода, с зеленоватой мякотью. Семена многочисленные, светло-коричневые. Для растения характерен растянутый период цветения, от мая до июля. Созревают ягоды в августе. Растет на возвышенных местах по краю торфяных болот, а также в сырых разреженных хвойных и лиственных лесах. Нередко растет рядом с багульником болотным, одурманивающий запах которого вызывает головную боль. Из-за этого голубику часто называют дурницей или пьяницей.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды голубики. Для сушки их собирают зрелыми. Затем перебирают, выбраковывая гнилые, перезрелые и недозрелые, моют в холодной воде, насыпают тонким слоем на сито и сушат в печи или сушилке при температуре не более 60 °С. Во время сушки плоды необходимо несколько раз перемешивать. Срок годности сушеных ягод 1 год.

Листья собирают во время цветения растений. Сушат под навесом в тени, предварительно провялив на солнце в течение 30 мин. Срок годности сушеных листьев 2-3 года.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В плодах голубики содержится: до 45 мг% аскорбиновой кислоты, яблочная, лимонная, щавелевая

кислоты, сахара (до 9,8%), которые в основном представлены фруктозой, клетчатка, пектиновые (до 9,6%), дубильные и красящие вещества (0,2%), каротин и минеральные вещества. В ветвях и листьях имеются дубильные вещества.

Фармакологические свойства. Растение обладает противоцинготным, гипотензивным, кардиотоническим, противосклеротическим и противовоспалительным действием. Ягоды голубики укрепляют стенки кровеносных капилляров, применение в медицине. Побеги. Отвар – гипотензивное и кардиотоническое средство. Листья. В Сибири настой – при анемии и для улучшения обмена веществ, при диабете. Побеги, листья. В народной медицине отвар – при колитах, заболеваниях сердца. Способствуют снижению сахара в крови и витаминное (при С-авитаминозе) средство.

Фармакологические свойства. Растение обладает желчегонным, мочегонным действием, мягкое слабительное средство. Ягоды голубики нормализуют функции кишечника, поджелудочной железы; листья повышают функциональную деятельность желудка, кишечника. Плоды. Применяются при дизентерии, колитах, гастрите, пиелите, цистите и анемии, катаре желудка. Сок – при поносах. Отвар листьев голубики: 50 г сырья кипятят в 200 мл воды 30 мин, настаивают 30 мин, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 6 раз в день перед едой при запорах.

Отвар сушеных и сок свежих плодов – при гельминтозе. В народной медицине настой – при гастритах, колитах, забо-

леваниях почек, поджелудочной железы. Сок – при воспалении почечных лоханок, холециститах, заболеваниях печени, гипоавитаминозах, общей слабости (после операций, тяжелых болезней).

Плоды. Применяются также как противочинготное средство.

*Ежевика сизая*, дереза, ожина, глухая малина.

Полукустарник семейства розоцветных, с лежащими или приподнимающимися, часто дугообразно изогнутыми побегами до 150 см длины, с сизым или белым налетом на листьях. Побеги обычно двух типов: однолетние неодревесневшие вегетативные и двулетние одревесневающие. Плодоносят только двулетние, после чего отмирают. Шипы на побегах тонкие, изогнутые. Листья очередные, тройчатые, боковые листочки сидячие, верхушечные – на опушенных или усаженных шипиками черешках. Цветки довольно крупные (до 2 см в диаметре), собраны на конце стебля и ветвей в негустые щитковидные кисти. Цветоножка со стебельчатыми железками, чашечка покрыта тонким серым войлоком, венчик белый. Цветки появляются поздно и недружно. Плоды крупные, по внешнему виду напоминают малину, но не отделяются от плодоножек и не имеют такого приятного запаха, черные, тусклые, чаще с сизым налетом, мясистые, сочные, сладкие, состоят из небольшого числа костяночек. Цветет с конца мая до осени, плодоносит в августе – сентябре,

период плодоношения растянут. Размножается семенами и вегетативно (черенками, отводками, отпрысками).

Хорошо известна своими лечебными свойствами с древних времен.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются листья, корни и ягоды ежевики. Листья собирают во время цветения, молодые побеги с листьями – весной, сушат на открытом воздухе в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Корни выкапывают весной или осенью, сушат в сушилках. Зрелые плоды собирают утром и только в солнечную погоду, так как они нежные и не лежкие. Сбор проводят по мере созревания. Сушат вначале на солнце, затем в сушилках, начиная с температуры 70-75 °С и заканчивая при 45-50 °С. Срок годности плодов 1 год, корней – 3 года.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В плодах содержится до 10% глюкозы, фруктозы, около 1-2% лимонной, яблочной, винной, салициловой кислот, витамин В, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, каротин, соли калия (200 мг%), меди, марганца, В листьях обнаружены дубильные вещества (до 14%), флавоноиды, органические кислоты; в семенах – до 22% жирного масла; в корнях – дубильные вещества, эфирное масло, смолы.

Входят в состав сборов для лечения атеросклероза и гипертонической болезни.

Успокаивающе действует на центральную нервную систе-

му. Входят в состав сборов для лечения истерических припадков.

Сок (из свежих листьев) – как потогонное средство при простудных заболеваниях; наружно – для лечения ангин, фарингита.

Надземная часть. При колитах, диарее и дизентерии. Листья. Отвар, настой – при гастрите, диарее, гельминтозе, для усиления перистальтики кишечника. Корни. Отвар, сок – диуретическое и противовоспалительное; при асците, болезнях печени и колитах. В смеси с цветками календулы употребляются при катаре кишечника. Листья, цветки. В народной медицине отвар, настой – при поносах; настой – при гастритах. Листья, плоды. Сок – при колитах, диарее, дизентерии. Плоды. Незрелые – вяжущее; зрелые – легкое слабительное. Применяются при диарее и дизентерии у детей, гастритах.

Фармакологические свойства. Растение обладает мочегонным, потогонным, общеукрепляющим, противовоспалительным, жаропонижающим свойствами, острых респираторных заболеваний. Настой – при трахеите, бронхите, ангине, фарингите. Настойка – диетический и лечебный напиток, при острых респираторных заболеваниях. Сок – для утоления жажды при лихорадочных состояниях, как лечебно-профилактическое средство при анемии, для лечения трахеита, бронхита, ангины, фарингита; как успокаивающее и общеукрепляющее средство, особенно в климактерический период.

Наружно – при экземе, хронических язвах, гнойных ранах.

Наружно – для лечения ран, дерматозов – язвенном стоматите, заболеваний десен, трофических язв.

Противопоказания: к ежевике у отдельных людей может возникнуть аллергия. Симптомы ее обнаруживаются спустя 5-7 мин, а иногда даже через несколько суток. При аллергических реакциях появляются тошнота, рвота, расстройство кишечника, отек слизистых оболочек (особенно опасен отек гортани, так как может привести к удушью), а в более тяжелых случаях – нарушается работа сердца, дыхания, отмечается потеря сознания.

*Ель обыкновенная*, европейская, западная, высокая, елка – дерево семейства сосновых, до 35 (50) м высоты, с конусовидной кроной и темнозеленой четырехгранной хвоей. Диаметр ствола может достигать 1 м. Кора серая, отслаивающаяся у старых деревьев тонкими чешуйками; ветви несколько пониклые. Мужские стробилы (соцветия) – из собранных вместе пыльников, расположены в нижней половине кроны, женские стробилы – в верхней, ближе к верхушке. Зрелые шишки крупные, свисающие; семена темно-бурые с крылаткой. Цветет в мае, семена созревают осенью, рассеиваются в конце зимы следующего года. Урожайные годы повторяются через 5 лет. В остальные годы плодоношение либо отсутствует, либо очень слабое. В молодом возрасте ель растет мед-

ленно, после 10 лет темпы роста резко возрастают; прирост в высоту падает в возрасте 100-120 лет. Живет до 250-300 (600) лет. Европейский вид. Растет на плодородных суглинистых и супесчаных почвах, образуя еловые леса.

Одно из древнейших деревьев наших лесов. Ее происхождение относится к меловому периоду мезозойской эры.

Обычай украшения ели в Новый год пришел к нам из Германии. Традиция заимствована при Петре I в конце XVII века. У немцев она очень древняя, с языческих времен, и связана с культом этого дерева, которое олицетворяло собой могучий "дух леса". Позднее обычай был воспринят христианской религией и приурочен к празднованию Рождества.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используют молодые верхушки веток с почками (собирают ранней весной, срезая их у основания, сушат в тени), незрелые семенные шишки (собирают в июне – сентябре), смолу и скипидар.

Является иммуномодулятором, антиоксидантом

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В хвое содержатся эфирное масло (до 0,25%), аскорбиновая кислота (до 860 мг%), дубильные вещества (до 10%), смола, соли железа, хрома, марганца, меди, алюминия, фитонциды. В почках (верхушечных побегах) и шишках ели содержатся эфирное масло (до 0,2%), дубильные вещества (до 6,7%) и смола. В эфирном масле охвоенных веточек содержатся пинены, карен, кадиен, фелландрен, дипентен, сантен, бор–нилацетат (до 10,6%) и ароматиче-



ские спирты (до 13,6%). В коре накапливается значительное количество дубильных веществ (до 16%). Живица ели содержит скипидар (33%), канифоль, эфирное масло, муравьиную и янтарную кислоты. В отличие от живицы сосны она быстро теряет свой скипидар и превращается в так называемую еловую серку, которая содержит до 85% канифоли и 2-15% скипидара. В состав скипидара входят пинены (до 40%), лимонен (8,9%), дипентен, борнильные эфиры и смоляные кислоты. В семенах обнаружено до 30% жирного масла.

Фармакологические свойства. Настой из почек и шишек ели обладает антимикробным, спазмолитическим и десенсибилизирующим свойствами. Действующие вещества – эфирное масло и дубильные вещества. Хвоя – источник аскорбиновой кислоты, каротина и хлорофилла – обладает свойством регулировать обмен веществ, улучшать кровотока. Экстракт хвойный (в виде ванн) – при переутомлении, ослаблении мышечного тонуса, при полиартритах, а также при гипертонической болезни I и II стадий.

Хвоя – при атеросклерозе, грибковых заболеваниях. Экстракт хвойный (в виде ванн) – при функциональных расстройствах центральной и периферической нервной системы (при различных неврозах, неврастении, невритах),

Хвоя оказывает мочегонное и бактерицидное действие. Применение в медицине. Хвоя. В практической медицине препарат "Пинабин" используется при почечно-каменной болезни как бактериостатическое и спазмолитическое сред-

ство. Хвоя, побеги и шишки (молодые). В народной медицине отвар хвои – как противоцинготное, потогонное, желчегонное и мочегонное средство; отвар почек при отеках почечного и сердечного происхождения, ревматизме.

Почки. В народной медицине настойка – при ангине, рините, бронхите, пневмонии, бронхиальной астме. Отвар – при катаре верхних дыхательных путей, бронхите, туберкулезе легких, Почки ели входят в состав грудных сборов.

Шишки. В медицинской практике разрешен настой (в виде ингаляций и полосканий), который применяется при ангинах, катарах верхних дыхательных путей, фарингитах, ларингитах, тонзиллитах, гайморитах, вазомоторных ринитах (при насморке), а также при хронических воспалениях легких, приступах бронхиальной астмы и для профилактики детских инфекций.

Смола. Мазь (равные части смолы еловой, воска, меда и подсолнечного масла, разогретых на огне) – при ссадинах, нарывах, язвах, порезах.

*Карагана древовидная, акация желтая* – кустарник (иногда небольшое деревце) с мотыльковыми желтыми цветками. Плоды (их еще называют бобами) представляют собой стручки длиной до 5 см. Акация желтая, семена которой находится в стручках, с их помощью размножается. Они на вид напоминают мелкие горошинки. В июле стручки созревают, засыхают на дереве. Створки плода трескаются, и семена рас-

сыпаются на землю. Эти бобы съедобны, по содержанию жиров, белков и углеводов они не уступают гороху, да и на вкус они его напоминают. Это самый распространенный и часто используемый в народной медицине вид растения.

Народные целители используют для лечения кору, листья, корни и цветки этого растения. Собирают и заготавливают сырье на протяжении всего года. Цветы можно собрать в период цветения (в мае), а листья – все лето. Тем не менее, травники с опытом рекомендует заготавливать сырье, из которого будут готовиться лекарственные средства, весной. Они объясняют это тем, что указанный период растение содержит огромное количество полезных веществ и микроэлементов.

В народной медицине преимущественно используются кора и корни растения. Из них готовят настои и отвары, которые весьма эффективны при лечении ОРЗ, гриппа, ревматизма, аллергии и других заболеваний.

В медицинских целях используются все части растения, особенно семена.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав акации желтой: химический состав плодов акации изучен недостаточно и нуждается в дополнительном исследовании. Из растения выделен алкалоид цитизин в чистом виде, а также метилцитизин, спартеин и лупанин. Все эти действующие вещества формируют основу химического состава акации желтой (караганы древовидной).

Настой из цветов и листьев акации рекомендуют для лечения таких заболеваний, как атеросклероз.

Настой из цветов и листьев акации рекомендуют от головной боли. Отвары из листьев желтой акации назначают при аллергии, а веточки, на которых еще не раскрылись бутоны, применяют, как мощное бактерицидное средство.

Из цветков и веточек желтой акации травники изготавливают спиртовую настойку, которую весьма успешно применяют при лечении артритов разной этиологии, а также ревматизма. Чтобы приготовить такой состав, необходимо 200 г сухого и измельченного сырья засыпать в емкость темного стекла; залить 500 мл качественной водки, плотно закрыть и поставить на две недели в темное место. Бутылочку необходимо периодически встряхивать. Эта настойка используется для растирания больных суставов. После этого их нужно укутать теплым шерстяным шарфом или платком. Если боли очень сильные, в настойку добавляют натертый свежий хрен в пропорции 1:1 с настойкой. Употребляя данное средство внутрь, вы сможете укрепить иммунитет.

Кора растения является прекрасным и хорошо проверенным временем средством для лечения катаров верхних дыхательных путей.

Цветы желтой акации используют как жаропонижающее, отхаркивающее и противовоспалительное средство при бо-

лях в желудке.

Кроме того, отвары и настои из цветов караганы применяются при лечении кожных заболеваний в виде компрессов.

Настойку, разбавленную водой в соотношении 1:10, рекомендуют использовать для полосканий ротовой полости при различных воспалениях. Настой из цветов и листьев, как и спиртовую настойку можно применять в качестве противовоспалительного средства при заболеваниях горла и ротовой полости. Тщательно измельчите две столовые ложки (без горки) сырья, залейте его 200 мл крутого кипятка и дайте средству настояться в плотно закрытой посуде два часа. После этого состав можно процедить через два слоя марли и принимать по две столовые ложки трижды в день.

Меры предосторожности – в состав этого растения входят ядовитые алкалоиды, которые максимально накапливаются в нем в период цветения. Кроме того, отравление может быть вызвано употреблением большого количества бобов акации.

*Камедь гуаровая* – (смола акации) хорошо растворима в холодной воде, совместима с большинством других растительных гидроколлоидов, таких как агар-агар, каррагинан, камедь рожкового дерева, пектин, метилцеллюлоза, улучшающими консистенцию, такие комбинации могут оказать взаимно положительное влияние.

Гуммиарабик (смола акации жёлтой), аравийская камедь – вязкая прозрачная жидкость, выделяемая некоторыми ви-

дами акаций. Растворяется в воде, образуя клейкий раствор. Применяется как клеящее вещество ... природный полисахарид и относится к 100% растворимым пищевым волокнам. Не синтезируется и не может быть генномодифицирован. Гуммиарабик представляет собой высушенную на воздухе смолу, полученную при надрезе стволов или ветвей акации; это порошок от белого до желтоватого цвета, нетоксичен, легко растворим в воде, не обладает выраженным вкусом и запахом; является уникальным полисахаридом и образует растворы удивительно низкой вязкости. Растворим в воде, не растворим в спирте, маслах, эфире; образует прозрачные растворы, обладает влагоудерживающей способностью, применяется в качестве загустителя. Гуммиарабик может использоваться в любой концентрации и в комбинации с другими загустителями типа пектина, крахмала. при этом гуаран достаточно жесткий и имеет повышенную эластичность и растворимость в воде. Благодаря этому он считается очень выгодным эмульгатором и стабилизатором и используется в косметике.

Считается, что она практически не всасывается в кишечнике и способствует уменьшению аппетита и очень эффективно снижает уровень холестерина и насыщенных жиров в организме.

Также гуаровая камедь помогает выводить из кишечника токсины и вредные бактерии, увеличивает усваиваемость кальция организмом.

В косметике в лосьонах и кремах выполняет функции стабилизатора для увеличения вязкости и улучшения поверхностных свойств. Для использования в косметике, смола акации после размола подвергают дополнительной очистке путем растворения в воде, фильтрации и пастеризации, а затем высушивают. Применяется в косметических препаратах.

*Кедр сибирский* или сосна сибирская, кедровая сосна – во флоре России есть хвойные деревья, которых повсеместно зовут кедрами. Сосна сибирская, или кедровая, или кедр сибирский – крупное вечнозеленое дерево из семейства сосновых высотой до 35 м, с густой кроной. Растет сосна кедровая медленно в течение всей жизни. Живет сосна сибирская до 500 лет (по некоторым данным до 850 лет).

Ареал сосны сибирской почти полностью лежит в пределах России, лишь южным краем заходит в Монголию и Казахстан. Эта лесная порода произрастает примерно на трети всей лесной зоны нашей страны. Сосна сибирская теневынослива, морозостойка, требовательна к влажности почвы и воздуха. Предпочитает суглинки и супеси, хотя может расти и на скалах, и даже на сфагновых болотах.

Лекарственное использование имеют разные части сосны сибирской.

Большую ценность представляют собой орехи кедра, и не только как вкуснейший продукт. В настоящее время ученые

установили, что кедровый орех содержит различные вещества, способствующие сохранению высокой работоспособности, улучшению состава крови, росту человеческого организма, лечению туберкулеза, почечных заболеваний, малокровия.

В качестве лечебных препаратов используют кору кедра, хвою, шишки, орешки и смолу (живицу). Кору собирают с молодых срубленных деревьев. Кора должна быть гладкой. Хвою заготавливают зимой.

*Энергетическое воздействие.* Дает энергию. Способствует очищению энергетического состояния организма, а также очищает сосуды. Помогает пережить депрессию.

Является антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В древесине содержатся органические кислоты: яблочная, лимонная, щавелевая, шикимовая, хинная, дитерпеноиды: цембрен, изопимаровая и дегидроабиетиновая кислоты; стероиды:  $\beta$ -ситостерин; высшие алифатические углеводороды: гептан, октан, нонан, декан, ундекан и др.; высшие жирные кислоты: арахидоновая, октадекадиен-6,9-овая и др. ; стильбены: пиносилльвин, метиловый и диметиловый эфиры пиносилльвина; флавоноиды: аромандрин, апигенин, кемпферол, тектохризин, хризин, пиностробин, пиноцембрин. Кора содержит углеводы: глюкозу, арабинозу; фенолокислоты: ванилиновую, пара-гидроксикоричную, протокатеховую, кофейную, феруловую, пара-гид-



роксibenзойную; стильбены: ресвератрол, пиностильбен; катехины, флавоноиды: кверцетин, дигидрокверцетин, таксифолин, пиносильвин. В лубе найдены оксibenзойные и оксикоричные фенолокислоты.

*Живица кедровая* – в народе смолу, появляющуюся на месте разрезов на хвойных породах деревьев (например, кедрях), называют живицей. Почему такое название? Она лечит дерево, застывая, защищает его от проникновения вредителей, заживляет повреждение. Живица – лекарство, подаренное людям природой. Это мощное средство для борьбы со многими недугами.

Кроме полезного химического состава, кедру приписывают и более экзотические лечебные качества: Всё то, чем щедро делится с человеком сибирский кедр, излучает энергетические колебания, волны которых соответствуют энергетическим волнам здорового человеческого тела.

Монотерпены – основа для дальнейшего производства скипидара, нейтральные вещества дитерпены и сесквитерпены, органические кислоты; резинолы и окрашенные спирты, сложные эфирные вещества, янтарная кислота и жирные кислоты (лауриновая, стеариновая и т.д.) Лечебные и профилактические свойства живицы обусловлены наличием в этой смоле именно нейтральных веществ, доля которых в смоле составляет от 6 до 20%.

Приготовление живицы кедра в домашних условиях: Кед-

ровый бальзам готовят на водяной бане. За основу берется свежее растительное масло. Предварительно живицу кедра нужно растолочь, желательно, что бы максимальный размер кусочков живицы был не более 5 мм. Поставить стеклянную или эмалированную посуду с растительным маслом в емкость, используемую в качестве водяной бани. Температура плавления живицы 50 градусов, огонь под водяной баней должен быть минимальным. Ждать пока масло разогреется не нужно. Небольшими порциями, примерно по одной ложке засыпаем в масло кусочки смолы кедра, непрерывно помешиваем деревянной ложкой. Следующую порцию живицы добавляем только после растворения в масле предыдущей порции. Готовится бальзам до полного растворения смолы. Затем процеживаем и разливаем в емкости. Концентрация бальзама может быть 50, 20 или 10%. 50% – 1 часть живицы 1 часть масла, 20% – 1 части живицы 4 части масла, 10% – 1 часть живицы 9 частей масла. В домашних условиях предпочитают изготовление 50% бальзама живицы кедровой, а при необходимости перед применением разбавляют растительным маслом, в требуемой концентрации.

Является антибиотиком

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Живица содержит монотерпеноиды:  $\alpha$ -пинен,  $\beta$ -пинен, камфен, мирцен, лимонен,  $\beta$ -фелландрен, пара-цимол, борнилацетат, борнеол,  $\gamma$ -терпинен, терпинолен,  $\Delta^3$ -карен, линалоол, терпинен, фелландрен, ментол,

камфора, терпинолен; сесквитерпеноиды:  $\beta$ -бизаболен, эпиэлеомол, кариофиллен, гумулен, мууролен, кадинены,  $\delta$ -кадиол, сибирен, лонгифолен и др; дитерпеноиды: изоцеибрен, изоцеиброл, цеибрен, абиетиновая, декстропимаровая, ламбертиановая кислоты и др. В живице кедра содержится метиловый эфир изокупрессовой кислоты, изоцеиброл, бизаболол,  $\delta$ -кадиол, пинусолид, изоагатолааль, метиловый эфир тимола, сандаракопимариналь, палюстраль, изопимариналь, абиетиналь, дегидроабиетиналь, моно-, сескви- и дитерпены (цеибрен, изоцеибрен, неоцеибрен, изопимарадиен, дегидроабиетан, абиетадиен, агатадиол, ламбертиановая, транс-сциадоповая и пинусоловая кислоты и др. Хвоя содержит органические кислоты: яблочную, лимонную, щавелевую, хинную, шикимовую. Эфирное масло 5,76 %, в его составе в (%)  $\alpha$ -пинен 50,4,  $\beta$ -пинен 1,7, сантен 9,6, лимонен 1,6, мууролен 1,5, кариофиллен 1,1, камфен 4,5, борнилацетат 9,3, кадинены 2, бизаболен и гумулен 1,9, камфора 1,2, борнеол 0,7 и др. Дитерпеноиды: изокупрессовая, ламбертиановая, дигидроабиетиновая, изопимаровая, левопимаровая и палюстровая кислоты, метиловый эфир изокупрессовой кислоты, сукцинилизокупрессовая кислота и их эфиры, фенолкарбоновые кислоты и их производные: пара-гидроксibenзойная, ванилиновая, пара-кумаровая, феруловая; лигнаны, флавоноиды – кемпферол, кверцетин, мирицетин и др. Хвоя содержит эфирное масло 0,42—1,49 %. Состав масла в течение жизни хвои из-

меняется: содержание кадинена уменьшается, а пинена увеличивается. Хвоя молодых и более освещённых деревьев содержит больше эфирных масел. В хвое найдены каротиноиды 4—8 мг%. Молодая хвоя содержит 0,19—0,54 мг% аскорбиновой кислоты, а 1,5-летняя 0,34—0,87 мг%. Содержание аскорбиновой кислоты в хвое достигает максимума в апреле (0,87 мг%), затем снижается до минимума в мае (0,34 мг%), а затем постепенно повышается до апреля следующего года. Хвоя содержит 0,8—1,05 % эфирного масла; в эфирном масле найдены  $\alpha$ -пинен (56,6—63,2 %),  $\beta$ -пинен (0,95—1,38 %),  $\beta$ -фелландрен (0,78—1,71 %), лимонен (0,97—2,03 %), гермакрен-D (10,8—15,8 %), кадинены (5,7—8,4 %),  $\beta$ -мирцен, цис- $\beta$ -оцимен (0,46 %),  $\alpha$ -терпинен, пара-цимен,  $\gamma$ -терпинен,  $\alpha$ -терпинолен,  $\alpha$ -туйен, камфен, сабинен,  $\Delta^3$  карен,  $\alpha$ -бизаболен,  $\beta$ -бизаболен,  $\alpha$ - и  $\beta$ -кариофиллены, борнилацетат и др.

Биоэнергетика живицы успокаивает нервы, придает уверенность в собственных возможностях, выравнивает настроение. Способствует снятию головных болей, успокоению нервов, повышению общей работоспособности организма. Поможет избавиться от проблем, связанных с нарушением сна, снизит возбудимость организма, минимизирует последствия стрессов и т.д.

Живица, соприкасаясь с нашим организмом, сразу начинает настраивать клетки тела на положительную волну, ускоряет их регенерацию, очищает от вредных веществ и болез-

ней. Применение живицы в бальзамах, которые полезны и абсолютно безопасны при применении их вовнутрь. Так, по мнению профессиональных врачей, начинать прием бальзамов на основе живицы следует с пяти капель, доводя постепенно дозу до 1 столовой ложки. Пьется бальзам натошак по утрам за 15-30 минут до завтрака. При регулярном применении живицы нормализуется работа щитовидной железы, снижается количество сахара в крови; её действие разжижает кровь, укрепляет стенки сосудов, нормализует давление и ток крови по ним, улучшает кровообращение во всех системах организма. Нормализуются проблемы с сердцем и сосудами (стенокардия и другие), имеющих предрасположенность к инсультам.

Применение живицы кедровой при ОРЗ. Грипп. 25-процентный бальзам необходимо втирать около носа, растирать в районе горла. Смазывать грудь, спину. Применять внутрь по три-пять капель бальзама. За сутки проводить процедуру 2-4 раза, пока не выздоровеете.

Применение живицы кедровой при ангине. Обмотанной ватой или бинтом палочкой, смоченной в бальзаме, смазывать миндалины 5% бальзамом через 4-6 часов, Втирать бальзам наружно, в области миндалин при первых признаках ангины. Прикладывать живичный компресс на 20-30 минут.

Нормализуются проблемы с желудком, пищеварительным трактом, дисбактериоз, желчекаменная болезнь; нормализуется работу всего отдела желудочно-кишечного тракта, улуч-

шится выделение желудочного сока, образование и выделение желчи, окажет заживляющее воздействие на внутренние органы, пораженные язвами. Знатоки утверждают, что даже запущенную желудочную язву можно быстро вылечить животворной живицей. Тягучую янтарную смолу держат во рту, слизывая языком, либо делают водные настои. Кровотокающие раны, залитые живицей, затягиваются и начинают заживать уже на вторые сутки.

Биоэнергетика живицы кедровой делает применение смолы возможным не только, в качестве своеобразного фармакологического средства, но и в косметологии. В чистом виде применение сибирской смолы не так распространено, как использование ее при производстве масел, мазей и бальзамов, кремов: после использования мазей практически сразу затягиваются все ранки и порезы, даже те, которые до применения мази сильногноились и не хотели заживать, практически полностью исчезает псориаз. Смолу из стволов по праву называют «живицей» за ее способность заживлять раны. На Руси живица употреблялась для лечения гнойных ран, язв, фурункулов, ожогов и порезов. В народной медицине она используется как обеззараживающее средство. Смола эпителизирует (восполняет дефекты кожи), дезодорирует, обезболивает. При помощи живицы лечат даже застарелые раны. Поврежденные ткани восстанавливаются под воздействием животворной силы алтайской смолы.

Благодаря живице ускоряется процесс восстановления це-

лостности костей. Применение живицы кедровой при полиартрите. Втирать 20% бальзам в пораженные участки тела. Принимать хвойные ванны: необходимо одну столовую ложку 50% бальзама кедровой живицы развести в 200 литров воды. Рекомендуется употреблять внутрь по пять – десять капель.

Применение живицы кедровой при радикулите, остеохондрозе. Для профилактики заболевания два раза в году, в весенний и осенний период посещать массажный кабинет и делать массаж с 5% бальзамом из живицы (по 12-15 сеансов). Ежедневное втирание бальзама из живицы кедра, после парной с кедровым или пихтовым веником.

Применение живицы кедровой при пародонтозе, стоматите. Тампоном, пропитанным бальзамом живицы 2 раза в день массировать десна. Курс лечения до полугода.

Применение живицы кедровой при ожогах, обморожениях. Использовать 15-5% кедровый бальзам. Для предотвращения образования пузырей при солнечном ожоге, протереть бальзамом пораженные участки тела. При других видах ожогов хороший результат дает повязка, обильно пропитанная живичным бальзамом.

Применение живицы кедровой при пролежнях, гнойных ранах, язвах, ожогах. Свежее несоленое сливочное масло – 100 гр. Свежая живица кедра (не бальзам) -200 гр, Воск пчелиный – 100 гр. На два часа смесь поставить на паровую баню, помешивая деревянной ложкой, готовую массу

процедить, перелить в стеклянную банку. Перед применением остудить до комнатной температуры. Втирать или смазывать пораженные участки. Пролежни предварительно очистить, для этого хорошо подойдет перекись водорода, осушить, и приложить мазь в виде компресса на сутки. Через сутки больное место очистить, при необходимости процедуру можно повторять. Пролежни мазь заживляет достаточно быстро, после того, как появится свежая кожа, ее необходимо смазывать детским кремом.

Применение живицы кедровой при герпесе. Как только появятся первые признаки герпеса, необходимо прикладывать тампоны, пропитанные 25-50% бальзамом живицы, примерно на полчаса. Можно просто смазывать живичным бальзамом больное место. Процедуру проводить до пяти раз в сутки.

Применение живицы кедровой при мастите. 50% бальзам живицы кедровой втирать в больное место. Затем приложить компресс, используйте 5% бальзам живицы. Параллельно принимать бальзам внутрь 3 раза в день по пять – десять капель. Трещины смазывать 5% бальзамом. Курс лечения в течении 2-3 месяцев.

Применение живицы кедровой при геморрое. При геморрое рекомендуется массажировать наружные узлы 20% живичным бальзамом. Положительный эффект дают тампоны из 5-10% бальзама кедровой живицы.



*Кедровый орех* – богатый источник йода, недостаток которого в продуктах питания человека, особенно Сибири, служит одной из основных причин эндемического зоба. Лучше приобретать неочищенные кедровые орехи, т.к. очищенные быстро портятся и вбирают в себя вредные вещества из окружающей среды. Если ядро уже горчит, значит масла, содержащиеся в нем уже прогоркли и его есть нельзя! Прогорклое масло – сильнейший яд.

Неочищенный орех может храниться до года при комнатной температуре и низкой влажности (в шишке – до нескольких лет), а очищенный – только на холоде. Ядро кедрового ореха используется в пищу и служит сырьём для получения кедрового (орехового) масла. Шрот (жмых), который остаётся после выжимания кедрового масла из ядра перемалывается и используется в качестве вкусовой добавки и обогатителя микроэлементами и витаминами при приготовлении кондитерских изделий и кулинарных блюд. Скорлупа кедрового ореха является компонентом для некоторых бальзамов и настоек.

Кедровые орешки – ценный пищевой продукт, могут употребляться в пищу как в сыром виде, так и после термообработки. По количеству фосфатидного фосфора кедровые орехи превосходят все другие виды орехов и семена масличных культур и равноценны сое – наиболее богатому источнику лецитина среди растительного сырья. Орехи идут на изготовление кедрового жирного масла. Оно содержит в два раза

больше витамина Е по сравнению с грецким орехом и миндалём, а также витамина Р (незаменимые жирные кислоты). По сумме жирных кислот кедровое масло превосходит арахисовое, соевое, подсолнечное, кукурузное и хлопковое масла.

Является иммуномодулятором

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: В белках ядра орехов идентифицировано 19 аминокислот, 70 % из которых являются незаменимыми или условно-незаменимыми. Свободных аминокислот найдено 18, преобладают глутаминовая кислота, гистидин, аргинин, аспарагиновая кислота, пролин, тирозин, аланин. В ядре орехов содержатся незаменимые аминокислоты треонин, валин, метионин, изолейцин, лейцин, лизин, фенилаланин, триптофан. Белки кедровых орехов по содержанию фенилаланина, тирозина, гистидина, аргинина и триптофана не уступают белкам основных зерновых и масличных культур, а по содержанию отдельных аминокислот (цистина и триптофана) белки орехов приближаются к белкам молочных продуктов, превосходя их по содержанию аргинина. Аминокислоты кедрового ореха благодаря специфическому составу не только обеспечивают структурно-пластическую и регуляторную функцию белков, но и участвуют в профилактике некоторых метаболических нарушений в организме человека. В ядре орехов содержатся моно- и дисахара, декстрины, крахмал; витамины: рибофлавин, тиамин,

токоферолы, Е, В3, В5, В6. По содержанию токоферолов, тиамина и рибофлавина кедровые орехи значительно превосходят другие орехи. Найдены в ядрах ореха аскорбиновая кислота 64 мг%. Орехи служат богатым источником магния, необходимого для нормализации холестерина обмена, предупреждения камнеобразования и снижения возбудимости нервной системы. Ядро кедровых орехов содержит жирное масло, белок, углеводов, фосфатиды. Содержатся макроэлементы: кальций, магний, микроэлементы – йод, марганец, железо, кобальт, медь и никель. В содержатся конденсированные танины (проантоцианидины), гидролизуемые танины (производные галловой и эллаговой кислот), флавоноиды (эриодиктиол, таксифолин), эпикатехин, сиреневая и ванилиновая кислоты, а также в небольших количествах – катехин, протокатеховая кислота, эпигаллокатехингаллат, нарингенин и др. Сто граммов ядра кедровых орехов полностью удовлетворяет суточную потребность человека в магнии, в витамине Е; 200 г ядра – в фосфоре.

Масло кедрового ореха нормализует липидный спектр крови, снижает уровень холестерина. В белке присутствует аминокислота и витамин Е необходим для обмена веществ, при его недостатке возрастает предрасположенность к атеросклерозу, снижается способность холестерина к образованию бляшек; незаменимые жирные кислоты способствуют снижению холестерина в крови. Регулярное употребление способствует восстановлению остроты зрения, укреп-

лению иммунитета и нормализации функций желез внутренней секреции Эффективны препараты, в составе которых есть кедровые орехи, при аллергических заболеваниях и состояниях, характеризующихся снижением иммунитета или полным его отсутствием. В этом случае семена кедра способствуют восстановлению обмена веществ, укрепляя иммунитет на клеточном уровне.

Витамины В и D нормализуют и регулируют деятельность нервной системы.

Масло кедрового ореха способствует уменьшению избыточной массы тела. Современная медицина включает кедровые орехи в производство разнообразных фармацевтических средств, назначаемых при лечении: анемии (малокровия); ишемической болезни сердца, связанной с хронически протекающими патологиями в результате недостаточного кровоснабжения мышц сердца. Включение в рацион кедровых орехов положительно сказывается на работе сердца и сосудов. Жирные кислоты, входящие в состав ядер орехов улучшают состав крови.

Из скорлупы кедрового ореха российские производители изготавливают спиртовые растворы, которые применяются при лечении артритов, подагры, суставного ревматизма.

Спиртовыми настойками из скорлупы кедровых орехов лечат заболевания желудка, печени.

В кедровом масле идеально сочетаются экологически чистые жиры, углеводы и комплекс витаминов, а также мик-

роэлементов. Кедровое масло, кроме высоких питательных, диетических, целебных, имеет еще и косметические свойства. Содержит витамин А и благоприятно действуют на кожную ткань.

Кедровое масло следует употреблять при повышенной хрупкости волоса и ногтей, проживающим и работающим в неблагоприятных климатических и экологических условиях, занятых на работах с повышенным расходом энергии и избыточными психоэмоциональными нагрузками. Употребление кедрового масла особенно полезно страдающим кожными заболеваниями, облысением.

Спиртовые настойки из скорлупы кедровых орехов это эффективное средство для очистки организма, выведения радионуклидов.

Ванны с отваром скорлупы кедровых орехов рекомендуются «при ревматизме, артритах, подагре, люмбаго».

*Кислица обыкновенная* – семейство кисличные.

Многолетнее травянистое растение высотой 5—10 см. Приземистое бесстебельное растение с ползучим тонким корневищем, покрытым редкими сочными чешуйками. Листья длинночерешковые, с редкими волосками. Листочки сердцевидные, складывающиеся на ночь. Цветки одиночные, на длинных цветоножках. Лепестки белые с розовыми жилками или розоватые. Цветет весной и в начале лета.

Из свежих растертых с сахаром листьев можно пригото-

вить витаминный напиток. В смеси с сыром листья пригодны для салатов, их также едят как приправу к яичным блюдам и супам. Настой зелени иногда используют как суррогат чая. Медонос, но сбор меда небольшой. Весьма декоративное растение.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Листья содержат до 1 % органических кислот (в основном щавелевую, а также яблочную, янтарную и др.) и их соли; в молодых листьях содержится более 0,07 % аскорбиновой кислоты (к осени – до 0,15 %), каротин, рутин. Благодаря наличию органических кислот листья имеют приятный кислый вкус.

В народной медицине растение при нарушениях обмена веществ.

В народной медицине растение использовали как противоядие при отравлении ртутью и мышьяком.

Для устранения дурного запаха изо рта.

В народной медицине растение применяется при кожных болезнях и др.

Однако длительное внутреннее применение этого растения может привести к заболеванию почек.

*Клюква болотная*, четырехлепестная, обыкновенная, журавина – многолетний вечнозеленый полукустарничек семейства брусничных, со стелющимися побегами до 80 см длины. Листья на коротких черешках, продолговато-яйце-

видные, зимующие, кожистые, блестящие, темно-зеленые, снизу беловатые от воскового налета. Цветки сближенные, расположены щитком на концах прошлогодних побегов по 2-4 (редко одиночные), на длинных поникающих цветоножках, несущих по 2 линейных прицветника. Венчик глубоко четырехраздельный, с отогнутыми розовато-белыми или с ярко-розовыми лепестками. Плод – продолговато-яйцевидная или слегка грушевидная, розовая или темно-красная, иногда с сизым налетом, кислая шаровидная ягода с сочной мякотью. Цветет в мае – июне, продолжительность цветения составляет 18-20 дней. Ягоды созревают в сентябре, сохраняются до весны. Размножается преимущественно вегетативно, образуя придаточные корни на побегах. Распространена в европейской части СНГ, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет повсеместно на моховых болотах, в заболоченных мшистых сосняках, а также на торфяных болотах, где глубина залегания торфа превышает 50 см.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются ягоды клюквы болотной. Их сбор производится с начала созревания до выпадения снега, а также ранней весной, после таяния снега. Клюкву собирают руками, совками гребешкового типа или скребками. Зеленые и даже краснобокие, но не достигшие нормальной величины ягоды собирать нельзя. Сбор клюквы надо начинать, когда ягоды полностью покраснеют и приобретут кислый вкус. Краснобокость ягод не является признаком начала их созревания. Сбор незрелых

ягод снижает качество сырья, его массу и сроки хранения; урожай уменьшается на 30-40%. Дозревающие ягоды после сбора теряют свои бактерицидные свойства и плохо сохраняются. Очищенные после сбора ягоды хранят в различных емкостях при температуре желательного не выше 10 °С.

Является антиоксидантом, антибиотиком

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В ягодах клюквы содержатся сахара (глюкоза, фруктоза и сахароза) – 4,7%, аскорбиновая кислота – 20-28 мг%, органические кислоты [лимонная, бензойная (обеспечивает сохранность ягод в течение многих месяцев), яблочная, гликолевая, щавелевая] – 3,5%, пектиновые вещества – до 0,7%, антоцианы. Ягоды богаты микроэлементами – Мп, Си, Со, Мо. В листьях найдены гликозид арбутин, урсоловая и олеаноловая кислоты.

Пектиновые вещества клюквы отличаются высокой желирующей способностью, легко образуют нерастворимые соединения (хелаты) с тяжелыми и радиоактивными металлами (свинец, стронций, кобальт и др.), способствуя их детоксикации и выведению из организма. Применение в медицине. Надземная часть. Чай и отвар – при головной боли. Листья, плоды. Настой (внутрь) – при гипертонической болезни, атеросклерозе, нарушении обмена веществ, одышке. В народной медицине свежие ягоды и сок – при гипертонии, асците, при диабете.

Фармакологические свойства. Растение обладает вита-



минным, жаропонижающим, жаждоутоляющим, бактерицидным действием, улучшает работу желудка и кишечника, возбуждает деятельность пищеварительных желез. Листья – при изжоге, пониженной кислотности, при болезнях желудка и печени, поджелудочной железы.

Листья – при простудных заболеваниях, свежие ягоды с медом и сок – при простудных заболеваниях.

Мазь – противовоспалительное и антисептическое при кожных заболеваниях. Сок – бактерицидное при лечении гнойных ран и ожогов; в виде кашицы наружно – при пролежнях; в виде компрессов – при кожных болезнях.

Как противовоспалительное – при болезнях почек.

Листья – противоязвенное средство.

Противопоказания: недопустимо употребление клюквы лицам, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями печени.

*Костяника каменистая*, малина каменистая – многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, высотой до 30 см. Стебли покрыты шипиками и волосками; черешки листьев шероховатые и длинные, листья тройчатые. Цветки белые, обоеполые, собраны в щитковидные соцветия (по 3-10 цветков) на верхушке стебля (иногда кроме того, по 1-2 на пазушных веточках). Плод – много-костянка из ярко-красных довольно крупных сочных плодиков; косточка

крупная, морщинистая. Цветет в мае – июне, плоды созревают в июне – августе. Размножается ползучими побегами (усаами). Распространена по всей территории СНГ, за исключением южных районов. Растет в лесах среди кустарниковых зарослей и на старых вырубках, на умеренно влажных, мшистых почвах. Предпочитает плодородные почвы.

Сбор и сушка сырья. Заготавливают плоды, листья, надземную часть, а также все растение целиком, вместе с корневищем. Вид распространен широко, поэтому охраны не требует, но при заготовках сырья следует оставлять до 30% полноценных экземпляров для возобновления. Траву собирают во время цветения, корневища осенью. Сушат траву в тени, в хорошо проветриваемых помещениях, а корни в печах, духовках. Срок годности травы 1 год, корневищ 2 года. Корневища перед сушкой тщательно очищают от земли и промывают в холодной воде. Сушат в печи или сушилке при температуре 45-50 °С. Плоды костяники собирают в сухую погоду, вручную, осторожно складывая в небольшие корзиночки. Сушат при температуре 45-55 °С в печах или духовках.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В ягодах костяники содержатся пектиновые вещества (до 1,54%), сахара (глюкоза – 1,7%, фруктоза – 0,15%, сахароза – 0,28%), дубильные вещества (0,35%), аскорбиновая кислота (до 44 мг%), каротин, катехин. Ягоды костяники богаты P, Mg, Fe, K, Na, Ca, Mn, Sr, Ba, I. В корнях имеются аскорбиновая кислота, витамины E,

В, смолы, микроэлементы. Листья содержат до 147,4 мг% аскорбиновой кислоты. Наибольшее количество биологически активных веществ обнаружено в сырье июньского и августовского сбора.

Фармакологические свойства. Растение обладает жаропонижающим, потогонным, мочегонным, противовоспалительным, противомикробным и противоцинготным свойствами. Применение в медицине. Надземная часть. Отвар, настойка – при неврастении, неврите. В народной медицине – при стенокардии, головной боли, нарушениях обмена веществ. Побеги (бесплодные). В народной медицине отвар – при расстройствах нервной системы, заболеваниях органов дыхания, болях в области сердца.

Отвар побегов – наружно (в виде компрессов) при ревматизме, подагре.

Надземная часть. Отвар, настойка – при острых респираторных заболеваниях. Сок – при простуде, бронхитах.

Отвар – при гастритах, колитах, холециститах. Листья. Отвар – при желудочно-кишечных заболеваниях, грыже. Цветки, листья. В народной медицине настой при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Плоды – при желудочных заболеваниях.

Надземная часть. Отвар, настойка – почечно-каменной болезни.

*Лиственница сибирская* – род древесных растений се-

мейства сосновые, одна из наиболее распространённых пород хвойных деревьев. Осенью деревья полностью сбрасывают хвою. Сибирская лиственница – это дерево долгожитель. В среднем оно живет 900 лет, отдельные деревья доживают до 1200-летнего возраста. Давно замечено, чем дольше срок жизни дерева, тем более целебными свойствами обладают его смола и соки.



Дерево высотой 30-45 м, с опадающей на зиму хвоей. Ствол прямой, конусовидно-утолщенный в нижней части. Кора серо-бурая, толстая, растрескивающаяся; на однолетних побегах гладкая, лоснящаяся, голая, иногда с редкими волосками, светлая, с возрастом темнеющая. Крона у молодых деревьев узкопирамидальная, редкая, у взрослых -высокоподнятая, ширококонусовидная. Ветви отходят от ствола под прямым углом, на концах плавно загнуты кверху. Листья (хвоя) уколинейные, длиной 13-45 мм, на молодых ростовых побегах расположены спирально, на старых – в пучках по 20-40 шт., мягкие, светло-зе-

ленные. Шишки обычно яйцевидные, длиной 2-4 см, с плотно сомкнутыми до созревания чешуями, в зрелом состоянии – широко раскрытые, светло-бурые или светло-желтые, состоят из 20-40 чешуи, расположенных в 5-7 рядов. Семенные чешуи тонкие, с цельным закругленным краем, с наружной стороны густо одетые короткими, рыжими волосками. Семена косообратно-яйцевидные, длиной 4-5 мм, желтоватые, с темными полосками и крапинками, с крылом длиной 8-17 мм. Цветет в мае, семена созревают в сентябре-октябре. Хвоя опадает во второй половине октября.

Сбор и заготовка сырья Лекарственным сырьем у лиственницы являются: хвоя, молодые побеги, кора, плоды (шишки), живица (смола), лиственничная губка, почки.

Как сушить лиственницу? Хвою, почки и молодые побеги рекомендуется использовать в свежем виде (соответственно, срок годности у такого сырья небольшой). При необходимости сушатся и побеги, и почки на открытом воздухе либо в теплом помещении, температура в котором не превышает отметку в 25 градусов.

При хранении веток при комнатной температуре витамины разрушаются уже через два – три дня. А вот кору перед применением следует подвергнуть тепловой обработке (например, отварить или пропарить на водяной бане), после чего просушить при комнатной температуре (такой способ сушки поможет избавиться от вредителей и микроорганизмов, содержащихся в коре). Такое сырье может храниться

в течение длительного времени. Хвоя хранится в холодном месте (можно под снегом), что поможет сохранить витамины в полном объеме на протяжении двух – трех месяцев.

*Интересный факт!* Хвоя – одна из составляющих диетических салатов, обладающих не только пользой, но и высокими вкусовыми качествами. Коренное население Якутии издавна употребляло хвою лиственницы (а вернее лиственничный взвар, приготовленный из внутреннего слоя коры дерева) вместо хлеба. Такой белый и очень сочный камбиальный слой коры отваривали в воде, после чего ели, предварительно разбавив кислым молоком.

Является антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Кора содержит до 18 % таннидов; много дубильных веществ, глюкозида кониферина, содержится камедь, флавоноиды (кемпферол и кверцетин), кахетины, различные органические кислоты, антоцианы. Семена содержат до 18% жирного высыхающего масла. Молодая хвоя содержит в своем составе огромное количество эфирных масел (а-пинен, борнаол, борнилацетат), аскорбиновой кислоты, клеящих веществ. Лиственничная губка – в состав входят липидные вещества, органические кислоты, смолы, жирное масло. Живица (смола) содержит до 16% эфирного масла, содержащего пинен, дипентен, силвестрен, силвестреновую кислоту. Помимо эфирного масла, в живице содержится твердая смола, называемая канифолью, которая

почти полностью состоит из абиетиновой кислоты. Плодовые тела в своем составе содержат аглриционовую, эбуриколовую, фумаровую, рициоловую, лимонную и яблочную кислоты глюкоза, жирное масло; до 30% смол, причем количество их с возрастом увеличивается, фнтостерии, глюкозу, маииит и минеральные соли в основном фосфорной кислоты. Хвоя (листья) - найдено около 0,2% эфирного масла, состоящего из а-пинена, бориеола и борнилацетата; содержится до 0,2% аскорбиновой кислоты, клеящее вещество и т.д.

*Смола (живица) лиственницы* – в состав которой входят эфирное масло и канифоль, добывается методом подсечки во время вегетации. В медицинских целях в народной медицине широко применяется смола (или живица) лиственницы, добываемая методом подсочки. Смолистые выделения извлекаются из естественных трещин, а также морозобоин либо искусственных надрезов, при этом извлекается, как правило, затвердевшая смола (процесс созревания смолы может длиться несколько лет). Затвердевшие выделения (иногда с остатками коры или древесины) собираются и варятся, для чего сырье помещается в мешочки из любой рыхлой ткани, после чего погружается в емкость с водой (предварительно к мешочку подвешивается груз, что препятствует его всплытию). В процессе нагревания смола вытапливается, всплывая на поверхность, тогда как механические примеси остаются в бумажном мешочке на самом дне. По-

сле охлаждения котла затвердевшая и всплывшая на поверхность смола извлекается из емкости, раскатывается в брикеты, формируется в палочки либо куски любой другой формы. Смола этого дерева состоит из эфирного масла и канифоли (твердой смолы), практически полностью состоящей из абиединовой кислоты. Еще камчадалы, эвенки и манси использовали смолу лиственницы для улучшения пищеварения, утоления жажды и очищения полости рта.

Живица – до четырех часов защищает организм человека от негативного воздействия смога, выхлопных газов, паров лакокрасочных изделий, бензина и табачного дыма. Для этого достаточно пожевать смолу в течение 15 минут. На сегодняшний день подобного аналога индивидуальной защиты от перечисленных факторов в традиционной медицине не существует!

Смола (жевательная смолка или серка) применяется при ангине и ОРЗ. Жевательную смолку перед употреблением просто следует подержать во рту (разогреть) и жевать как обычную жвачку.

Смола способствует некоторому возбуждению аппетита и улучшению пищеварения.

Для лечения гнойных ран, язв на коже, мокнущих экзем, фурункулов, трещин, ожогов рекомендуется прибегнуть к помощи рецепта: для приготовления понадобятся смола, желтый воск, подсолнечное масло, прополис и внутреннее свиное сало (все компоненты берутся в равных количе-



ствах). Смесь из перечисленных ингредиентов кипятится на водяной бане, при этом тщательно перемешиваясь. После остывания, полученное средство используется в виде мази либо пластыря: так, пораженные участки кожи смазываются средством и перевязываются. Сняв повязки, раны необходимо промыть при помощи такого состава: столовая ложка негашеной извести заливается двумя литрами теплой воды и настаивается три дня. Для промывания используется только чистая вода, образовавшаяся на поверхности жидкости.

Использовалась смола в качестве жвачки, с помощью которой очищалась ротовая полость, освежалось дыхание и укреплялись зубы. Смола лиственницы способствует восстановлению состава зубной эмали, укреплению десен и корней зубов. Такая "жвачка" защитит зубы от бактерий, которые вызывают развитие пародонтоза и кариеса. При воспалении десен и острой зубной боли смола лиственницы в виде пластины прикладывается к больному зубу или десне. Боль проходит через 3 – 5 минут.

*Камедь лиственницы* представляет собой водорастворимый сок, собираемый с поваленных либо обгорелых деревьев, которые пролежали на земле не один год. Этот уникальный природный продукт не содержит ни сахара, ни консервантов, благодаря чему рекомендован больным сахарным диабетом. Используют в качестве эмульгатора при изготовлении эмульсионных лекарственных форм взамен гуммиа-

рабика. Камедь (или гумми) – составляющая часть соков, выделяемых некоторыми растениями для заживления и регенерации собственной плоти. Гумми образуется в слизевых ходах и секреторных железах дерева и, в отличие от смол, является водорастворимым веществом.

Если лиственничную смолу поместить в горячую воду, то, входящая в её состав камедь, растворившись, окрасит воду в темный цвет, а на дне сосуда останутся красивые округлой формы «камушки», похожие на отполированный янтарь. Это собственно смола и её тоже интересно использовать в целительской практике, да только способ приготовления предполагает особые знания и опыт.

Сравнительно недавно исследования ученых подтвердили предположения о наличии в лиственничной камеди ценнейших веществ, как то – дигидрокверцетин, арабиногалактан, глюкуроновая кислота:

Дигидрокверцетин обладает: выраженной способностью уменьшать проницаемость и ломкость капилляров и укреплять стенки сосудов; препятствует разрушению клеточных, тканевых мембран и барьеров, усиливает синтез коллагена; связывает свободные радикалы и лишает их вредоносной активности. получается, дигидрокверцетин – это эликсир молодости. Без преувеличения. Опыты показали быстрые результаты реального омоложения организма: омоложение внутренних органов, повышение общего уровня активности, восстановление репродуктивной функции... Кро-

ме того, дигидрохверцитин оказывает целую гамму положительных воздействий на обменные процессы. Например, при регулярном употреблении камеди внутрь, снижается вероятность заболевания сахарным диабетом и облегчается течение развившихся его форм. обладает антиоксидантной способностью препятствовать перерождению нормальных клеток в опухолевые и тормозить разрастание уже имеющейся злокачественной опухолевой ткани!

арабиногалактан и его свойства открыты и исследованы совсем недавно: доставляет непосредственно в клетку и усиливает действие любых других полезных веществ, употребляемых вместе с ним; активизирует процессы регенерации слизистой желудка, предотвращает развитие внутренних язв и способствует их заживлению. К тому же это вещество является мощным природным иммуномодулятором.

глюкороновая кислота обладает: сильнейшими дезинтоксикационными свойствами и способна до 4-х часов после применения нейтрализовать негативное воздействие окружающей среды (смог, выхлопные газы, пары бензина и краски, табачный дым и т.д.), а также отравления различной этиологии, например, грибами, медикаментами, алкоголем...это резко выделяет целебные свойства смолы лиственницы из смол других хвойных. фактически, на сегодняшний день, это единственное природное средство, которое способно эффективно защищать организм человека от отравляющих факторов города. Является антиоксидантом, иммуно-

модулятором.

Камедь используется для укрепления природного иммунитета, возрастных нарушений памяти, при атеросклерозе. Связывание и выведение из крови излишков свободных радикалов, что предупреждает преждевременное старение и улучшение обмена веществ; восстановление активности ферментных систем; препятствует формированию новообразований.

Камедь применяется с целью подкормки сердечной мышцы: 1 г камеди рассасывается под языком с дальнейшим проглатыванием средства. Действие камеди – противовоспалительное; противомикробное; вяжущее; ранозаживляющее; обволакивающее; противощитовидное; обезболивающее; общеукрепляющее; антиоксидантное; капилляропротекторное; иммуномодулирующее; онкопротекторное. Стимулирование ЦНС; повышение активности эстрогенов; защита от вирусных заболеваний. Оздоровление организма на клеточном уровне, при ишемической болезни сердца; выведение токсинов; укрепление стенок кровеносных сосудов и капилляров. Улучшение кровообращения в мелких сосудах. Восстановление сердечного ритма; предупреждает развитие инсульта и инфаркта, дистрофических, а также склеротических заболеваний глаз. Регулирование деятельности сердечно-сосудистой системы; снятие воспаления.

Камедь применяется для улучшения подвижности суста-

вов.

Камедь лиственницы применяется при: пневмонии; бронхите; бронхиальной астме;

Камедь – для активизирования пищеварительных рефлексов. Ускорение заживления язвенной болезни; при изжоге, гастрите: при язвенной болезни утром натощак (желательно за час до приема пищи) рекомендуется выпить 10 г камеди, предварительно разведенных в 50 мл воды. Последующий прием проводится в такой же дозировке через четыре часа после последнего приема еды.

Камедь – усиление синтеза коллагена. Активизирование процессов регенерации поврежденных тканей.

Камедь – предупреждение развития онкологических заболеваний: так, в смоле содержатся уникальные жирные кислоты, которые не только предупреждают, но и останавливают развитие онкозаболеваний.

*Агарикус* – лиственничный гриб, брат Чаги, мощное противораковое средство.

с органом, или проявлением болезни.

Чага и Агарик – паразиты. Поэтому они появляются только на самых целебных растениях. Высасывая из них самое полезное для себя, они годами, десятилетиями противостоят ветрам, морозам и только крепчают и каменеют. А нам, как говаривал великий Мичурин, нельзя ждать милостей от

природы. Нам поставлена задача взять их. Светлый порошок (в натуральном виде – образование каменной плотности) со специфическим горьким вкусом. Лиственничная губка (чага лиственницы, трутовик лекарственный, белый трут). Лиственничная губка (либо агарикус) – это один из видов паразитарных грибов-трутовиков, образующихся на стволе лиственницы (подобно чаге, вырастающей на березе, поэтому часто лиственничную губку называют чагой лиственницы). Лиственничная губка по праву считается долгожителем, поскольку возраст ее может достигать 70 лет. Но "взрослые" экземпляры не используются в народной медицине, так как обрастают достаточно толстой деревянистой оболочкой, к тому же химический состав внутренней части гриба претерпевает с течением времени изменения. Гриб круглой формы, вес которого может составлять и 30, и 50 кг, имеет прочную оболочку, внутри которой содержится белесоватая мякоть, используемая в лечебных целях. Плодовые тела сидячие, в виде копытообразных шляпок, диаметром до 25 см и до 10 см толщиной. Мякоть гриба грязновато-белая, вначале мягкая, затем жесткая. Собирается губка весной, в начале лета либо осенью, срубаясь топором либо сбиваясь с дерева при помощи палки. Сушится собранное сырье в теплых и отлично проветриваемых помещениях (можно использовать печи).

Области применения гриба Агарикус.

Все болезни опухолевой природы. Усиливает противоопухолевый иммунитет, поддерживает механизмы самораз-

рушения опухоли ( апоптоз). Обладает уникальным свойствами блокировать развитие кровеносной системы опухоли. Вещества Агарикуса (пироглютаматы и эргостеролы) блокируют выделение опухолью сосудистых факторов роста и как результат – постепенное прекращение питания опухоли и её последующее уменьшение. Применяется внутрь и наружно при мастопатии, эндометриозе, миоме, аденоме, кистах и полипах, опухолях кожи. Должен использоваться при проведении лучевой, химио– и радиотерапии. Настойка/ 10,0 гр измельченного гриба залить 500,0 мл 40% спирта, плотно закрыть и оставить в темном прохладном месте на 3 недели. Периодически встряхивать. Пить, разводя небольшим количеством воды по 1 ч.л. трижды в день натощак. Смешать 1:1 с касторовым маслом, или смальцем и наносить на опухоль дважды в день.

Агарик, это гепатопотектор. Содержит фитостерины и полисахарид ланофил, активирующий ферментные системы печени и крови, расщепляющие жиры. Применяется при жировом гепатозе, холестазае метастазах в печень, паразитах печени и желчного пузыря. Настой/ 2 ч. л. измельченного гриба залить 300 мл воды, довести до кипения и кипятить 5 минут при постоянном помешивании. Настоять 30 минут, процедить. Пить по 100,0 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 1,5 месяца.

Старейшее противопаразитарное средство за счет агарикоиновой кислоты. Мощная Горечь. Применяется при лямб-

лиозе, описторхозе, инвазии острицами, меторхами. Настойка/ 10,0 гр измельченного гриба залить 500,0 мл 40% спирта, плотно закрыть и оставить в темном прохладном месте на 3 недели. Периодически встряхивать. Пить по 1 ч.л. трижды в день натощак с 1 ст.л. воды. Дозу можно увеличивать по самочувствию до 1 ст.л. 3 раза в день. Курс – 3 недели.

**Растительный детоксикант.** Обладает желчегонным, слабительным, мочегонным, лимфотропным действием, выводит токсины через кишечник и почки. Применяется при отравлениях, инфекционных заболеваниях, в том числе, ОРВи, ангинах, кишечных инфекциях, отравлениях алкоголем.

Средство снижения веса, применяется в качестве монотерапии. Позволяет сбросить до 2 кг за месяц. Во многих программах похудения усиливает действие основных компонентов. Настой/ 1 ч.л. измельченного в муку гриба залить 150,0 питьевой воды любой комфортной температуры, интенсивно размешать и выпить, не оставляя осадка. 3 раза в день, за 30 минут до еды и при остром чувстве голода. Курс – 2 месяца.

**Антиперспирант,** блокирует выделение пота. Применяется, как натуральное средство против потливости. Настойка/ 100,0 гр измельченного гриба залить 500,0 мл 60% спирта, плотно закрыть и оставить в темном прохладном месте на 2 недели. Периодически встряхивать. Использовать наружно, втирая в подмышечные впадины, или стопы.

Используется, как детоксикант и антиперспирант при ту-



беркулезе и других легочных заболеваниях – плеврите, пневмонии, бронхите, бронхиальной астме. Настой/ 1 столовую ложку измельченного гриба 20 мин кипятят в 1,5 стаканах воды, после чего настаивают 4 часа. После процеживания полученный настой принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день в течение 1,5-2 месяцев.

Успокаивающее и легкое снотворное действие. Эти свойства использует в качестве дополнения при лечении любой инфекции, любом остром и хроническом заболевании, требующем покоя. Настой/ 1 столовую ложку измельченного гриба залить в термос на ночь 300,0 мл кипятка. Процедить и пить по 20,0 мл 3-4 раза в день течение 1 месяца. Агарик применяют при эпилепсии неврастении, энцефалопатии; с успехом – при климаксе, который сопровождается приливами и проливными потами. Настой/ 1 ч л. измельченного гриба залить 300 мл воды, довести до кипения и кипятить 5 минут при постоянном помешивании. Настоять 30 минут, процедить. Пить по 100,0 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 2 месяца.

При аллергии и заболевания с аутоиммунным компонентом. Отличительные свойства Агарика в том, что он никогда не вызывает аллергии сам и ослабляет проявления аллергии за счет своих высоких очистительных свойств. Настой/ 1 полную ст л. измельченного гриба залить 500,0 мл воды, довести до кипения и томить 10 минут при постоянном помешивании. Настоять 4 0 минут, процедить. Пить по 100,0

мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 2 месяца. Повторять 2-3 раза в год.

Дисбактериозы и дисбиозы. Агарик восстанавливает кишечный иммунитет после антибиотиков, химиотерапии. Настой/ 1 столовую ложку измельченного гриба кипятить 20 минут в 1,5 стаканах кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Агарик, будучи сильной горечью, стимулирует пищеварение, усиливает аппетит и может применяться при вялом пищеварении, гастритах и дискнезиях в виде отвара.

Агарик усиливает все аналогичные эффекты трав, ослабляет разрушительные эффекты химиопрепаратов.

*Эфирное масло лиственницы (скипидар)* применяется в медицинской практике.

Эфирное масло лиственницы (скипидар) – используют в виде мазей, пластырей или в чистом виде как наружное раздражающее и отвлекающее средство при ревматизме, миозитах, невралгии, подагре, радикулите, ишиасе. При радикулитах и ишиалгии также используют компрессы, поверх которых накладывают горячую грелку.

Эфирное масло лиственницы (скипидар) – в виде ингаляций применяют при бронхитах, бронхоэктазии, абсцессах и гангрене легких, катаре верхних дыхательных путей, как антимикробное и дезодорирующее средство.

Эфирное масло лиственницы (скипидар) – при зубной бо-

ли, как наружное болеутоляющее и отвлекающее средство. При зубной боли в народе скипидар применяют в виде компрессов, накладываемых на участки кожи лица напротив больного зуба.

Эфирное масло лиственницы (скипидар) – при приеме внутрь следует учитывать, что он обладает раздражающим действием на почки, мочевыводящие пути.

*Молодые побеги лиственницы*, как и почки собираются ранней весной. Сразу хотелось бы отметить, что ветви и побеги – это не совсем идентичные понятия: так, побег является лишь однолетней частью ветви, к тому же именно на побеге образуются почки. Применяют отвар: Мелко измельчённые сухие побеги (1 ст.л.) заварить кипящим молоком (150 мл), варить при небольшой температуре 15-20 минут. Принимать состав дважды в сутки по несколько ложек столовых.

Отвар из молодых побегов лиственницы показан при кашле, сопровождаемом выделением мокроты. Для приготовления отвара 2 ст.л. сырья залить стаканом воды и отправить на водяную баню на 30 минут. Принимается отвар по 1/3 стакана трижды в сутки в качестве отхаркивающего, дезинфицирующего, глистогонного и мочегонного средства.

Отвар молодых побегов, употребляется в качестве слабительного и глистогонного средства; при запоре, вздутии живота.

Отвар на молоке молодых побегов лиственницы применя-

ется также для лечения мочекаменной болезни. Для приготовления отвара необходимо взять 5-7 ст. ложек мелко нарезанных молодых побегов, залить 1 л молока и варить на небольшом огне в течение 15 минут, затем отвар процедить. Пить отвар следует в течение дня, за 3-4 приема (по 250-300 мл). Курс лечения составляет от одной недели до нескольких месяцев, после каждых 30 дней применения отвара необходимо делать перерыв 10 дней.

Кроме того, настой молодых побегов лиственницы: 150 г хвои измельчаются и заливаются тремя стаканами холодной воды, затем в средство добавляется 10 г разбавленной соляной кислоты, после чего смесь ставится на три дня в прохладное место для настаивания. Процеженный настой пьется по 200 мл в день. – поможет остановить кровоточивость десен.

*Плоды (шишки)* – Плоды растения в форме мелких шишек окончательно формируются в период с сентября и по октябрь месяцы. Плоды содержат семена, которые выпадают после того, как в процессе полного созревания открываются чешуйки.

Мёд из шишек лиственницы, применяется при бронхиальной астме; при одышке; при слабости, истощении.

Из зеленых шишек, собранных в мае, изготавливают мед: шишки (70– 80 штук) поместить в эмалированную ёмкость, залить водой (1 л) и варить до 1 часа (пока не станут мягки-

ми, они должны легко прокалываться вилкой). Полученный отвар процеживается, когда он ещё тёплый. К нему добавляется сахарный песок (1 кг) и немного лимонной кислоты (благодаря ей смесь не будет засахариваться). Сахар полностью должен раствориться. Поместите состав в хорошо закрывающейся банке в тёмное место. Принимать по 1 ст.л., запивая тёплой водой за 30-40 минут до еды (трижды в день).

*Кора* – для заготовки сырья используют недавно срубленные молодые деревья, с которых кора аккуратно снимается при помощи ножа. Перед применением кору необходимо пропарить некоторое время на водяной бане, что позволит избавиться от насекомых и микроорганизмов, живущих в коре, и даст возможность хранить ее длительное время. После этого сырье следует просушить при комнатной температуре, хранить в бумажных или полотняных мешочках.

Настой коры лиственницы применяют как внутренне, так и наружно для лечения различных состояний и заболеваний: Настой коры лиственницы: кора – 5 стол. л, вода – 1 л.: Вскипятить воду и сразу же залить ею измельченную кору, помещенную в термос. Оставить на 10-12 часов, после чего процедить и принять за 3-4 приема в течение дня; применяют для укрепления иммунной системы. Оказывает обволакивающие; иммуностимулирующие действия. Отвар коры применяют при сердечной недостаточности.

Отвар коры применяют от кашля – антисептическое, от-

харкивающее действие.

Отвар коры применяют при кишечных расстройствах – диуретическое; противодиарейное действие.

Отвар коры применяют от язв; гнойников; рака кожи.

*Почки лиственницы* собирают ранней весной, когда кроющие чешуйки еще плотно прижаты к самой почке. А вот распутившиеся почки в народной медицине не используются. В виде настоев и отваров применяют:

при нервных и сердечных заболеваниях.

при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; водянке;

при болезнях органов дыхания; заболеваниях легких и почек. Почки лиственницы часто используются в комбинации с иными лекарственными растениями, входя в состав так называемых "грудных сборов". Преимущественно плоды лиственницы входят в состав многокомпонентных народных средств, применение которых показано при кашле, простуде.

при ревматизме;

при болезнях органов дыхания; заболеваниях сердечно-сосудистой системы; водянке; ревматизме; заболеваниях легких и почек. Почки лиственницы часто используются в комбинации с иными лекарственными растениями, входя в состав так называемых "грудных сборов". Преимущественно плоды лиственницы входят в состав многокомпонентных народных средств, применение которых показано при кашле, простуде.

*Хвоя лиственницы* – (листья). Листья лиственницы используются для приготовления витаминизированного напитка, который не только отлично утоляет жажду, а и предупреждает развитие многих заболеваний. Хвоя – одна из составляющих диетических салатов, обладающих не только пользой, но и высокими вкусовыми качествами. применяется для приготовления настоев, настоек и отваров, благодаря большому количеству витамина С, содержащегося в хвое. Причем больше всего витамина С в конце июня и в конце августа, поэтому отвары, приготовленные из собранной в это время хвои, более активны, нежели в другие периоды.

При ослабленном иммунитете и истощении *применяют* настои хвои: 2 чайные ложки измельченной хвои в свежем виде заливают стаканом молока, после чего томят на медленном огне не более 7 минут, при этом емкость следует плотно закрыть крышкой. Процеженный отвар пьется по три столовых ложки трижды в сутки, за 30 минут до потребления пищи.

Отвар хвои лиственницы, назначается при гипертонии: в хвою лиственницы (1 ст.л.) добавить кипятка (250 мл), варить 10 минут при небольшой температуре, настаивать полчаса, отфильтровать. Употреблять состав трижды в сутки за 30 мин. до еды по трети стакана.

Молодые свежие ветви лиственницы используются в качестве эффективного обезболивающего средства при подагре,

ревматизме, а также поражениях суставов различной этиологии. Для лечения подагры и варикоза делают компрессы из свежей лиственничной хвои, для чего хвою необходимо заварить в эмалированной кастрюле кипятком, настоять в течение часа, а затем еще час упаривать на водяной бане. Из того, что останется после выпаривания, делают компресс, который прикладывают к пораженному месту на ночь.

При кашле, простуде применяют настои хвои: 2 чайные ложки измельченной хвои в свежем виде заливают стаканом молока, после чего томят на медленном огне не более 7 минут, при этом емкость следует плотно закрыть крышкой. Процеженный отвар пьется по три столовых ложки трижды в сутки, за 30 минут до потребления пищи.

При кровотечении десен, как противощинготное средство применяют настои хвои: 2 чайные ложки измельченной хвои в свежем виде заливают стаканом молока, после чего томят на медленном огне не более 7 минут, при этом емкость следует плотно закрыть крышкой. Процеженный отвар пьется по три столовых ложки трижды в сутки, за 30 минут до потребления пищи. При зубной боли, цинге; поможет избавиться от неприятного запаха изо рта и от пародонтоза, для чего достаточно пожевать ее (кстати, данная часть лиственницы обладает приятным кисловатым вкусом).

Настой молодой хвои помогает при абсцессах, гнойных ранах для наружного применения: 10 ст. л. хвои заливают 0,7 л. воды. Смесь прокипятить 15 минут на медленном ог-



не и настоять 3 часа. Ванна, в которую добавлен настой на основе свежих веточек лиственницы, помогают снять боли в суставах, а также, возникающие вследствие неврологических болезней.

Отвары, настои и эликсиры на основе лиственницы сибирской, не следует применять внутрь людям с гиперчувствительностью к любому компоненту в составе растения. Осторожно препараты лиственницы используются пациентами с язвенными поражениями пищеварительного тракта, при состоянии после инсульта, с тяжелыми патологиями ЦНС и в период беременности. Эфирное масло молодых побегов При внутреннем приеме следует учитывать тот факт, что эфирное масло обладает раздражающим воздействием на почки и мочевыводящие пути.

Противопоказания к применению чаги лиственницы Заболевания кишечника; Патология печени; Индивидуальная непереносимость; Беременность; Период лактации; Детский, подростковый, а также пожилой возраст. Побочные явления Рвота; Головокружение; Общая слабость; Тошнота; Понос.

*Медвежий жир* – тибетская и китайская медицина очень высоко ценит желчь, лапы и жир медведя. Именно неудовлетворение современными лекарственными препаратами с их высокой стоимостью и побочными эффектами, обращает внимание людей на проверенные и традиционные лекарства. И действительно, лечебные свойства медвежьего

жира были известны много столетий назад во многих регионах планеты, где обитают медведи. Люди с разных народов, с разными языками, традициями и верованиями, одинаково успешно использовали и используют медвежий жир для лечения и оздоровления себя и своих детей.

Медвежий жир представляет собой белую или желтую массу, жидкой консистенции при комнатной температуре и твердой при более низкой. Жир должен быть чистым: в нем не должно быть никаких примесей из крови и шерсти.

Хранить медвежий жир следует в холодильнике, а если поместить его в морозилку (температура до минус 20 градусов по Цельсию), то жир будет пригоден к употреблению годами.

В большинстве описанных случаях прием медвежьего жира зависит от возраста: от 3 до 8 лет – одна чайная ложка, от 9 до 14 лет – одна десертная ложка, от 15 лет – одна столовая ложка в сутки. Суточную дозу разделить на 2 или 3 приема и принимать за полчаса до пищи.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: содержит удивительно сбалансированный набор незаменимых аминокислот: кроме нуклеиновых кислот и белков, необходимых для обеспечения факта жизни как такового, медвежий жир содержит следующие вещества – антиоксиданты: витамины А, Е, В 1,2,3,4,12; минералы: кальций, медь, железо; полиненасыщенные жирные кислоты, цитаминны, панаксозиды.

Витамин А – антиоксидант, крайне нужен для хорошего зрения, здоровых костей, кожи и волос, а также для крепкого иммунитета; витамин Е – антиоксидант, для хорошего обмена веществ, Витамин В3 – «никотиновая кислота», необходим для мозга и памяти, а организм человека нуждается в этом витамине для нормальной работы головного мозга. Дефицит холина решает проблемы склероза и плохой памяти. Цитаминны – эти вещества называют источником молодости и долголетия. Они восстанавливают поврежденные клетки, а затем ткани и целые органы. Успешно справляются с влиянием неблагоприятных факторов на организм, поддерживают функционирование всех систем и органов, повышения выносливости при физических нагрузках; улучшения самочувствия у пожилых людей в результате поддержания функций и систем организма.

Витамин В1 нормализует нервную систему.

Витамин В3 – «никотиновая кислота» отвечает за уровень глюкозы в крови.

При болях в суставах и мышцах осторожно растирайте медвежий жиром распаренное тело. Снизиться боль и нервное напряжение.

Для лечения всех видов заболеваний верхних дыхательных путей, для повышения сопротивляемости внешним вирусам и инфекциям как у взрослых, так и у детей; поддержания организма в период выздоровления после перенесенных острых или хронических заболеваний. При заболевании

ях верхних и нижних дыхательных путей, а также различных вирусах (ангины, стоматиты, грипп, туберкулез, бронхит, воспаление легких и т. д.). Применять его можно наружно и внутрь. Наружное применение второстепенно (растирать жиром, смешанным с камфорой в соотношении 1:1 грудь и спину), применение внутрь является главным лечением.

При язвах желудка и 12-перстной кишки, гастритах и колитах, медвежий жир обволакивает и снимает воспаление.

Витамин В4 – (холин) необходим для работы печени и почек.

Для защиты и лечения кожных покровов от различного вида повреждений, язв, обморожений. При обычных царапинах, ранках, небольших обморожениях или пролежнях достаточно будет смазывать поврежденное место несколько раз в день. Если же раны требуют бинтования, то края повязки или всю повязку смачивают жиром. Это не позволит бинту присохнуть к ране и ускорит процесс заживления. Если вы обожглись, то перед нанесением жира, остудите обожженное место. Этот жир подойдет в качестве профилактики солнечных ожогов и обморожений. Очень хорошие результаты при уходе за кожей и волосами с его помощью.

*Орляк обыкновенный* – многолетний травянистый папоротник, по загнутому краю листочка и по продольному крытому ряду спорангиев легко отличимый от других папоротников. Один из самых распространенных и крупных папо-

ротников в России и сопредельных странах. Своё название этот папоротник получил оттого, что сосудистые пучки в корневище расположены таким образом, что на поперечном разрезе представляют некоторое подобие государственного орла.

В России растёт в европейской части, Сибири и на Дальнем Востоке, на Урале. Местообитания – светлые леса, как хвойные (обычен на песчаной почве в сосновых лесах), так и лиственные (особенно березняки), лесные опушки, открытые возвышенные места, заросли кустарников.

Может достигать в высоту 150 см, но в основном размеры колеблются от 30 до 100 см. Корневая система мощная, сильно разветвлённая, состоит из чёрных горизонтальных и вертикальных глубоко расположенных подземных корневищ.

В Китае, Корее, Японии и России, некоторых странах Южной Африки, на островах Полинезии молодые ещё не развернувшиеся листья и побеги орляка (рахисы папоротника), называемые «улитками», используют в пищу как овощ наподобие спаржи (или маслин в европейских странах) или, предварительно вымочив в солёной воде, жарят; употребляют также для салатов, начинок, приправ; впрок заготавливают в солёном и маринованном виде.

В Приморском и Камчатском краях осуществляется сбор для экспорта в Японию и Китай в сыром и переработанном виде. На российском Дальнем Востоке производят консервы «Папоротник жареный в масле».

В Японии и Китае сухие корневища являются источником крахмала. Японские сладости «вараби-моти» (пирожки с начинкой) готовятся из папоротникового крахмала.

Сухие измельчённые корневища пригодны для выпечки хлеба, печёные – в пищу. Репеллент для клопов, мух, тараканов, пауков. Листья используются крестьянами против гниения: в них завёртывают снадь, плоды и овощи; их подстилают скоту в хлевах (считается, что это улучшает навоз). В ветеринарии листья (в составе корма) применяют при эпидемических заболеваниях кур.

В Англии в Средние века листьями орляка крыли крыши домов. Орляк использовался и на топливо, на удобрение.

В золе корневищ и листьев содержится поташ (карбонат калия), он применяется в производстве зелёного мыла. Моющие и отбеливающие свойства поташа были известны даже до появления мыла. Шарики золы летом заготавливали впрок и использовали для получения щёлока для стирки в течение всего года. Эта практика в некоторых районах Британских островов продолжалась вплоть до XIX века.

Индейцы Северной Америки использовали корневища для плетения рогож, сетей, как отделочный материал, листья – для изготовления зонтиков, как кровельный материал. Черешки листьев можно использовать для плетения грубой тары.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Всё растение содержит органические

кислоты (фумаровую, янтарную), каротиноиды (в том числе каротин и лютеин), сесквитерпеноиды, стероиды, цианогенные соединения, фенолкарбоновые кислоты, фенольные соединения (в том числе лигнин), дубильные вещества, флавоноиды (в том числе изокверцитрин, рутин). В корневищах найдены углеводы и родственные им соединения (галактоза, ксилоза, фукоза, арабиноза), ароматические соединения, липиды. В надземной части обнаружены тритерпеноиды, в листьях (вайях) - коричная, бензойная, кумаровая, кофейная, феруловая, протокатеховая, ванилиновая кислоты. Корневища содержат до 46 % крахмала, используются для приготовления клея, в пивоварении; поедаются кабанями и свиньями (для другого скота в сене и силосе ядовиты).

Настой корневищ употребляется в народной медицине как противоглистное средство (сведения об антигельминтных свойствах противоречивы), для лечения рахита у детей, отвар как противокашлевое, слабительное, тонизирующее, ранозаживляющее; отвар (внутрь), настойка (местно) – при ревматизме. Водный и спиртовой экстракты проявляют бактериостатическую активность. Отвар корневища применяют при болезнях органов дыхания, как анальгезирующее при гастралгии, миалгии, головной боли, вяжущее при диарее, при инфильтрате селезёнки; отвар, мазь (местно) – при экземе, абсцессах..

*Пихта сибирская* – крупное вечнозеленое хвойное дерево

из семейства сосновых высотой 25–30 м (до 40 м), с узкоконической кроной. Кора стволов гладкая, темно-серая, с разбросанными по ней небольшими желвакообразными вздутиями, наполненными смолой. На одном дереве бывает до 600 таких желвачков. Некоторые из них едва заметны, другие довольно крупные, размером с лесной орех. Если проткнуть такой желвачок на коре, оттуда брызнет прозрачная ароматная вязкая жидкость, горькая на вкус, с очень приятным смолистым запахом.

Пихта сибирская имеет серьезное медицинское значение. Пихтовое масло обладает высокой биологической активностью и является экологически чистым продуктом, так как пихта может расти только в условиях кристально чистого воздуха, свободного от загрязненности и дыма промышленных зон.

Для медицинских целей заготавливают хвою и молодые облиственные ветви, а также кору и пихтовый бальзам, содержащийся в желваках. Хвою пихты лучше всего собирать зимой, так как в это время она содержит наибольшее количество аскорбиновой кислоты, ради которой ее чаще всего и используют. Собранная свежая хвоя применяется для приготовления витаминных напитков и концентратов. Собирать рекомендуется только зеленую хвою, пожелтевшая уже не имеет той ценности, так как в ней резко снижается содержание аскорбиновой кислоты. Собранную хвою хранить не следует, а необходимо использовать сразу же. Ветви пихты, на-



зываемые пихтовой лапкой, заготавливают на лесосеках, обрубая хорошо облиственные. Лучшее время их заготовки — зима; в это время хвоя содержит наибольшее количество витамина С, а также эфирного масла, ради которых лапки и заготавливаются. С них можно собирать и хвою. В зимний период лапки хранят в течение нескольких месяцев, до наступления потепления. Для этого их укладывают в шатровые бурты на настиле из жердей, переслаивая снегом.

При заготовке летом пихтовую лапку хранят не более недели, особенно если лапки предназначены для сбора с них хвои. Лапки укладывают рыхло, небольшими штабелями, чтобы избежать сильного спрессования нижних ветвей, и обязательно защищают от попадания прямых солнечных лучей и дождя. Пихтовый бальзам добывают на предприятиях лесохимии. Для этой цели с помощью специальных металлических сосудов с острым носиком прокалывают желваки и собирают стекающий бальзам. Это густая, желтая, очень прозрачная жидкость, используемая в медицине, в оптической промышленности и для изготовления постоянных препаратов при работе с микроскопом. Содержание бальзама в коре составляет 15—16%. Бальзам коры и смола хвои, которой в хвое до 14%, пригодны для получения скипидара. Скипидар можно получить также и методом экстракции коры.

*Энергетические свойства.* Отдает энергию. Устраняет подавленное настроение, тонизирует, согревает, повышает жизненную активность. Просветляет сознание.

Является антиоксидантом  
**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:**

Химический состав: Хвоя и молодые ветви пихты сибирской содержат до 3,27% эфирного масла, главным компонентом которого является борнилацетат, составляющий от 36 до 60% суммы всех входящих в состав масла веществ. В составе масла содержится также от 10 до 20% камфены и борнеола и до 10% ашшена, а также (5 пипен, дипентен, саптеи, бизаболон, а-фелладрен и другие вещества Борнилацетат и борнеол используются для синтеза камфоры, находящей широкое применение как в медицинской практике, так и в пластмассовом производстве. В свежей хвое пихты содержится до 0,32% аскорбиновой кислоты, поэтому ее часто применяют для приготовления витаминных препаратов. Из живицы пихты выделены абиетиновая и неоабиетиновая кислоты и ряд других веществ. В коре, помимо смол, содержится от 7 до 15%) дубильных веществ. Зрелые семена пихты содержат 27—30% жирного полувысыхающего масла, в составе которого найдено много витамина Е. Масло может быть использовано для добывания этого ценного витамина.

Пихтовое масло оказывает положительное влияние на обменные процессы в миокарде, обладает противовоспалительным и анестезирующим действием.

Пихтовое масло – исходный продукт для синтеза медицинской камфоры. Раствор камфоры в масле возбуждает

центральную нервную систему, стимулирует кровообращение и дыхание. Камфору применяют для приготовления камфорного спирта и камфорного масла, наружных болеутоляющих, отвлекающих и дезинфицирующих лекарств.

Настой пихтовых веточек – отличное средство лечения весенних гипо- и авитаминозов. При использовании пихтового масла в малых дозах оно стимулирует защитные силы организма.

Выпускается комплексный лечебный препарат уролесан (в него входят пихтовое и мятное масла, шишки хмеля, семена моркови дикой, трава душицы, касторовое масло) для лечения заболеваний желчной и мочевыводящей систем. Уролесан применяется при почечных и печеночных коликах. Создан препарат абиелин, это линимент, в состав которого входит 20 % пихтового масла. Он оказывает ранозаживляющее действие, назначается при экземах, псориазе, невралгиях как наружное средство.

Лечебный препарат уролесан (в него входят пихтовое и мятное масла, шишки хмеля, семена моркови дикой, трава душицы, касторовое масло) применяется при почечных и печеночных коликах. Его принимают по 8—10 капель на сахаре. Экстракт коры пихты положительно влияет на восстановление печени после резекции.

Пихтовое масло идеальное косметическое средство, которое в короткий срок поможет избавиться от морщин и дряблости кожи, благодаря его омолаживающему действию на

клетки организма.

Из живицы получают «пихтовый бальзам», употребляемый как хорошее противовоспалительное средство. Пихтовый бальзам входит в состав фторлака, которым покрывают зубы для защиты от кариеса. Отвар из молодых игл и почек пихты является витаминным напитком, рекомендуется для профилактики цинги.

*Внимание!* Пихтовыми препаратами следует пользоваться с осторожностью при аллергии, остром воспалении почек, гастрите, язвенной болезни желудка, склонности к судорогам. Не принимать внутрь натошак. При нанесении пихтового масла на кожу может наблюдаться легкое жжение. При использовании пихтового масла надо помнить, что в малых дозах оно стимулирует защитные силы организма, а в больших (длительное вдыхание паров) неблагоприятно действует на внутренние органы и состав крови.

*Сосна обыкновенная, сосна лесная, борина.*

Хвойное вечнозеленое дерево семейства сосновых, высотой до 50 м.

Древнегреческая легенда утверждает, что растение получило свое название по имени нимфы Питие. Сильно любила Питие веселого и озорного бога Пана, покровителя рыбаков и охотников. И так же сильно ревновал ее Борей, бог холодного северного ветра. Из ревности он превратил нимфу в красивое вечнозеленое дерево, получившее название Pinus.

А Пана часто изображали с сосновым венком на голове.

Сосна – одно из древнейших лекарственных растений. Ее хвою включали для компрессов и припарок 5000 лет тому назад. В Древнем Египте смола сосны входила в бальзамирующие составы. Доказано, что эти составы до сих пор (через 3000 лет) не потеряли своих бактерицидных свойств. В Греции и Риме сосну использовали при лечении простудных заболеваний. На Руси было принято жевать смолу сосны для укрепления зубов, десен, для дезинфекции полости рта.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются сосновые почки, пыльца, хвоя, смола (живица), продукты, получаемые из сосны: скипидар, деготь, канифоль, древесный уксус. Почки собирают весной в марте – апреле, когда они набухли, но не тронулись в рост и прикрывающие их чешуйки прижаты к почке и склеены. При слишком раннем сборе (в феврале) почки имеют малые размеры и в них меньше биологически активных веществ. Сбор производят при весенней рубке леса, санитарной чистке посадок сосны. При сборе в молодых посадках леса категорически запрещается собирать верхушечные почки. Уничтожение верхушечной почки делает дерево непригодным в дальнейшем для получения деловой древесины. Собирают почки целыми группами в виде коронки (с остатками ветвей длиной около 3 мм), срезая их ножом или срывая руками. Используются также и отделившиеся при сборе одиночные почки. Со старых деревьев почки не собирают, так как они слишком мел-

кие. Собранные сосновые почки сушат на чердаках или под навесами с хорошей вентиляцией, разложив их тонким слоем (3-4 см). Нельзя сушить сырье на чердаках с железной крышей или в сушилках, так как при таком способе сушки смола почек плавится, часто снижается качество сырья. В хорошую погоду на чердаках и под навесами сырье высыхает за 5-10 дней. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья ароматный, смолистый, вкус горьковатый, цвет розовато-бурый. Хвою можно собирать в любое время года, но лучше всего поздней осенью и зимой, когда в ней содержится наибольшее количество аскорбиновой кислоты и эфирного масла. Заготовка технической зелени (хвойной лапки) для получения из нее хлорофилловой пасты, хвойного экстракта и хвойно-витаминной муки производится на срубленных деревьях в течение всего года, путем обламывания побегов (толщиной до 8 мм). Живицу сосны (жидкую смолу) получают в период вегетации. Подсочку производят за 5-10 лет до рубки леса. Из очищенной живицы (терпентина) выделяют скипидар и канифоль. Выкорчеванные просмоленные пни подвергают сухой перегонке. При этом получают скипидар, жидкий деготь и древесный уголь, а путем перегонки с водяным паром ветвей (лапок) – эфирное масло.

Является антиоксидантом

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В почках сосны содержится эфирное масло (до 0,36%), горькое вещество пинипикрин, смо-

ла, каротин, аскорбиновая кислота, метильные производные флавоноидов, дубильные вещества. В состав эфирного масла входят пинены, карен, терпинеол, борнеол, борнилацетат, кадинен и другие терпеноиды. В хвое обнаружены аскорбиновая кислота (до 0,3%), каротин, витамины К и Вг, дубильные вещества (до 5%), крахмал, эфирное масло (до 1,3%), алкалоиды, смола (до 12%), флавоноиды – мирицитрин, токсифолин, кемпферол. Наибольшее содержание аскорбиновой кислоты в 2-3-летней хвое отмечает– ся ранней осенью и зимой. В скипидаре присутствуют в преобладающем количестве а-пинен, которому сопутствуют его изомеры карен и силвестрен, есть небольшое количество кадинена, терпинеола и др. Канифоль содержит смоляные кислоты, а деготь – различные фенолы. Живица содержит до 35% эфирного масла, 7% танидов, смоляные кислоты: декстропимаровую (до 18%), левопимаровую (до 36%), палюстровую и абиетиную. В почках содержатся: зола – 1,68%; макроэлементы (мг/г): К – 4,40, Са – 2,90, Mg -1,20, Fe – 0,04; микроэлементы (мкг/г): Mn – 88,00, Си – 6,08, Zn – 21,10, Сг – 0,24, Al – 39,44, Se – 0,20, Ni – 11,20, Pb – 0,64, В – 25,20, I – 0,15. Не обнаружены Со, Мо, Sr, Ва, Cd, V, Li, Ag, Au, Вг. Концентрирует Ni.

Шишки (молодые, красные). Настой, настойка – при болях в сердце. Зеленые шишки первого года – как кровоостанавливающее средство. Хвоя. Водный настой, отвар – при профилактике и лечении гипо– и авитаминоза, а также в ви-

де лечебных ванн. Пыльца с медом после тяжелых болезней и операций.

Пыльца. В виде чая – при ревматизме, подагре. Живица – скипидар (наружно) – при ишиасе, невралгиях, ревматизме, подагре. Линимент скипидарный (наружно) – при артритах и других воспалительных процессах. Масло терпентинное очищенное (наружно) – при ишиасе, невралгиях, болях в суставах. Опилки (распаренные в кипятке) прикладывают к пояснице, больным суставам.

Водные настои и отвары почек (внутрь) – как дезинфицирующее, отхаркивающее при бронхитах. Отвар (в виде ингаляций) – при острых катарах дыхательных путей. Настойка и настой – при болезнях легких. Побег (молодые верхушки) – отвар на молоке при заболеваниях органов дыхания.

Водные настои и отвары почек (внутрь) – как антисептическое, противовоспалительное и желчегонное средства для желудочно– кишечного тракта.

Водные настои и отвары почек (внутрь) – как мочегонное при болезнях печени.

Хлорофилловая паста (наружно) – при ожогах, ранах, некоторых кожных болезнях. Деготь (в виде 10-30% мази) как наружное дезинфицирующее, противопаразитное средство при экземе, чешуйчатом лишае, чесотке. Живица – для лечения долго незаживающих ран, язв. Желтую пленку коры ветвей прикладывают к ранам, язвам, фурункулам, карбункулам.



Противопоказания: повышенная чувствительность к растению, тяжелые заболевания почек. Скипидар в терапевтических дозах вызывает гиперемию кожных покровов. При многократном применении скипидара на коже нередко образуются пузыри, развивается нагноение и омертвление тканей. Даже при легких втираниях он может всасываться в кровь, вызывая возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, одышка, повышение артериального давления, бессонница). При тяжелых отравлениях развиваются судороги, а затем угнетение центральной нервной системы, нарушение дыхания.

*Черника обыкновенная*, черница, черничник, чернега, в старину чернику называли также ворон-ягодой – образует заросли на десятках гектаров.. Русское название «черника» связано со способностью окрашивать «чернить» губы, зубы, пальцы. В годы Великой Отечественной войны летчикам перед ночными полетами давали черничный кисель, так как ягоды черники улучшают кровоснабжение сетчатки глаза и способствуют обострению ночного зрения. Растет черника преимущественно в тенистых местах, на лесосеках, и щебнистых полянах. В медицинской практике применяют плоды и листья черники.

Пастила на 1 кг ягод – стакан воды, нагреть до 70 градусов, протереть; добавить по вкусу сахар и уварить до консистенции густой сметаны.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях собирают плоды (*Fructus Myrtilli*) и побеги с листьями черники. Сбору подлежат вполне зрелые ягоды. Заготавливают их в сухую погоду вручную. Сушат плоды в сушилках после предварительного подвяливания в течение 2-3 ч при температуре 35-40 °С, досушиваются при температуре 55-60 °С. Высушенные ягоды не должны слипаться в комок и окрашивать ладонь при насыпании на руку. Перезрелые, больные и поврежденные вредителями ягоды собирать не следует. Срок годности плодов 2 года. Запах сырья своеобразный, слабый, вкус кисло-сладкий, слегка вяжущий. Побеги с листьями или только одни листья черники собирают вручную до окончания плодоношения. Сушат под навесами на воздухе, под крышами, на чердаках, на стеллажах при температуре 55-60 °С. Срок годности сырья 1 год.

Является антиоксидантом

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав. В плодах черники содержатся дубильные вещества (около 12%), сахара (фруктоза – 3,68%, глюкоза – 2,45%), антоцианы (до 700 мг%), органические кислоты (молочная, янтарная, яблочная, лимонная, следы щавелевой и хинная), пектиновые вещества, аскорбиновая кислота (7,0-12,3 мг%), каротин, катехины (206 мг%), рибофлавин, тиамин, флавоноиды (кверцитрин, изокверцитрин, рутин, гиперин, астрагалин). Кроме того, в плодах обнаружено красящее вещество миртиллин, являющееся смесью мо-

нометилловых эфиром дельфинидина и мальвидина. Установлено также наличие иридоидных гликозидов монотропеозида и асперулозида. В листьях содержатся дубильные вещества пирокатехинового ряда, флавоноиды (кверцетин, кверцитрин, изокверцитрин и др.), тритерпеновые кислоты (урсоловая и др.), сапонины, фенолокислоты (хинная, хлорогеновая), гликозид арбутин, гидрохинон, аскорбиновая кислота, каротиноиды; в семенах – высыхающее жирное масло (до 31%) и белковые вещества (до 18%). В надземной части содержатся: зола – 4,28%; макроэлементы (мг/г): К – 8,40, Са – 3,60, Mg – 1,60, Fe – 0,20; микроэлементы (мкг/г): Mn – 1335,00, Си – 12,50, Zn – 26,60, Со – 1,28, Мо – 0,64, Сг – 0,24, Al – 242,40, Ва – 102,64, Se – 0,19, Ni – 1,12, Sr – 16,00, Br – 145,20, Pb – 47,68, В – 77,60, I – 0,15. Не обнаружены V, Cd, Li, Ag, Au. Концентрирует Mn, Pb, Ва, Se. Может накапливать Mn, Cu, Сг.

Листья и плоды применяют при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, при малокровии. Листья и плоды применяют как средство, содержащее витамины при цинге и других гипо- и авитаминозах. Настой листьев: 2 столовые ложки сухих листьев настоять в 3-х стаканах кипятка 2 часа, процедить.

Экспериментально установлено, что благодаря содержащемуся в листьях гликозиду неомиртиллину они снижают содержание сахара в крови, поэтому лекарства из них при-

годны при легких формах диабета, как вяжущее средство при острых и хронических нарушениях пищеварения, сопровождающиеся поносами, потерей массы тела, аппетита.

Свежие плоды черники в больших количествах назначают при подагре, ревматизме.

По данным народной медицины, ягоды черники хороши при камнях в почках, кровотечении, при гриппе, чешуйчатом лишае, а отвары листьев черники полезны при лечении пиелита, уретрита, болезни печени и поджелудочной железы.

Отвар ягод используют в виде компрессов, примочек и полосканий при ожогах, язвах, ангинах, стоматитах. Отвар: 100 граммов сухих плодов залить 0,5 литров воды; кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется 250-300 граммов отвара.

Противопоказания: сушеные плоды не рекомендуется принимать при запорах. Не следует также принимать длительное время препараты из листьев черники, так как может проявиться токсическое действие гидрохинона.

## *ПРИРОДНАЯ АПТЕКА*

### *Часть 6*

### *ПРИПРАВЫ, ПРЯНОСТИ, СПЕЦИИ*

#### *Ваниль*

*Гвоздика*  
*Душистый перец*  
*Красный острый перец*  
*Кайенский перец*  
*Кардамон*  
*Корица*  
*Куркума*  
*Лимонная кислота*  
*Лавровый лист*  
*Паприка*  
*Перец черный*  
*Розмарин*  
*Цедра*  
*Местные пряности*  
*Корнеплоды*  
*Пряные травы*  
*Смеси*  
*Приправы, соусы*

## ПРЯНОСТИ, СПЕЦИИ

Вкусовые добавки к пище, а также приправы, пряности, специи— химические вещества, отдельные части биологических продуктов растительного происхождения и их смеси, предназначенные для улучшения вкусовых и ароматических качеств приготавливаемых продуктов питания и гото-

вых блюд.

Вкусовые добавки могут способствовать улучшению переваривания и усвоения пищи, а также возможности её длительного хранения.

К вкусовым добавкам относятся пряности, соль, сахар, некоторые ароматизаторы, соусы, готовые к употреблению продукты (кетчуп, горчица, хрен), масляные смеси (масло с горчицей, зелёное, анчоусное, раковое и т. п.) и другие вещества, влияющие на вкус или аромат (глутамат натрия, разбавленная водой уксусная эссенция, лимонная кислота и т. п.).

Вкусовые добавки могут быть натуральными продуктами и синтетическими веществами. Натуральные продукты используют как в свежем (плоды, семена, стебли, корневища), так и засушенном, растёртом в порошок виде; используют и масляные смеси, которые не только улучшают вкус блюда, но и повышают его калорийность.

Некоторые вкусовые добавки стандартизованы, в этом случае они могут быть включены в специальную категорию – пищевые добавки.

Одними из самых популярных пищевых добавок являются пряности – свежие или высушенные части пряно-ароматических растений, содержащие жгучие (пряные) и различные летучие ароматные вещества, преимущественно тропического происхождения.

В большинстве своём эти продукты не имеют питательной ценности, но при добавлении в пищу небольшого количе-

ства придают приготавливаемому блюду своеобразный вкуси аромат.

В качестве пряностей употребляются различные части растений, например: плоды (чёрный перец), цветочные почки (гвоздика), листья (лавровый лист), корни (петрушка), корневища (имбирь), луковицы (лук, чеснок) и другие.

В качестве приправ употребляют –  
свежие или высушенные измельчённые надземные части растений – укроп, кориандр;  
семена – анис, мак, горчица;  
плоды и семена – чёрный перец, ваниль, бадьян;  
цветки или их части – каперсы, гвоздика;  
листья – лавровый лист;  
кору – корица;  
корневища – имбирь;  
луковицы – лук, чеснок.

К приправам относят также сложные многокомпонентные композиции, сухие, пастообразные или жидкие. У многих народов есть свои, традиционные приправы: столовая горчица, соевый соус, хмели-сунели, ткемали, майонез, аджика и другие продукты.

В состав многих приправ и пряностей входят вкусовые и ароматические – эфирные масла, часто – гликозиды, сопутствующие им сахара, крахмал и дубильные вещества. К веществам, определяющим характерные свойства пряностей,

следует отнести гликозиды, терпеноиды, простые и сложные эфиры, а также некоторые каротиноиды и органические сульфиды (например, диаллилдисульфид).

Приправы применяют в кулинарии, пищевой промышленности (консервной, кондитерской, хлебобулочной, ликёро-водочной), а также в медицине и парфюмерии.

В настоящее время в промышленности вместо приправ в виде свежих и высушенных частей растений, часто используют подготовленные продукты – порошки, пасты, экстракты, эфирные масла, а также синтетические и полусинтетические ароматизаторы.

Основная роль приправ – повысить вкусовые качества пищи, улучшить её аромат, возбудить аппетит, и иногда – замаскировать нежелательные органолептические свойства продуктов.

Кроме придания пище новых вкусовых и ароматических качеств, некоторые приправы могут служить источником органических кислот (уксус), ферментов (соевый соус), и, в какой-то степени — микроэлементов – железа, кальция, йод и т. д.

Распространённые пряности и приправы  
Минеральные, растительные.

Стандартизованные концентраты приправ и пряностей  
В настоящее время широко распространены фирменные



концентраты пряностей, полученные методом экстракции, в том числе сверхкритической с использованием в качестве экстрагентов спирта, фреона, углекислоты и других растворителей. Стоит отметить, что использование диоксида углерода в качестве растворителя (метод CO<sub>2</sub>-экстракции) является наиболее предпочтительным способом экстракции по причине сохранения им термолабильных соединений, таких, например, как витамины.

Стандартизированные концентраты приправ обычно имеют жидкую или маслянистую форму. Большая часть из них является липофильной (растворяется в масле и не растворяется в воде), но существуют также водорастворимые концентраты, созданные в виде эмульсий.

Преимущества использования концентрированных приправ в кулинарии

Улучшенная логистика: жидкие приправы – это однотипные жидкие ингредиенты с одинаковыми принципами применения, не нужно учитывать специфический для каждого из них режим использования.

По сравнению с обычными приправами, вкус и запах жидких приправ в блюде раскрывается мгновенно, быстро и равномерно распространяется по всему объёму блюда.

Возможность использования в холодных блюдах, в которых обычные специи не раскрываются.

Улучшают органолептические характеристики блюда за

счёт отсутствия балластных растительных примесей, отдавших свой вкус в готовый продукт и далее в нем не нужных.

Удобнее хранить, чем обычные специи: не просыпается, не выдыхается, не плесневеет и не пересыхает. Весь срок хранения характеристики стабильны и одинаковы.

Повышенные удобства использования и дозирования по сравнению с обычными специями: одни и те же по своим характеристикам ингредиенты в однотипной упаковке с однотипными условиями применения, которые можно просто взять с полки и внести в готовящееся блюдо.

Пряности – добавки к пище исключительно растительного происхождения, содержащие ароматические и/или жгуче-вкусовые вещества (эфирные масла, глюкозиды, таниды и т. п.).

По классификации, предложенной В. В. Похлёбкиным, пряности подразделяются на две группы: классические, или экзотические пряности и местные пряности.

Классические пряности используются (по крайней мере, в тех регионах, где они не произрастают) в сухом виде;

Местные пряности могут употребляться как в сухом, так и в свежем виде. Местные пряности также подразделяются на пряные овощи и пряные травы. Пряные овощи, в свою очередь, могут быть поделены на корнеплоды и луковичные пряности. Каждая пряность имеет в той или иной сте-

пени выраженный жгучий вкус, от практически несъедобного (например, кайенский перец) до едва ощутимого (например, мелисса лекарственная).

На сегодняшний день главными экспортёрами пряностей являются Индия, Индонезия, Вьетнам и Бразилия.

Самыми крупными потребителями пряностей на сегодняшний день считаются США, Германия, Япония и Франция.

Место Константинополя в настоящее время занял Сингапур, в который поступает большое количество растительного сырья из Таиланда, Шри-Ланка и других стран Юго-Восточной Азии.

В Сингапуре сырьё перерабатывают и фасуют.

На российском рынке пряностей превалирует импортная продукция (80,9 %), ввозимая из таких стран как Китай, Индия, Вьетнам, Польша, Индонезия, Перу, Австрия и пр.

Российскую продукцию (19,1 %) на рынке представляют производители Пензенской области, Краснодарского края, Ставропольского края, Ростовской области, Белгородской области и пр.

Ежегодно 16 ноября отмечается Всемирный день пряностей.

## Классификация пряных растений

К классическим пряностям относятся:

Асафетида, Бадьян, Ваниль, Гвоздика, Имбирь, Калган, Кардамон, Корица, Куркума, Лавр, Мускатный орех, Чёрный перец, Перец стручковый жгучий, Кайенский перец, Душистые перцы, Розмарин, Цедра, Шафран

### Местные пряности

#### Пряные овощи

##### Луковичные

Лук, Репчатый лук, Лук-шалот, Лук-порей, Лук-батун, Шнитт-лук, Алтайский лук, Чеснок, Черемша, Корнеплоды, Петрушка, Пастернак, Сельдерей, Фенхель, Хрен

#### Пряные травы

Пряных трав, в отличие от овощей, великое множество. Корни у пряных трав, как правило, не употребляются.

Аир, Анис, Базилик, Сарептская горчица, Донник синий, Душица, Иссоп, Кервель, Кориандр, Кресс-салат, Лаванда, Любисток, Майоран, Мелисса, Можжевельник, Мята перечная, Полынь, Тимьян, Тмин, Укроп, Чабрец, Шалфей, Эстрагон

#### Смеси и комбинации пряностей

Нередко, прежде всего с целью экономии времени, хранения, отчасти, для создания несколько нового вкуса, пряности заранее заготавливают в смеси. Естественно, технически любые пряности могут быть смешаны, однако вопрос стоит

в результате: отнюдь не все пряности сочетаются друг с другом, и кулинария разных стран выработала свои, определённые комбинации пряностей, присущие тому или иному историческому или географическому региону и используемые в определённых блюдах (группе блюд).

Из наиболее известных смесей следует выделить:

смесь карри (от 7-12 до 20-24 компонентов)

индийская смесь (10 компонентов)

сиамская смесь (10 компонентов)

китайская смесь усянмянь (5 компонентов)

хмели-сунели (от 6 (сокращённый состав) до 12 (полный) компонентов)

аджика (5 компонентов, но один из них хмели-сунели)

долма (6-8 компонентов)

болонская смесь (9 компонентов)

франкфуртская смесь (10 компонентов)

гамбургская смесь (7 компонентов)

урчестерская смесь (5 компонентов)

букет гарни (сухой или свежий в разных вариантах до 9 компонентов)

ситими-тогараси (традиционно 7 компонентов – от яп. «перец семи вкусов»)

Применение пряностей имеет следующие цели:

*Внесение в блюдо новых вкусовых оттенков.*

*отбивают первоначальный запах сырого продукта или*

*нейтрализуют его, дополняют пищу новым ароматом,* оттеняют естественный аромат продукта, заставляя его контрастировать с собой, резко усиливают аромат блюда, привлекая к нему особое внимание, придают блюду какой либо новый, необычный аромат и остроту, характерные не столько для основного продукта, сколько для пряности, иногда перебивают прежний аромат, даже если он не был неприятным. Как правило, пряности применяются именно с этой целью: не перебивая вкус блюда, они оттеняют лучшие черты его вкуса, делают блюдо более аппетитным и физиологически полезным, придают национальный колорит блюду. Иногда пряности, как и приправы, могут даже и создавать вкус отдельных блюд: так, например, вкус узбекского плова во многом определяется зирой, вкус пряников – корицей и кардамоном. Исправление неприятного естественного вкуса продуктов или готового блюда. Так, например, пряности используются в случае варки рыбного супа из рыбы, отдающей тиной. Внесение комбинации перца, шафрана, корней сельдерея и петрушки практически сводит на нет неприятный вкус и запах. Чеснок служит хорошей пряностью к корнеплодам, которые нередко, особенно свёкла, имеют землистый вкус, от которого тяжело избавиться. Кроме того, пряности в известной степени могут служить средством исправления поварских ошибок.

*Сохранение продукта.* Пряности издревле, в силу бактерицидных свойств, использовались для сохранения продук-

тов. Так, обмазанная горчицей крышка, позволит сохранить закрытые ею в банке солёные огурцы более долгое время, а листья хрена, переложённые вместе со свежей рыбой, обеспечат её более долгую сохранность.

*Придание блюду привлекательного внешнего вида.* Привлекательный внешний вид блюда пряностями достигается двумя методами: придание яркой окраски блюду, создание за счёт зелёных пряных трав каких-либо композиций, либо напротив, маскировка присущей блюду окраски. Так, подкрашенный куркумой или шафраном рис (особенно выложенный на блюдо полосами – подкрашенный и неподкрашенный), украшенный зелёными и фиолетовыми веточками базилика, не только приобретает новый аромат и отчасти вкус, но и привлекательно смотрится на блюде. С другой стороны, отваренный, тёмный, с прожилками жира кусок баранины гораздо менее привлекателен на вид, нежели тот же кусок, поданный обваленным в паприке и той же куркуме.

*Улучшение консистенции блюда.* Помимо придания новых вкусовых оттенков, пряности улучшают и консистенцию блюда. Так, например, известный факт маринования шашлыка и повышения мягкости мяса напрямую связан не только с кислотой (вино, сок, уксус) – тем более, что подготовка мяса может производиться вовсе без специально добавляемой кислоты – но и с веществами, содержащимися, например в репчатом луке.

*Пряности могут употребляться с позиций способа заготовки:*

- в сухом виде,
- в свежем виде,
- в консервированном виде,
- в предварительно обработанном виде (экстракты)

*С позиций целостности:*

- в целом виде,
- в измельчённом виде (молотые (в виде порошков и пудры) ломаные, дроблёные, резаные и давленные),
- в виде экстракта,
- в виде букета.

Выбор в данном случае, зависит, во многом, от того блюда, которое готовится. Общим правилом является то, что чем более целостна пряность, тем менее и дольше она экстрагируется в готовое блюдо. Например, стручок свежего острого красного перца, положенный на недолгое время в борщ придаст блюду необходимую пикантность и остроту (и что немаловажно, всегда может быть быстро изъят), тогда как тот же измельчённый стручок может привести к полной непригодности блюда. В виде экстракта (настоя) вносятся некоторые пряности, обладающие весьма насыщенным вкусом и цветом, например шафран. В виде букета вносятся пряные травы, как свежие, так и сухие, опускаемые в блюдо



на некоторое время.

*С позиций времени и температуры внесения пряности.*

По общему правилу, пряности вносятся в конце приготовления блюда или уже в готовое блюдо, но так, чтобы они успели в достаточной мере экстрагироваться. Как и везде, правил без исключений не бывает, например подготовленные корни сельдерея, петрушки, пастернака при приготовлении супа можно вносить ещё в бульон, а приготовление глинтвейна вообще основано на варке пряностей. Однако надо иметь в виду, что в основном, пряности очень чувствительны к высокой температуре и времени пребывания в высокой температуре – они, в лучшем случае, уничтожают аромат пряностей, в худшем – могут испортить блюдо. Характерным примером последнего является чеснок, приобретающий и придающий всему блюду крайне неприятный аромат и вкус, в случае его долгой температурной обработки.

В холодные блюда (имея в виду блюда, приготавливаемые и подаваемые без температурной обработки) пряности могут вноситься как в процессе приготовления, так и в уже готовые блюда.

Интересно, что пряности в блюдо могут вноситься ещё задолго до начала его приготовления. Например, во Франции домашней птице за неделю до забоя добавляют в корм различные пряности – красный перец, чеснок, корицу, имбирь, чабер, отчего её мясо приобретает своеобразный утончён-

ный вкус.

*Среда и пряности* – При использовании пряностей надо иметь в виду среду, в которой они используются.

Наименьшая экстракция пряностей происходит в воде, причём с повышением температуры и временем воздействия высокой температуры экстракция значительно усиливается.

Пряности в жирах экстрагируются по-разному, в зависимости от нагрева. При слабом и постепенном нагреве, или при сильном, но кратковременном нагреве, пряности экстрагируются наилучшим образом (с позиций вкуса). Однако при высокой температуре жира пряности попросту выгорят, и это в лучшем случае, уничтожит вкус пряностей, а в худшем – испортит блюдо.

В присутствии кислот и спиртов пряности экстрагируются наиболее сильно и полно, в результате чего нередко в блюдо попадают как наиболее приятные составляющие, так и горькие, излишне жгучие составляющие, и это надо иметь в виду, используя ограниченный набор пряностей или помещая их в блюдо на небольшое время.

Солёная среда усиливает действие пряностей и также требует особой аккуратности при их использовании.

Каковы же основные правила обращения со специями?  
Покупайте целиком

Целые специи гораздо качественней, чем уже перемолотые. К примеру, черный перец лучше всегда покупать горошком, и дома уже самим его перемалывать, так как в молотом покупном черном перце далеко не всегда в составе строго перец. Да, вам придется обзавестись кофемолкой, но отлично работает также и ступка с пестиком.

Если вы покупаете свежие травы, но обратите внимание на то, чтобы цвет травы был очень яркий, сочный, а листья должны выглядеть свежими, без черных точек на них. Свежие травы очень быстро портятся, потому покупайте только то количество, которое вам необходимо.

Многие травы доступны к покупке круглый год, но лучше конечно выращивать их в своем саду или в горшке на подоконнике. При покупке сушеных трав, также выбирайте небольшие объемы, чтобы вы могли их использовать в течение недолгого количества времени.

О свежести молотых специй расскажет их цвет и аромат. Будучи свежими, молотые специи имеют яркий, насыщенный цвет и сильный аромат. Всегда покупайте небольшие количества, чтобы всякий раз использовать свежие.

### Срок годности специй

Специи со временем не портятся и не гниют, но постепенно утрачивают свой вкус. Так как специи добавляют именно для аромата, то лучше конечно же использовать их в течение определенного количества времени.

Если у вас нет возможности самому молоть целые специи,

то старайтесь использовать максимально свежие из возможных.

В большинстве случаев молотые специи необходимо обновить, если они лежат у вас дольше полугода.

Целые сухие специи могут храниться около двух лет, но только при условии, что соблюдаются условия их хранения.

Если вы увидели, что специя выглядит тусклой, потеряв свой первоначальный цвет, то выбросите ее. Очень внимательно следите за сроком, чтобы знать, когда пришло время купить новые.

Храните красные специи, такие как паприка и красный перец, в холодильнике. Так они сохраняют свой цвет и аромат дольше.

### Как хранить специи

Храните специи в сухом прохладном месте

Специи должны жить вдали от влаги, тепла и прямых солнечных лучей.

Не прикрепляйте стойку со специями над плитой или духовкой, потому что тепло и влажность окажут отрицательное воздействие на качество специй.

Перед тем, как добавить специи в блюдо, высыпьте их сначала в свою руку, потому что если захотите сразу из банки добавить, есть вероятность, то во время встряхивания вы можете высыпать больше задуманного количества.

### Организуем творческие уголки хранения специй

Вместо скучных баночек в забитой кладовой, поищите в

сети интересные способы хранения специй, вы найдете очень много любопытного!

Как хранить свежие травы

Для кратковременного сохранения свежих трав, отрежьте 1-2 см от стебля и вставьте их в небольшую стеклянную банку с добавлением некоторого количества воды.

Накройте листья сверху обычным пакетом и можете хранить в холодильнике до 5 дней.

Каждые два дня меняйте воду. Избавляйтесь от увядших листьев по мере их появления.

Не замораживайте базилик, потому то он может потемнеть.

Как освежить увядшие травы

Если уже прошло несколько дней после покупки, и ваши травы выглядят немного увядшими, то их можно оживить. Для этого на несколько минут опустите листики в ледяную воду. После процедуры заверните травы в бумажное полотенце, поместите их в полиэтиленовый пакет и отправьте в холодильник. После этого в течение нескольких часов ваши травки будут снова свежими.

Как правильно использовать травы

Если в рецепте нужного вам блюда необходимо использовать свежие травы в небольшом количестве, то вы легко можете заменить их сушеными травами.

Чтобы замена прошла успешно, необходимо использовать только треть сушеных трав от указанного количества све-

жих.

Если же вы хотите заменить сушеные травы на молотую приправу, возьмите половину от указанного количества.

Если используете свежие травы, то подготовьте листья заранее. Если используете сушеные листья, то воспользуйтесь ступкой и пестиком, чтобы дать волю ароматическим маслам и подарить блюду максимальный вкус.

Если у вас нет ступки и пестика, подойдет для этих целей тарелка и ложка. Также если хотите, можете помять травы пальцами.

Самый страшный враг свежих трав – это время, за которое они успевают испортиться. Если вы часто готовите блюда, которые требуют в своем составе петрушку, базилик или любые другие травы, то распланируйте в своем меню на неделю как минимум еще одно блюдо, в котором вы сможете использовать оставшиеся травы.

Для того, чтобы помочь травкам прослужить вам дольше, оберните стебли влажным бумажным полотенцем, заверните в полиэтиленовый пакет и положите в холодильник.

После того, как вы использовали часть трав для приготовления какого-либо блюда, положите их на самое видное место в холодильнике, чтобы не забыть про них.

Замораживайте свежие травы – мелко нарежьте их и заморозьте в лотке для льда. После того, как кубики заморозятся, извлеките их и переложите в пакет для морозилки. Так вы сможете в нужный момент достать и использовать только то

количество, которое вам нужно.

Когда возможно, используйте сухие травы – они, как правило, дешевле свежих, и срок хранения у них намного дольше. Если в рецепте необходимо совсем немного свежей травы, то смело можете заменить ее на сухую.

Ищите специи и пряности, которые продаются на развес. Делайте свои собственные миксы специй – помните, что главное, избежать отходов.

Посещайте этнические продовольственные точки или магазины – часто в таких магазинах цены на тот же ассортимент ниже.

Если в рецепте нужна свежая или сухая трава, которой у вас под рукой нет, то замените ее.

Никогда не слышали о кардамоне? Не проблема, вместо него можно использовать имбирь или корицу.

Чем заменить специи

Бasilik – орегано, тимьян;

Петрушка – кинза и наоборот;

Розмарин – семена можжевельника;

Анис, семена фенхеля – укроп, его семена, бадьян;

Мята – мелисса (более нежная), иногда мяту заменяют укропом;

Черный перец – чабрец (тимьян) и майоран (душица), базилик и розмарин;

Лавровый лист – аир;

Имбирь – аир;

Хрен – имбирь;

Шалфей – розмарин и наоборот;

Лавровый лист – розмарин, но обе пряности не сочетаются между собой;

Укроп в блюдах с рыбой – эстрагон (тархун);

Кардамон в выпечке – мускатный орех;

Тархун – семена фенхеля или аниса;

Орегано – душица (майоран) или сушеный базилик;

Тимьян – орегано;

Майоран – орегано, черный перец

Ваниль (лат. *Vanilla*) – Плоды нескольких (двух-трёх) видов также называются «ваниль» и используются как пряность. Латинское родовое название происходит от исп. *vainilla* – «стручочек». Но с ботанической точки зрения, плод ванили, как и всех орхидных, называется «коробочка» (в отличие от настоящего стручка не имеет перегородки). Известный вид – ваниль плосколистная). Виды рода распространены в тропических и субтропических регионах всего земного шара. Культивируется эта пряность во многих странах экваториального пояса. Более половины мирового объёма производства ванили приходится на Мадагаскар. Также среди крупнейших производителей — Индонезия и Китай.

Технология производства данной пряности довольно



сложна. На первом этапе незрелые плоды собирают и погружают на 20 секунд в горячую воду (80—85 °С), осуществляя таким образом своеобразное кратковременное бланширование. Затем происходит ферментация плодов при температуре 60 °С в течение недели. Только после ферментации ваниль приобретает характерный аромат и коричневый цвет. После этого пряность в течение нескольких месяцев сушат в тени на открытом воздухе. После появления на стручках белого налёта считается, что пряность готова к употреблению.

### *Применение в кулинарии*

Вводят в изделие либо непосредственно перед тепловой обработкой (в тесто), либо (чаще) сразу после нее, в еще не остывшее блюдо (в пудинги, суфле, компоты, варенье и т. п.), а в холодные блюда (например, творожные пасты) после их приготовления. Бисквиты, торты пропитывают ванильным сиропом уже после выпечки.

Способ внесения ванили в изделие таков: часть палочки ванили тщательно растирают в фарфоровой ступке с сахарной пудрой, постепенно добавляя сахар до тех пор, пока вся ваниль не разотрется, и затем этот ванильный сахар вмешивают в крем, пасту или посыпают им уже готовое изделие (блюдо).

Нормы употребления ванили сравнительно невелики: от 1/20 части палочки и больше в расчете на порцию или 1/4 палочки на килограмм продуктов, вложенных в тесто. Для приготовления ванильного сахара одной палочки ванили хвата-

ет на 0,5 килограмма сахара. Для обсыпки некоторых кондитерских изделий можно приготавливать ванильный сахар меньшей концентрации, для чего достаточно просто хранить ванильные палочки вместе с сахарной пудрой в одной банке: сахар пропитается достаточно сильным запахом ванили.

Гвоздика – антисептик и иммуностимулятор, сильнейший антиоксидант.

Пряность, представляющая собой высушенные нераскрывшиеся бутоны (цветочные почки) тропического гвоздичного дерева семейства миртовых.

Молотая гвоздика сравнительно быстро выдыхается и мало приемлема в таком виде для употребления.

Гвоздика обладает жгучим вкусом и своеобразным сильным ароматом. Причем, жгучесть и аромат сконцентрированы в разных местах бутона. Наиболее тонкий аромат дает шляпка, а жгучая часть расположена в черешке. Черешок у гвоздики после ферментации должен стать эластичным и оставлять маслянистый след от эфирного масла на бумаге при нажиме.

### *Как выбрать гвоздику*

В большинстве своем мы покупаем гвоздику в небольших пакетиках, в которых увидеть содержимое практически невозможно. Так мы приобретаем кота в мешке. Не делайте этого, покупайте эту пряность на развес.

У качественной гвоздики будет маслянистый покров, по-

этому ее обязательно нужно взять в руки и потереть. Наличие эфирного масла говорит о качестве гвоздики.

Чтобы проверить качество специи в домашних условиях, опустите бутончик в воду. Так как масло тяжелее воды, хорошая гвоздика должна плавать вертикально, пряность плохого качества будет плыть горизонтально. Если же бутончик упал на дно, то значит вы приобрели очень качественную гвоздику.

Выбирайте гвоздику с гибкими черешками. Если перед вами сухие или сморщенные бутончики, то скорее всего, гвоздика старая, и во время готовки еды вам не удастся получить желаемый аромат и вкус.

Храните гвоздику в герметичной емкости в темном месте. Если гвоздика вам нужна в молотом виде, то измельчайте ее прямо перед применением.

### *Полезный совет*

Гвоздикой нужно пользоваться с большой осторожностью, потому что во время долгого нагревания, ее жгучесть усиливается, а аромат становится слабее. По этой причине гвоздику не добавляют в блюда, которые требуют длительной тепловой обработки. Для соусов советуют использовать молотую гвоздику, а для отдельных блюд – целую.

В тех блюдах, где горечь не нужна, эксперты советуют использовать только шляпки пряности. В мясные же блюда наоборот, лучше добавлять черешки. В целый кусок мяса, во фрукты, подготовленные для запекания, а также в блюда с

рисом лучше просто воткнуть пару целых бутончиков.

В кулинарии гвоздика лучше всего применяется в составе разных специй.

*Молотая гвоздика сравнительно быстро теряет свои потребительские качества и мало приемлема для употребления.*

*Для определения качества гвоздики её достаточно с силой бросить в воду. Пряность должна тонуть, в крайнем случае, плавать вертикально, шляпкой вверх. Если же она плавает горизонтально, то это признак низкого качества (так как тяжёлое эфирное масло почти улетучилось).*

Главным образом в кулинарии гвоздика применяется для приготовления маринадов (грибных, фруктово-ягодных, мясных, овощных, реже рыбных). Смеси пряностей, в которые входит гвоздика, используется в кондитерском, рыбоконсервном и колбасном производствах. Для приготовления сладких блюд (компотов, пудингов, кондитерских изделий) используется гвоздика или самостоятельно или в смеси с корицей. Лучше использовать головки (шляпки) гвоздики. В смеси с чёрным перцем гвоздика применяется при приготовлении тушёного мяса, баранины, свиных и мясных жирных фаршей, мясных крепких бульонов, а также соусов, подаваемых к домашней птице (курице, индейке). В этом случае для усиления жгучего качества пряности можно использовать только черешки.

*Применение в кулинарии*

Свой вкус и аромат гвоздика передает одинаково хорошо как горячим, так и холодным блюдам, но если вкус остается почти неизменным, то аромат при повышенной температуре быстро улетучивается.

Поэтому для определения момента введения гвоздики в блюдо необходимо следовать простому правилу, чем более тонкий аромат необходимо получить, тем позже необходимо закладывать гвоздику. Там же, где закладка должна быть осуществлена до тепловой обработки, необходимо быть осторожным в дозировке, особенно в кондитерских изделиях. Противопоказана закладка гвоздики в блюда с длительной тепловой обработкой и ранней закладкой пряности, например, пловы.

Время закладки гвоздики в различные блюда тоже отличается:

в маринады – в процессе их приготовления вместе с другими компонентами,

в бульоны, супы, компоты – за 3– 5 минут до готовности.

Свой вкус и аромат гвоздика передает одинаково хорошо как горячим, так и холодным блюдам, но если вкус остается почти неизменным, то аромат при повышенной температуре быстро улетучивается.

Поэтому для определения момента введения гвоздики в блюдо необходимо следовать простому правилу, чем более тонкий аромат необходимо получить, тем позже необходимо закладывать гвоздику. Там же, где закладка должна

быть осуществлена до тепловой обработки, необходимо быть осторожным в дозировке, особенно в кондитерских изделиях. Противопоказана закладка гвоздики в блюда с длительной тепловой обработкой и ранней закладкой пряности, например, пловы.

*Нормы закладки гвоздики –*

маринады грибные – 1—2 грамма на 10 кг грибов, не следует вводить гвоздики в больших дозах в маринады с содержанием вина, уксуса и других спиртосодержащих жидкостей. Следует помнить, что в спирте горькая составляющая вкуса гвоздики растворяется (экстрагируется) значительно сильнее.

фруктово-ягодные – 3—4 грамма на 10 литров заливки,  
тесто – 4—5 почек на 1 кг вложенных продуктов при наличии других пряностей. Количество гвоздики по отношению к остальным пряностям в этом случае будет составлять  $1/7 - 1/5$ .

творожные пасты – 2—3 молотые почки или 4—5 шляпок на 1 кг творога,

компоты, супы, бульоны – 1 почку на 400—500 граммов, и во всяком случае, не более 3 почек на литр,  
мясо – 2 почки на порцию.

Для жарки применяется молотая гвоздика, а для тушения – целиком.

При наличии других пряностей долю гвоздики снижают

наполовину.

Гвоздичное эфирное масло является фармакопейным в большинстве развитых стран. Компонент местно раздражающих, обезболивающих, противовоспалительных мазей и бальзамов. Наиболее широко оно применяется в стоматологии, особенно как компонент для временных пломб. Нередко используется в ароматерапии, а также как средство для отпугивания насекомых.

### *Применение в медицине*

Химический состав пряности: В бутонах гвоздики содержится эфирное (гвоздичное) масло – до 20 %, а также гликозиды, кариофиллен, олеаноловую кислоту, слизи, гумулен, жировые и дубильные вещества, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С, минеральные вещества магний, кальций, натрий, фосфор, железо. В состав эфирного масла входят эвгенол (более 70 %), ацетат эвгенола (до 13 %), кариофиллен (5—12 %) и его оксид, β-мирцен, α- и β-пинены, иланген, γ-селинен, β-элемен, гептанол, бензиловый спирт, ванилин и другие компоненты.

Улучшает пищеварение, высокое стимулирующее действие на все пищеварительные железы ставит гвоздику в ряд лекарств пищеварительного тракта.

Содержит в своем составе витамин С, каротин, витамины группы В, РР и Р. Укрепляет память, помогает при ряде глазных болезней.

Одной из многочисленных причин атеросклероза являет-

ся плохая усвояемость организмом витаминов. Гвоздика положительно влияет на процесс усвоения не только «живых» витаминов, но и аптечных витаминных препаратов.

Витамин Е, являясь важнейшим средством профилактики ишемической болезни сердца и находясь в гвоздике вместе с цинком, способствует нормализации кровяного давления.

Смесь с гвоздикой для усиления иммунитета при простудных заболеваниях – потребуется: Уксус виноградный (яблочный) – 600 г, Вода – 200 г, Гвоздика – 5–7 шт., Чеснок – 1 шт., Можжевельник – 2 ст. л., Зверобой (цветы) – 1 ст. л.: Уксус смешать с водой и залить все ингредиенты. Поставить на водяную баню на 45 минут. Остудить, процедить. Принимать по 1 ч. л. после еды 3 раза в день. Помогает иммунной системе справиться с высокой температурой.

Настой из гвоздики для укрепления сосудов – Потребуется: Гвоздика – 10 шт., Водка – 2 стакана: Гвоздику размять, залить водкой и настаивать 3 недели. Пить с водой или молоком по 12 капель 3 раза в день после еды. Курс 3 недели. При необходимости через 3 недели курс повторить.

Гвоздика при ангине, зубной боли, пародонтозе: Откусить немного от бутона гвоздики и жевать пока не исчезнет вкус гвоздики. Выплюнуть. Повторить 3–4 раза. Это сильное антибактериальное и противовоспалительное средство.

Масло из гвоздики для кожи: Гвоздика – 15 шт. Масло растительное – 100 г – Гвоздику залить маслом, держать на



водяной бане 30 минут. Остудить. Хранить в холодильнике. Использовать для смазывания ран, трофических язв, порезов и воспалительных процессов на коже.

Гвоздика для укрепления иммунитета ЖКТ (улучшения пищеварения): Мед – 1 ч. л. Гвоздика молотая – щепотка – Размешать. Съесть мед с гвоздикой за несколько минут до еды.

Душистый перец идеален для готовки блюд немецкой и средиземноморской кухонь, для выпечки, фруктовых пирогов, соленьев, для тушения мяса, а также для готовки ягненка.

В составе горошков душистого перца можно найти до 5 процентов эфирного масла, а также около 10 процентов ароматических веществ. В нем присутствуют около 60 компонентов эфирного масла, смолы, дубильные и крахмальные вещества, жирное масло. Душистый перец называют растением, которое содержит в себе гвоздику, мускатный орех, черный перец и корицу.

#### *Полезные свойства душистого перца*

- он обладает мощнейшими бактерицидными свойствами, его плоды и листья использовались майя для того, чтобы в сухую замариновать огромную тушу мяса;
- он предотвращает поносы, запоры, регулирует пищеварение, спасает от болей в животе и вздутия;
- он обладает тонизирующим действием;

– он является очень мощным афродизиаксом;

### *Как выбрать душистый перец*

Душистый перец лучше приобретать на развес. Возьмите одну горошинку и раздавите ее. Если внутри вы нашли маслянистое ядро и душистый насыщенный аромат, то значит перец очень высокого качества. Не на последнем месте и цвет горошков. Недозрелые или сырые плоды синеватого оттенка. Самое высокое качество отдают ямайскому душистому перцу.

### *Применение в кулинарии*

Если вы добавляете в блюдо душистый перец горошком, то делайте это в самом начале готовки, потому что он постепенно отдает свой вкус и аромат. Если же вы решили использовать молотый душистый перец, то измельчать его необходимо перед приготовлением, потому что если сделать это заранее, то он быстро потеряет все свои качества. Это связано с тем, что перец теряет эфирные масла.

Химический состав – Душистый перец содержит пиментовое масло, которое используют при производстве ликёров, а также в косметической промышленности при производстве духов и мыла. Главными его компонентами являются эвгенол, кариофиллен, цинеол, фелландрен.

### *Применение в медицине*

Способствует устранению метеоризма. Применяется как антисептик.

Имбирь – пряность, сырые или переработанные корневища имбиря аптечного.

В зависимости от способа предварительной подготовки различают два вида имбиря: белый имбирь – это предварительно вымытый имбирь, очищенный от поверхностного более плотного слоя; чёрный имбирь – не подвергшийся предварительной обработке.

Оба вида высушивают на солнце. Чёрный имбирь в результате получает более сильный запах и более жгучий вкус. На изломе имбирь светло-жёлтого цвета вне зависимости от вида. Плоть молодых корневищ почти белая; чем старше корневище, тем желтее оно на изломе.

*Внешние признаки* – Форма – цилиндрическая, слегка приплюснутая. Размер – длина 5—7 см, диаметр 2—4 см. Характер наружной поверхности – ровный. Характер излома – мелкозернистый. Цвет наружной поверхности – светло-бурый. Цвет на свежем изломе – бурый. Запах – пряный, характерный, ароматный. Вкус – острый, жгучий. Специфические признаки – характерный запах, острый вкус.

Чаще всего имбирь применяют в молотом виде. Молотая пряность представляет собой серовато-жёлтый мучнистый порошок. Если он имеет сильный и устойчивый аромат, то считается более качественным.

### *Как выбрать имбирь?*

Качественный имбирный корень гладкий, без видимых волокон, он плотный, на нем нет морщин или пятен. Волок-

нистый и рыхлый корень не свежий, на нем быстро образуются пятна и плесень. При выборе имбиря отдавайте предпочтение более длинным корешкам, так как в них содержится большее количество полезных элементов и эфирным масел.

Пахнуть имбирь также должен свежестью, а кожа у него должна быть тонкой. Для того, чтобы проверить качество, слегка подденьте ногтем кожицу корня, от него сразу должен пойти приятный душистый аромат.

При хранении имбиря важно помнить, что корень не теряет своих полезных свойств при измельчении, сушке или тепловой обработке. Однако, низкая температура его погубит. Не доверяйте рецептам, которые советуют заморозить имбирь, вы только потратите деньги и свое время.

Храните имбирь в пищевой пленке или в бумажном пакете. Обязательно должно быть сухо, иначе корень заплесневевает.

### *Применение в кулинарии*

Не срезайте кожицу имбиря во время его хранения, потому что как раз сразу под ней расположена главная ценность корня. Если кожа тонкая, то ее можно не срезать при приготовлении, толстую надо обязательно срезать. Срезать кожу у имбиря надо так, как вы это делаете с морковью, сострагивая.

Особенности: Если добавить имбирь в начале приготовления блюда, вкус и аромат будут намного сильнее.

– Перед употреблением свежего корневища имбиря его

кожуру соскабливают острым ножом.

– Измельчают имбирь, нарезая очищенный корень сначала на тонкие брусочки вдоль волокон, а затем, уложив в ступку, на мелкие брусочки.

– Давленный имбирь, или пюре имбиря, получают, разминая корневище пестиком в ступке. При измельчении в блендере может получиться волокнистая масса. Тертый имбирь получают с помощью мелкой металлической терки.

– Неиспользованные куски корневищ свежего имбиря можно заморозить. Для этого их очищают от кожуры, натирают на терке, заполняют массой ячейки формочек для льда и кладут в морозилку.

– Молотый имбирь имеет несколько иной вкус и аромат, поэтому не является полноценной заменой свежего или сушеного имбиря.

– Сушеные корневища имбиря острее свежих, перед употреблением они нуждаются в размачивании. Одна чайная ложка измельченного сушеного имбиря равна одной столовой ложке натертого свежего имбиря.

– Имбирь используют: при жарке – в самом начале приготовления блюда (слегка размятые тонкие ломтики кладут в нагретое масло); при тушении мяса – за 20 минут до готовности; в компотах, киселях, муссах, пудингах и других сладких блюдах – за 2-5 минут до готовности; в соусах – после окончания тепловой обработки.

В арабских странах популярны *имбирный напиток*. Что-

бы приготовить имбирный напиток, берут свежее корневище имбиря длиной 10 см, очищают от кожицы, нарезают тонкой соломкой, кладут в кастрюлю, заливают одним литром холодной воды, ставят на огонь и доводят до кипения. Затем снимают с огня, дают настояться 30 минут, добавляют по вкусу мед (две столовые ложки или более). Подают охлажденным, положив рядом на блюдечке дольки лимона, соком которых при желании можно подкислить напиток.

Для приготовления *чая с имбирем* свежее корневище длиной 10 см очищают от кожицы, нарезают тонкой соломкой, кладут в кастрюлю, заливают литром холодной воды, доводят до кипения и варят в течение 20 минут. В прогретый чайник кладут две столовые ложки зеленого чая, вливают горячий отвар имбиря, закрывают крышкой и настаивают 5 минут. Чай процеживают сквозь сито, добавляют по вкусу мед или коричневый сахар. В некоторых странах во время настаивания добавляют палочку корицы, а в готовый чай вливают сок одного лимона. В жаркое время года охлажденный имбирный чай прекрасно освежает, а в холодные дни горячий имбирный чай согревает.

*Чай из имбиря с медом* – напиток, быстро восстанавливающий умственные и физические силы. Чашка имбирного чая способна избавить от головной боли и плохого настроения. Этот напиток помогает лечиться от простуды и сопровождающей ее боли в суставах, мышцах и горле. В наше торопливое время можно пить имбирный чай, приготовленный со-

всем просто. В заваренный из пакетика зеленый или черный чай добавляют щепотку молотого имбиря и мед. Такой напиток вызывает усиление кровообращения, прилив энергии и хорошее самочувствие.

Имбирь широко используется в русской кухне. Его добавляют в сбитень, квас, наливки, настойки, брагу, мёд, а также пряники, куличи, сдобные булочки.

В разные блюда имбирь добавляют в разное время:  
в тесто – во время замеса, либо в конце его,  
при тушении мяса – за 20 минут до готовности,  
в компоты, кисели, муссы, пудинги и другие сладкие блюда – за 2—5 минут до готовности,  
в соусы – после окончания тепловой обработки.

Нормы закладки имбиря относительно высокие – до 1 грамма на 1 килограмм теста или мяса.

### *Применение в медицине*

Химический состав: Содержание эфирного масла в сухих корневищах составляет 1,5—3 %, главным его компонентом является цингиберен (зингиберен) – сесквитерпены (группа органических соединений класса терпенов) —до 70 %, содержатся также камфен, цинеол, бисаболен, борнеол, цитраль, линалоол. Имбирь содержит также витамины С, В1, В2 и незаменимые аминокислоты. Жгучий вкус обусловлен веществом гингеролгуен, Корневище имбиря поступает в продажу в аптеки в очищенном или неочищенном от пробки виде.

Считается, что корневище обладает противовоспалительными свойствами для ротовой полости и горла.

Имбирь в виде настоя, настойки, заварки, порошка применяется при морской болезни, при язвенной болезни желудка,

для повышения аппетита и улучшения пищеварения, при атеросклерозе, нарушении жирового и холестеринového обмена,

для нормализации состояния кровеносных сосудов.

«Имбирный чай» (отвар) с мёдом и лимоном часто используют при простудных заболеваниях.

Компрессы используют для снятия головных болей, болей в спине и при хроническом ревматизме.

Эфирное масло широко используется в ароматерапии для лечения психоэмоциональных расстройств, заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудных и вирусных заболеваний.

Применяется в горячих ингаляциях, в ваннах, для растираний, для массажа и внутрь.

Имбирь является антисептиком и обладает противогрибковым действием, а также регулирует выработку кожного сала.

Красный острый перец – (перец чили, горький перец) – свежие или высушенные плоды определённых сортов тропи-



ческого полукустарника; пряность, имеющая жгучий вкус. Растение высотой до 60 см с ветвистыми стеблями, эллиптическими листьями, крупными белыми или сероватыми с фиолетовыми пятнами цветками. Плоды представляют собой ягоды с малосочным околоплодником от шаровидной до хоботовидной формы, от жёлтого и красного до чёрно-оливкового цвета.

Родина этого растения – тропическая Америка. В настоящее время острый перец выращивают в большинстве стран, расположенных в тропиках, но больше всего – в Индии и Таиланде.

Красный перец очень часто используют в наборах пряностей, в сочетании с чесноком, кориандром, базиликом, чабером, порошком лаврового листа и др. На вкус специи влияет способ обработки: перцы чили используют как в свежем виде, так и в сушеном. Перец также применяют свежим в стручках (главным образом в овощных блюдах и соленьях) или сухом виде (как в стручках, так и молотым). Молотый перец добавляют в соусы, в заправку для салатов, в кефиры, простокваши, мацони, им посыпают различные блюда, его добавляют в бульон, тушёное мясо, маринады. Целый перец кладут в борщи, супы (во время варки, а не в готовое блюдо).

Семена и прожилки – это самая острая часть перца, поэтому, если есть необходимость снизить остроту блюда, то их удаляют.

Если кожица перцев слишком толстая, то её тоже желательно убрать. Маленькие плоды обжаривают на предварительно разогретой сковороде, переворачивая их, пока они не потемнеют и не размякнут. Также перцы можно опалить на газовой конфорке или запечь на сильном огне в духовке. Когда перцы почернеют, их кладут в пластиковый пакет или миску, закрытую пищевой пленкой и оставляют на 15 минут. После этого кожица легко отходит, и её легко можно снять руками.

Заморозка перца-чили – Обжаренные перцы-чили можно замораживать. При этом снимать кожицу необязательно – она сама отходит во время разморозки. Чтобы заморозить свежие перцы-чили, их опускают в кипящую воду на 3 минуты, откидывают на дуршлаг, остужают и, поместив в пластиковый пакет, отправляют в морозилку.

Сушеные перцы-чили – При сушке стручки приобретают более густые оттенки, от тёмно– до оранжево-красного. Обычно перец сушат на солнце, от чего плоды сморщиваются; затем их освобождают от чашечки и мелют. Так получают, например, кайенский перец, названный по имени города Кайенна, административного центра Французской Гвианы (владение Франции в Южной Америке). Красным (кайенским) перцем кормят краснофакторных канареек для улучшения окраса. Также стручки перца можно повесить в сухом месте и сохранять подвяленными всю зиму.

Красный перец можно выращивать и в домашних услови-

ях в цветочных горшках. Необходимое условие – регулярный полив с периодической подкормкой цветочной смесью.

### *Применение в кулинарии*

Большие сушеные перцы-чили часто используются в мексиканской кухне – из них готовят знаменитые соусы. Перед этим высушенные плоды поджаривают для усиления вкуса и вымачивают в воде, а потом из этого настоя делают пюреобразную пасту.

Перед обжаркой и вымачиванием необходимо удалить из сушеного перца семена и светлые прожилки. Обжаривают перцы-чили лишь слегка (1-2 минуты на предварительно разогретой сковороде или 2-3 минуты в духовке, раскаленной до 250 C/500 °F), иначе они становятся горькими. После этого их можно либо сразу смолоть в соус или же отправить вымачиваться.

Вымачивают сухие перцы-чили так: их разламывают на части, удаляют семена и прожилки и заливают кипятком на 15 минут (большие перцы иногда приходится вымачивать дольше). После этого размягченные перцы пропускают сквозь сито. Для некоторых рецептов можно просто смолоть сушеный перец-чили в электрической мельнице или кофемолке.

### *Применение в медицине*

Химический состав – Красный перец обладает сильным пряным ароматом и вкусом отпряного до острого и даже очень жгучего (обусловлен содержанием фенольного соеди-

нения капсаицина), которого нет в сладком болгарском перце). Капсаицин содержится в семенах, прожилках и кожце плода. Красный перец содержит большое количество витаминов С и А. Зелёный перец (неспелый красный перец) содержит значительно меньше этих витаминов. Кроме того, перец является хорошим источником витаминов группы В и в частности витамина В6. Красный перец богат также калием, магнием и железом. Кроме капсаицина, в плодах найдены 1,5 % эфирного масла, жирное масло.

В медицине применяют только жгучие сорта перца кустарникового и перца однолетнего под названием плоды красного или стручкового перца. Настойку из плодов применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. В качестве местного раздражающего средства применяют сложно перцовый линимент и липкий перцовый пластырь.

Употребляют красный перец при шоках всех видов, при сердечных приступах, при обморочных и коллаптоидных состояниях и при кровотечениях, особенно при кровотечениях из желудка.

При недостаточном кровообращении в нижних конечностях делают горячие ванны для ног с перцовым раствором.

Исследование, опубликованное в издании «Cancer Research» в 2006 году, показало эффективность красного перца в борьбе с раковыми клетками.

Кайенский перец более жгучий, чем обычный красный (он может вызывать даже сильные ожоги кожи), поэтому употребляется в крайне малых дозах (например, 1 стручок на ведро при засоле овощей). Но главное отличие кайенского перца состоит в том, что в молотом виде он обладает специфическим пряно-горьким ароматом, в то время как аромат других капсикумов крайне слаб.

Иногда «кайенским» у нас неправильно называют кустовидный агросорт стручкового перца вида *Capsicum Longum* L., плоды которого (размером 10X2 сантиметра) имеют морщинисто-бугорчатую, как бы смятую, а не гладкую поверхность и тем самым отличаются по внешнему виду от других агросортов красного перца, разводимого в СССР. В силу своей относительно сильной жгучести этот сорт в торговле и в быту называется «кайенским», хотя с настоящим кайенским не имеет ничего общего и относится к другому ботаническому виду.

Красные перцы употребляются преимущественно в мясные, овощные и рисовые блюда, начиная от салатов, супов и борщей и кончая тушеным мясом, овощами и их сочетаниями с рисом. Особенно полезно и приятно добавлять красный перец в молотом виде в различные овощные пюре (картофель, помидоры, брюква, репа, морковь, горох, баклажаны, кабачки); при этом перец надо сочетать с чесноком, кориандром, базиликом, чабером, лавровым порошком – это разнообразит стол и придает различные вкусовые «звучания» хо-

рошо известным и однообразным блюдам (например, картофельному пюре).

### *Как выбрать кайенский перец*

Обратите внимание на упаковку, это должна быть герметичная емкость, не бумажная. Идеальный цвет кайенского перца очень яркий, начиная от оранжевого и заканчивая насыщено красным. Бледным перец быть не должен, так как это является главным признаком его нехорошего качества.

### *Полезный совет*

Если вы не очень любите острые блюда, то тщательно изучите шкалу, которая классифицирует данный вид перца. Отдавайте предпочтение не очень жгучему. Когда выбираете соус, также обратите внимание на содержание кайенского перца. К примеру, в соусе табаско его довольно много, а в карри и кетчупе, как правило, мало. Не существует норм закладки этой специи в блюдо. Обращайте внимание лишь на баллы, полученные при классификации, и на свои личные кулинарные вкусы.

Крупномасштабное исследование показало, что у женщин регулярное потребление острой пищи способствовало развитию синдрома чувствительного кишечника. Другая работа с диетическими рекомендациями при этом синдроме советует исключить пищу, содержащую красный перец.

### *Применение в кулинарии*

В гораздо меньшем количестве, чем в овощные блюда, красный перец можно добавлять в рыбные супы и блюда

из отварной рыбы, причем в последнем случае не непосредственно, а в составе соответствующего соуса, в котором другими компонентами могут выступать мускатный орех, тимьян, лук, укроп, фенхель, петрушка. Вообще в соусах красный перец употребляется в виде острого начала, причем наряду с теми пряностями, у которых более развит аромат, а не жгучесть. Красный перец придает соусам не только жгучесть, но и красивый цвет, особенно паприка; пигментное начало паприки выражено сильнее, так как на ее приготовление идет исключительно оболочка красного перца, без семян и внутренних перегородок стручка.

Красный перец входит также во все виды сильно жгучих карри и в большинство других пряных смесей. Менее распространено его употребление при приготовлении жареной домашней птицы, хотя он придает ей пикантность, отбивает специфический куриный запах (в таких случаях он употребляется в сочетании с бадьяном и чесноком за 15 минут до готовности блюда).

Еще реже употребляют красный перец с яичными и особенно молочными продуктами (творог, кефир, простокваша, сметана). А вот в восточной кухне такие сочетания не являются редкостью. Взять, к примеру, чивдзосу и курт – они не только чрезвычайно приятны по вкусу, но и весьма полезны по своим диетическим и питательным свойствам, поскольку в красных перцах содержится самый высокий для овощных культур процент витаминов С и А.

Для приготовления осетинской чивздзосы следует развести чайную ложку аджики или 0,5 чайной ложки красного молотого перца в полстакане сметаны и оставить на 20—30 минут, после чего, хорошенько размешав, влить в литр кефира или простокваши вместе с мелко нарезанными 3—4 дольками чеснока и, вновь перемешав, оставить на 2—3 часа при комнатной температуре, а затем убрать на сутки в более прохладное место. На другой день молочный «настой» красного перца готов: его можно есть с хлебом, употреблять как подливку к овощным и мясным блюдам, как заправку к салатам, отварному картофелю и т. д. Так же несложно приготовить узбекский курт – сушеный творог с красным перцем. На 1 литр кислого молока кладут 1 столовую ложку соли и отцеживают в мешочке в течение 24—30 часов. Когда вода отцедится, к творогу (сузьме) добавляют еще 1 столовую ложку соли (на 1 килограмм сузьмы) и 1 чайную ложку молотого красного перца, все тщательно перетирают в пасту, из которой делают шарики величиной с грецкий орех и раскладывают их на доске, покрыв марлей, на солнце, чтобы они сохли 2—3 дня. После этого курт можно хранить в полотняных мешочках до двух недель. Употребляют его как закуску и как десерт, а также для приготовления к у р т а в ы.

Часто перед добавлением перца в блюдо, его перемешивают с растительным маслом, чтобы придать еде особый оттенок. Кайенский перец идеально подойдет к соусу для мяса, а блюдо из бобовых вместе с этим перцем обретет особую



нотку. Эту специю можно найти даже в муке и сухарях, которые используют для жарки блюд.

### *Применение в медицине*

Перец оказывает моментальное кровостимулирующее действие. Он помогает ускорить процессы, отвечающие за распространение питательных веществ в нашем теле. Кайенский перец также очищает кровь, что, помимо прочего, помогает и гормональным сигналам быстрее проходить по организму, то есть укрепляется иммунная система;

кайенский перец помогает нормализовать работу нашего сердца и сосудистой системы;

перец помогает артериям очиститься, не дает скапливаться бляшкам, приводящим к атеросклерозу;

кайенский перец обладает уникальными способностями бороться с язвой благодаря особому веществу, которое восстанавливает процесс пищеварения и заживляет слизистую;

перец помогает в лечении рака предстательной железы;

кайенский перец используется для восстановления печени, помогает справиться с болевыми ощущениями при артрите;

кайенский перец – это мощнейшее противомикробное средство, он эффективен в борьбе с аллергией и мышечными спазмами;

важно не забывать и об опасности употребления кайенского перца в больших количествах, как минимум он может спровоцировать желудочные расстройства или ожог слизи-

стой оболочки. В странах, в которых злоупотребляют этой пряностью, у людей довольно часто фиксируют воспалительные и язвенные болезни органов пищеварения, почек и печени.

Кайенский перец – лекарство номер один при всех острых состояниях. Жаркость перца измеряется в условных единицах жара. Самый слабый перец – паприка – имеет жаркость «единица». Самый острый перец – Хабанеро – 300.000 единиц. Ощущаете разницу? На практике обычно употребляется кайенский перец, который имеет жаркость в 40.000 единиц.

Чай из красного перца «для сугреву» гораздо эффективнее и полезней, чем водка. Крепкий чай из красного перца – это лекарство номер один при всех острых состояниях и первое средство в аптечке взамен выброшенных лекарств. Красный перец лучше заваривать сушёным. Имбирь и красный перец прекрасно идут в форме чая. Даже чеснок можно заваривать в форме чая. И, таким образом, сделать их частью повседневного рациона. Если пить перцовый чай в бане, то это помогает переносить более высокую температуру парилки.

Из него можно делать отличную концентрированную водочную настойку и, перелив, например, в пузырёк с пипеткой, носить в кармане для сердечных больных, применять вместо нитроглицерина. Хотя бы потому, что нитроглицерин – сильнейший яд. Употребляется такой перец и при всех

видах шока, обморочных и коллаптоидных состояниях, при всех кровотечениях, особенно при кровотечениях из желудка. Красный перец обладает удивительными свойствами, которых нет ни у одного лекарства – он расширяет сосуды, когда они сужены, и суживает когда они расширены, т.е. он делает именно то, что нужно организму.

Недостаточность кровообращения в нижних конечностях как была у артиста Михаила Кононова? Горячая вода в таз и щедро красный перец – сидите смотрите телевизор. Перцовыми ваннами еще 6000 лет назад лечились. Вы не поверите, как применяют перец индейцы в Америке. Они пьют его в жару, чтобы охладиться и в холод, чтобы согреться.

Любая рваная, размозженная, огнестрельная, рваная или кусаная рана лечится тоже очень просто – берётся красный острый сухой перец, просто засыпается с верхом в рану и перевязывается.

Сок свежего острого перца снимает любое высокое давление и приступы стенокардии. Перец – самое мощное сосудорасширяющее средство. Сок свежего острого перца снижает любое давление. И делает это настолько эффективно, что начинать следует с нескольких капель. Сок свежавыжатого острого перца (типа Халапено) убирает любой гипертонический криз.

Тоже самое и спиртовая вытяжка красного перца – уже денатурирована. Тем не менее, даже в кулинарно обработанном виде острый красный перец является относительно

сильным сосудистым средством, которое, кроме всего прочего, как ершом чистит изнутри кровеносные сосуды.

Кардамон – плоды многолетнего травянистого растения семейства Имбирные.

Плоды созревают на третий год и обладают очень сильным ароматом с камфорными тонами и принадлежат к числу самых дорогих пряностей, отчего прозваны «царицей специй». Недозрелые плоды растения – коробочки, в поперечном разрезе треугольные, – собирают, сушат на солнце, затем увлажняют и повторно сушат. Получаются трёхгранные капсулы белого цвета длиной от 0,8 до 1,5 см. Родина кардамона – Малабарский берег Индии и Цейлон. Возможно выращивание из зрелых семян, но чаще размножается кусками корневищ. Растение теплолюбиво, поэтому оно не сможет пережить зимних отрицательных температур. Возможно выращивание в теплице, зимнем саду или в доме.

Поскольку из молотого кардамона аромат быстро выветривается, его советуют приобретать в стручках (коробочках). Перед использованием стручки лущат и плоды перемалывают. Молоть можно не только зёрна кардамона, но и целые стручки; правда, аромат у такой пряности менее выраженный. Кардамон – концентрированная пряность с резко выраженным вкусом, поэтому его используют в малых количествах.

Кардамон – выраженный тоник. На Ближнем Востоке и в

Индии его принято добавлять в кофе и в чай. При этом зёрна кардамона и кофе часто перемалывают вместе. При сочетании с другими специями кардамон, как правило, перебивает их аромат.

### *Как выбрать кардамон*

В продаже кардамон можно встретить в виде зерен, перемолотым или в виде высушенных коробочек. Зерна кардамона гораздо дольше сохраняют свои свойства, а также душистый запах по сравнению с молотым кардамоном, который, как правило, покупают для обжарки и для составления различных смесей.

При покупке кардамона в порошке обратите внимание на целостность упаковки, срок годности и страну-производитель. Зёрна этой специи следует приобретать лишь тогда, когда они не сильно твердые и сухие. Возьмите зёрнышко и сожмите его. Если оно быстро превратилось в порошок, значит у этого кардамона срок годности истёк. Хорошие зёрна тоже легко разламываются, но не становятся пылью после этого.

Если вы хотите купить кардамон в стручках, то вам следует помнить, то при правильной методике сбора и сушки стручки остаются закрытыми. Выбирайте ровные и свежие коробочки стручков без повреждений и вмятин. Они все равно будут сухими, так как высушивание происходит под солнечными лучами, но тем не менее должны сохранить свой зеленоватый цвет.

### *Применение в кулинарии*

Вносить кардамон надо крайне осторожно, поскольку это сильная пряность. Одной капсулки вполне достаточно на 1 килограмм теста или фарша. Но предварительно надо размолоть кардамон.

Для сладких блюд (компоты, кисели) достаточно половины или третьей части капсулки на 1 литр жидкости, а в молотом виде – непосредственно перед окончанием тепловой обработки, буквально на несколько секунд.

Кардамон в сочетании с мускатным орехом хорошо использовать для ароматизации соуса к отварной рыбе.

Кардамон – это очень жгучая пряность, ее нужно использовать очень осторожно.

В супы добавлять кардамон в виде зерен необходимо за 3-5 минут до готовности,

в фарш или тесто добавляем кардамон в молотом виде в процессе замеса,

в овощные и мясные блюда – следуйте рецепту.

### *Применение в медицине*

Химический состав – Семена кардамона содержат 3—8 % эфирного масла, в состав которого входит жирное масло, а также терпинеол, терпинилацетат, цинеол, белок. Кардамоновое масло широко используется в парфюмерии. В кардамоне содержатся кальций, фосфор, железо, магний и цинк. Природного цинка в нём больше, чем во многих других пряностях. Витамины: B1, B2, B3.

Отличный нейтрализатор слизи, умеющий вывести ее из

селезенки и из легких при кашле, простуде, бронхите и астме;

очищает ЖКТ от шлаков и ядов, нормализует пищеварение при разных расстройствах, избавляет от метеоризма, жевание его семян поможет остановить тошноту, рвоту, а мятый чай с кардамоном поможет справиться с икотой;

является отличным антисептиком, который используется в препаратах наружного применения для заживления кожи, помогает справиться с лишаями, чесоткой, кандидозом и грибковыми заболеваниями;

кардамон освежает дыхание, облегчает зубную боль, устраняет патогенные бактерии;

специя спасает от вялости и слабости по утрам, нужно всего лишь жевать зерна;

оказывает положительное воздействие во время менструальных сбоях, стимулирует кровообращение;

ускоряет метаболизм, потому с его помощью можно справиться с ожирением.

В восточной медицине считается, что кардамон помогает удалить из организма слизь, и поэтому его используют при лечении астмы, бронхитов, при простуде и кашле.

Используется для очищения полости рта и дыхания, ибо эффективно нейтрализует патогенную флору.

Корица – Антиоксидант и антибиотик

Цейлонскую корицу выращивают в течение двух лет, по-

том срезают под корень. После этого на следующий год дерево дает около десятка новых побегов. С них срезают кору, которая сушится. При высыхании кора скручивается в трубочки-свитки, которые режут на куски длиной по 5-10 см.

Приправа представляет собой 6—10 слоев тончайшей внутренней коры, свернутые вместе в палочку сразу же после отделения от дерева. Затем трубки сушатся. Чем тоньше кора, тем тоньше аромат корицы. Палочки корицы хранятся долго, так как они очень медленно теряют свой аромат.

Для определения качества корицы используется специальная единица – экелле. Лучшее качество маркируется 00000 и опускается до 0, затем ниже – от I до IV. Также стоимость палочек существенно зависит от их состояния. Импортируемая в Европу корица маркируется «Гамбург» (Hamburg) и считается худшим по качеству сортом, который, впрочем, не отличается по вкусу от других сортов в молотом виде. Для европейского рынка корица практически всегда поступает молотой.

### *Как выбрать корицу*

Часто за корицу выдают кору другого сорта коричневого дерева, кассию, которая обладает отличными от корицы свойствами. Для получения качественной корицы у 2-3-летних побегов срезается самый тонкий слой коры. Кассию же делают из целой коры 7-10-летних деревьев. В очень многих случаях кассия является заменителем корицы, но есть одно но.

В этой пряности содержится огромное количество кума-



рина, который вызывает головные боли и используется в качестве крысиного яда. В настоящей корице его содержится немного, и он, как уже было сказано выше, защищает наши сосуды от образования тромбов. Для сравнения: в 1 кг корицы содержится 0,02 г кумарина, а в кассии целых 2 г.

*Как же отличить подлинную корицу или ее родственницы?*

1. В большинстве случаев в молотом виде продается низкосортная корица. Если хотите получить хорошее качество, то выбирайте корицу, привезенную с Цейлона, но не из Вьетнама, Индонезии или Китая. То же самое относится к корице из США, Израиля или Германии. Только Цейлон. Иногда под видом корицы продают кору растения коричника китайского, или кассии – *Cassia cinnamon*. Эта специя имеет более слабый аромат, зато содержит много кумарина – токсического для печени вещества с канцерогенными свойствами. Вредно есть очень много такой псевдокорицы.

2. Настоящая корица дороже кассии, на ее упаковке должна быть пометка “*zeylonicum*”, на кассии обычно пишут “*aromaticum*”.

3. Кассия пахнет слабо, но сладко и грубо, запах настоящей корицы теплый, мягкий и благородный.

4. Палочки настоящей корицы всегда подкручены с обеих сторон, палочки кассии подкручены очень слабо или вообще не подкручены. У всей палочки корицы благородный равномерный светло-коричневый цвет, окрас кассии разный

по всей палочке, начиная от красно-бурого и заканчивая серо-коричневым.

5. Толщина срезов лучших сортов корица может сравниться с толщиной листа бумаги. Ее легко измельчить, она довольно хрупкая. Кассия намного грубее, крепче и толще, отламывается волокнами.

6. Качество купленной палочки можно проверить и дома. Капните на нее капельку йода. Настоящая корица только немного посинеет, а кассия приобретет насыщенный синий цвет.

### *Применение в кулинарии*

Корицу в виде кусочков коры в большинстве своем добавляют в жидкие блюда, в молотом она попадает в тесто и во вторые блюда.

В тесто корицу следует класть во время замеса, в горячие первые и вторые блюда закладываете специю примерно за 5 минут до готовности, а в творог и в салат кладите прямо перед употреблением.

Ежедневное употребление 1 чайной ложки корицы снижает уровень сахара и «вредного» холестерина в крови, нормализует артериальное давление. Обладает антимикробными свойствами, помогает дольше сохранять продукты в домашних условиях.

Обязательный компонент различных смесей сухих пряностей и смесей для фруктовых, грибных и мясных маринадов.

Корицу употребляют либо в целом виде (жидкие блюда),

либо чаще – в молотом (особенно в салаты, вторые блюда). Закладку производят за 7—10 минут до готовности блюда (супы, компоты, горячие блюда) или непосредственно перед подачей на стол (салаты, творожные пасты, простокваша).

Нормы закладки корицы сильно колеблются. Особенно они высоки в восточной, индийской и китайской кухнях; в среднем – от 0,5 до 1 чайной ложки на 1 килограмм риса, творога, мяса, теста или на 1 литр жидкости.

Добавляется при приготовлении ряда десертов, шоколада, острых леденцов и ликеров, ароматизации алкогольных и горячих напитков (чаёв).

Корицу используют при консервировании, особенно – в маринадах.

Особенности: Быстро теряет аромат. Вкус палочек корицы устойчивее – но их трудно перемалывать.

### *Применение в медицине*

Химический состав: В корице много кумарина, содержится уникальное вещество циннамальдегид.

Корица с медом для укрепления иммунитета, после инфаркта, при ишемической болезни.

С медом для понижения уровня холестерина, улучшает мозговую деятельность – для этого вовсе не обязательно корицу употреблять в пищу. Даже запах этой специи может существенно улучшить мозговую деятельность и придать вам энергии для умственной работы. В одном из исследований, проводимом в США, было показано, что в поме-

щениях с запахом корицы добровольцы показывали лучшие результаты различных тестов на умственную активность.

За последние годы появляется все больше исследований, указывающих на то, что основной причиной нейродегенеративных заболеваний (например, болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз или болезнь Паркинсона) является хронический воспалительный процесс. Как показывают медицинские наблюдения, в странах Азии, где в пищу употребляется большое количество специй (в том числе и много корицы), распространенность нейродегенеративных заболеваний меньше, чем в Европе или в США. Как показывают медицинские наблюдения, корица помогает уменьшить выраженность симптомов дефицита внимания и гиперактивности у детей. Ароматерапия с использованием корицы дает хорошие результаты в лечении и реабилитации таких детей. Корица помогает подавить состояние фрустрации и тревоги, что очень важно при различных психических нарушениях.

Против диабета – способствует снижению концентрации сахара в крови путем увеличения чувствительности. Некоторые исследования показывают, что корица способна усилить метаболизм глюкозы в 20 раз, что существенно улучшает возможность регулировать уровень сахара в крови.

Помогает сбросить вес – Корица увеличивает чувствительность клеток к инсулину, что позволяет снизить уровень сахара в крови. А при регулярном употреблении этой специи можно добиться снижения веса. Помимо снижения уровня

сахара в крови, корица также помогает обуздать аппетит, что делает ее незаменимым помощником для тех, кто желает сбросить вес. Для похудения: Корица – 1 ч. л. Мед – 2 ч. л. Кипяток – 1 стакан . Корицу залить кипятком. Настоять. Остудить до 40 °С Добавить мед и поставить в холодильник. Выпить половину стакана утром, а вторую – днем.

Помогает от боли в горле – прекрасно снимает боль в горле и помогает справиться с ангиной. Если у вас болит горло, то положите 1-2 палочки корицы в стакан с водой на несколько часов. Полученным раствором со слизью рекомендуется полоскать горло. Корица обладает выраженным антибактериальным действием, что поможет вам справиться с инфекцией в горле.

Против рака – В корице содержится уникальное вещество циннамальдегид, которое подавляет рост раковых клеток. В настоящее время проведены исследования, которые достоверно показывают, что циннамальдегид эффективен в отношении рака прямой кишки и печени.

Корица облегчает пищеварение

Корица с медом для лечения кожных заболеваний, порезов, ран, прыщей – Смешать мед и порошок корицы в пропорции 1:1. Наносить на проблемные участки кожи.

Корица имеет высокое антиоксидантное действие. Коричное эфирное масло также обладает антимикробными свойствами.

Противопоказания – Повышенная нервная возбудимость,

беременность, высокая температура, гипертония. Нельзя допустить передозировку корицы. В корице много кумарина, который отрицательно действует на печень и вызывает головную боль, если превысить его допустимую дозу.

Куркума – природный антибиотик, иммуномодулятор, антиоксидант.

Корневища и стебли многих видов этого рода содержат эфирные масла и жёлтые красители (куркумин) и культивируются в качестве пряностей и лекарственных растений. Наибольшее распространение в качестве пряности получила куркума длинная (*Curcuma longa*) (другие названия – Куркума домашняя (*Curcuma domestica*), турмерик), порошок высушенных корней которой известен как пряность куркума.

### *Как выбрать куркуму*

Высушенная куркума очень твердая – считается, что это единственная специя, которую допустимо покупать в молотом виде.

Конечно же, куркума лучше всего свои свойства сохраняет в целом виде. Корень растения следует выбирать упругий, плотный и без внешних повреждений. Яркость цвета корня зависит от сорта и того места, где корень рос. Желтый цвет у корня благодаря куркумину, пигменту, которого намного больше в выращенной людьми куркуме, чем в дикорастущей. Более того, масло из дикорастущей куркумы может быть да-

же бесцветным.

Очень важным фактором выбора куркумы является запах. Порошок потрите между пальцами, а корень слегка подденьте ногтем. Свежая куркума будет иметь довольно сильный аромат, если же запах слабый или его вовсе нет, то это значит, что этот корень не годится в пищу, он старый. Порошок выбирайте рассыпчатый, без комков в герметичной упаковке.

### *Полезный совет*

Структура этой специи остается целостной во время тепловой обработки, поэтому куркуму можно класть в блюдо в начале готовки и обжаривать.

Хорошей профилактикой онкологии можно считать ежедневное употребление в пищу не менее 3 г качественной куркумы. Эту приправу можно смешивать с растительным маслом и заправлять им салаты, творог. Куркума входит в состав популярной смеси пряностей «Карри», но в недостаточном количестве. Поэтому лучше приобретать ее в чистом виде.

Кроме того, далеко не все специи поступают в кровь и оказывают системное действие на организм. Например, куркумин имеет многочисленные полезные свойства, но практически не попадает в кровоток. Поэтому он действует только в кишечнике.

Покупать куркуму следует только в магазинах, где она продается в упаковке, изолирующей ее от воздействия окружающей среды. Продаваемый на рынках порошок куркумы,

который хранится в открытой таре, для употребления совершенно непригоден.

Из множества видов куркумы только три находят применение в кулинарии.

**1** В первую очередь для приготовления специй и приправ идёт Куркума длинная (*Curcuma longa*).

**2** Куркума ароматная (*Curcuma aromatica*) используется преимущественно в кондитерском производстве, где ценится выше, чем длинная куркума.

**3** Куркума цедоария (*Curcuma zedoaria*) обычно готовится не в виде порошка, корень режется на мелкие дольки, которые используются при производстве ликёров, где заменяет куркуму длинную. Все эти три вида могут упоминаться под названием индийский шафран.

**4** Четвёртый вид Куркума круглая (*Curcuma leucorrhizae*) идёт обычно на крахмал и является скорее технической культурой, нежели пищевой.

#### *Применение в кулинарии*

Для улучшения вкуса и придания цвета блюдам куркуму в небольших количествах добавляют в яичницы, омлеты и пудинги, блюда из риса, макарон, куриного, говяжьего и бараньего мяса, салаты, бульоны и супы, заливные блюда из курицы и рыбы. На четыре порции различных блюд берут 1/4 чайной ложки порошка. Например, в плов – 1/4-1/2 чайной ложки на 1 кг риса, причем пряность добавляют в самом начале приготовления еды. В небольших количествах куркума улуч-



шает аромат и цвет кондитерских изделий, маринадов, ликеров. Куркума – довольно сильный краситель, но не устойчивый, особенно при попадании прямого солнечного света.

Куркума вносится в пищу в чрезвычайно малых количествах: обычная в таких случаях рекомендация «на кончике ножа» годится для 1 килограмма риса. Вносят куркуму в плов либо непосредственно перед закладкой риса, когда уже полностью готов зирвак (тушеное с маслом мясо, лук и морковь), либо за 3—5 минут до готовности плова, когда вода почти полностью выкипает.

Корень куркумы как красящий компонент отлично противостоит солнечному свету, что повлияло на его добавление во многие коммерческие приправы, чтобы они не теряли «товарный вид». Также известны применения турмерика в качестве красителя сыра, йогурта, картофельных и кукурузных чипсов, печенья, салатных заправок и маргарина. В индийской кухне (и в южно-азиатской в целом), турмерик используется не только как краситель, но и как полноценная специя.

Домашний сыр с куркумой для укрепления иммунитета: Молоко – 1 л, Творог – 150 г, Сливочное масло – 2 ст. л., Куркума – 0,5 ч. л., Сушеная зелень (по вкусу – укроп, петрушка, кинза), Соль – по вкусу – Смешайте молоко и творог, нагрейте и держите на водяной бане 5 минут (не доводите до кипения!), затем через марлю или сито слейте жидкость. В получившийся сыр добавьте сливочное масло, сушеные тра-

вы, куркуму, соль. Перемешайте. Поставьте на 7–10 минут снова на водяную баню. Готовый сыр переложите в форму (чашку, миску, чтобы слой сыра был высотой 5–7 см) и поместите на несколько часов в холодильник. Можно вместо творога просто выдавить в молоко половинку лимона перед нагреванием. Но сыворотки тогда отцедится раза в два больше.

Куркума хорошо растворяется в жире, поэтому ее часто используют в различных блюдах как пряность – для вкуса, цвета и здоровья.

Применение в чистом виде. Порошок ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки) принимать в чистом виде, запивая стаканом воды. Средство пить по утрам натощак.

С чистотелом. По чайной ложке измельченной в порошок травы чистотела и порошка куркумы залить стаканом кипятка. Употреблять в теплом виде трижды в день по 200 мл. Курс лечения – 30 дней.

С молоком и медом. В стакан теплого молока добавить чайную ложку пасты из куркумы и немного меда (по желанию). Пить по стакану напитка натощак. Приготовление пасты: в стакане воды проварить 2 столовые ложки куркумы на протяжении 10 минут. Пасту можно хранить в прохладном месте около месяца.

Пряный очищающий чай. В кипящую воду добавить по чайной ложке молотого имбиря и куркумы,  $\frac{3}{4}$  чайной ложки корицы, щепотку черного перца, после чего напиток сразу

снять с огня. Когда чай остынет до комнатной температуры, добавить 70 мл молока и чайную ложку меда. Средство можно применять для лечения печени и в профилактических целях.

Куркума и кефир – добавьте чайную ложку куркумы в чашку кефира и ваш напиток готов!

Сок куркумы – 1 ч/л порошка куркумы, морская соль, ½ ч/л. лимонной кислоты – смешать в блендере.

Суп из куркумы – 1 ч/л порошка куркумы, 4 чашки бульона. Прокипятите бульон вместе с куркумой в течение 15 минут. Затем, добавьте немного черного перца.

Золотое молоко – 1 ч/л порошка куркумы в стакан теплого молока, ИЛИ

1 ч/л порошка куркумы, 2 ч/л меда, ¼ ч/л тертого имбиря, 1 чашка молока, ¼ ч/л ванили, щепотка корицы, щепотка гвоздики, ¼ чашки воды, щепотка кардамона. В кастрюлю, добавьте все ингредиенты и закипятите их в течение минуты.

Каша с куркумой – когда готовите свой завтрак, добавьте немного куркумы.

### *Применение в медицине*

Химический состав: Корневища куркумы содержат эфирное масло, состоящее из фелландрена, цингиберина, сесквитерпеновых кетонов, борнеола и других терпеноиды, монотерпены пропаноивой кислоты, сесквитерпены биса-болониевые сесквитерпены и др. В клубнях куркумы определя-

ется квинолиновый алкалоид. Эфирное масло куркумы состоит в основном из сесквитерпенов (~90 вес. %), большая часть из них – кислородсодержащие соединения, изомеров турмерона. Из корней выделены 9 терпекуркуминов. Определены также крахмал, желтый краситель куркумин, жирное масло, полисахариды, оксалаты. Богата витаминами (К, С, Е, РР, группы В); эфирными маслами и их составляющими – сабиненом, борнеолом, терпеновыми спиртами, куркумином; минералами (включая кальций, йод, железо, фосфор, калий, магний, марганец, медь); антиоксидантами.

Целебные свойства куркумы были известны в Индостане с древности. Считалось, что куркума «очищает организм».

Косвенным подтверждением является малая распространенность болезни Альцгеймера в Индии: она всегда была существенно ниже, чем в западных странах – она поражает только 5 % населения старше 60 лет.

Куркума – лучший друг пищеварительной системы, так утверждает современная медицина.

Куркума обезболивает, слабит и заживляет раны.

Спазмолитическое и противораковое средство. Улучшая обмен веществ, куркума благотворно влияет на работу желчного пузыря, печени, почек, регулирует холестерин.

Индийские ученые, пристально и скрупулезно изучающие куркуму, обнаружили в ней иммуномодулирующие свойства.

Куркума – природный антибиотик. Лечение атеросклероза, сахарного диабета, анемии входит в круг ее обязанностей. Для лечебных целей дважды в день пейте водный раствор из 1 г (щепотку) порошка куркумы и 1 стакана воды.

Препараты куркумы полезны при лечении атеросклероза и гипертонической болезни. Куркума хороший стабилизатор артериального давления. Так, на ранней стадии, когда давление переходит от 120/80 к 140/80 и выше, чтобы остановить этот процесс, повышая эластичность сосудов и увеличивая их способность сопротивляться нагрузке.

Куркума используется для лечения ангины и прочих воспалительных процессов, происходящих в верхних дыхательных путях. Полоскание при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей: Куркума – щепотка, Мед – 1 ч. л., Вода – 0,5 л – Приготовить смесь из куркумы, меда и воды. Набрать раствор в рот и полоскать 1 минуту не выплевывая, затем выплюнуть и прополоскать еще раз. Процедуру повторить несколько раз в день.

Полоскание горла при тонзиллите, фарингите, ларингите: Куркума – щепотка, Соль – 1 ч. л., Вода теплая – 0,5 стакана – Куркуму и соль растворить в воде и полоскать горло 4–5 раз в день. Причем утром и вечером в обязательном порядке.

Использование куркумы при воспалении десен: Куркума – 1 ч. л., Вода (теплая) – 0,5 стакана – Куркуму растворить в воде. Полоскать рот. Процедуру повторять 3–4 раза в день.

Большие перспективы использования куркумы в стоматоло-

логической практике – гель из куркумы успешно применен при лечении ран, после удаления зуба.

Куркума для нормализации сахара в крови: Куркума – 1 ч. л., Вода – Съесть порошок куркумы перед едой, запив его водой. Куркума и мумие для нормализации сахара в крови. Куркума – 1 ч. л., Мумие – 1 горошина – Принимать мумие и куркуму с небольшим количеством воды 2 раза в день.

Грибковые инфекции лечатся путем приготовления кашицы из куркумы (к порошку добавляется вода), которой смазываются поврежденные места.

Паста из порошка куркумы эффективна при хронической экземе и ожоге огнем, при наружном применении.

Исследователи определили противогрибковые, антимикробные свойства спиртовых извлечений растения. Экспериментальные исследования выявили его выраженные противогрибковые свойства.

Клинические исследования препаратов куркумы длинной показали, что они обладают антиоксидантными, кровоостанавливающими, желчегонными, гепатопротекторными.

Большие перспективы применения куркумы для предупреждения и лечения ожирения.

Развитие гипергликемических состояний и вообще старение связывают с накоплением глутатионовых веществ. Прием куркумы уменьшает процесс этого накопления, предупреждая сахарный диабет и старение организма.

Куркума уменьшает пагубное влияние радиационного из-

лучения на живой организм.

В экспериментах отмечены антиподагрические, антиартрические свойства. Сочетанное применение имбиря и куркумы оказывает терапевтическое воздействие при ревматоидном артрите и его осложнениях со стороны внутренних. Рандомизированные, плацебо контролируемые клинические исследования препарата «Инстафлекс» (экстракт корней имбиря, куркумы, коры ивы, глюкозамина и др.) показал его эффективность при лечении коленных болей при артрозах. Контролируемые клинические исследования показали, что прием экстракта корней куркумы оказывает терапевтическое воздействие при артрите коленного сустава.

В настоящее время, для лечения болезни Альцгеймера считают патогенетическим ингибирование  $\beta$ -амилоида, экспериментальные исследования показали наличие таких свойств у куркумина. Это открывает перспективы для использования этого вещества для лечения этого распространенного заболевания. Растение усиливает мозговую деятельность, его назначают пациентам, страдающим болезнью Альцгеймера.

Корень обладает противовоспалительными свойствами, является антиканцерогеном и антиоксидантом – очищение от шлаков и токсинов. Куркума активизирует выработку печеночных ферментов, принимающих участие в процессах очистки печени от шлаков и токсинов.

Снижает уровень холестерина в организме; чистка и

укрепление сосудов, уменьшение содержания холестерина и нормализация липидного обмена, что важно для сердечно-сосудистой системы. Такие свойства куркумы позволяют применять ее для профилактики инфарктов и инсультов: способствует выведению из организма избыточного холестерина и нормализует липидный обмен, тем самым предотвращая развитие жирового поражения печени (развивается, когда объем жировой ткани превышает 5–10 % от массы органа).

Усиливает иммунную систему, страдающую от переизбытка глюкозы;

Противопоказания: Куркума – мощное желчегонное, поэтому ее нельзя применять при остром гепатите и обострениях болезней желчных путей. Поскольку куркума содержит много активных веществ, лучше не злоупотреблять ею при беременности. Любые средства с куркумой нельзя употреблять одновременно с приемом лекарственных средств.

Однако существуют и другие методы применения пряной специи в лечебных целях.

### *Ученые о куркуме*

Известный лектор и популяризатор науки Майкл Греггер рассказывает и показывает результаты крупнейших многолетних опытов в сфере питания.

Многие из них оказывают вредное воздействие на здоровье человека, разрушают эндокринную систему, которая вы-



свобождает гормоны непосредственно в кровь. Кроме того, многие из этих токсинов вредят сердцу, печени и почкам. К сожалению, мы не можем полностью избежать их влияния. Таким образом, мы должны попытаться сохранить наше здоровье и использовать различные природные средства, которые могут помочь предотвратить вредное воздействие химических веществ, а также укрепить наше здоровье. Здоровый образ жизни и сбалансированное, здоровое питание, может оказать огромную помощь в сохранении здоровья. Куркума является одной из наиболее полезных специй, которую следовало бы добавить в свой рацион. Проще всего куркуму включать в рацион в качестве приправы при приготовлении различных блюд.

Лимонная кислота – кристаллическое вещество белого цвета, температура плавления 153 °С. Хорошо растворима в воде, растворима в этиловом спирте, малорастворима в диэтиловом эфире. Слабая кислота. Соли и эфиры лимонной кислоты называются цитратами. Впервые лимонная кислота была выделена в 1784 году из сока незрелых лимонов шведским аптекарем Карлом Шееле. Лимонную кислоту раньше получали из сока лимона и биомассы махорки. В настоящее время основной путь промышленного производства – биосинтез из сахара или сахаристых веществ (меласса) промышленными штаммами плесневого гриба *Aspergillus niger*.

В наибольшей концентрации она содержится в ряде растений: в ягодах, плодах цитрусовых, хвое, стеблях и листьях махорки в виде соединения с никотином, особенно много её в китайском лимоннике и в большей концентрации (чем в зрелых) – в недозрелых лимонах.

### *Применение в кулинарии*

Широко используется как вкусовая добавка, регулятор кислотности и консервант в пищевой промышленности (пищевые добавки E330—E333), для производства плавленых сыров, напитков, сухих шипучих напитков.

Применяется в медицине, в том числе в составе средств, улучшающих энергетический обмен (в цикле Кребса).

В косметике используется как регулятор кислотности, буфер, хелатирующий агент, для шипучих композиций (ванны).

При приёме внутрь в небольших дозах (например, при употреблении цитрусовых) активизирует цикл Кребса, что способствует ускорению метаболизма.

Широко используется в бытовой химии в качестве очистительного средства.

### *Применение в медицине*

Опасна только в очень больших количествах, так как приводит к ожогам пищеварительного тракта. Сухая лимонная кислота и её концентрированные растворы при попадании в глаза вызывают сильное раздражение, при контакте с кожей возможно слабое раздражение. При одновременном

употреблении внутрь больших количеств лимонной кислоты возможны: раздражение слизистой оболочки желудка, кашель, боль, кровавая рвота. При вдыхании пыли сухой лимонной кислоты – раздражение дыхательных путей.

Лавр — род субтропических деревьев или кустарников семейства Лавровые. Представители рода произрастают в Средиземноморье, на Канарских островах и в Западном Закавказье.

Лавровый лист следует хранить не только в хорошо закрытой посуде и в сухом месте, как и остальные пряности, но и лучше всего в спрессованном состоянии, что гарантирует длительное сохранение его аромата.

### *Как выбрать лавровый лист*

Выбирайте здоровые листья, не поврежденные болезнями и вредителями. Форма листьев должна быть овальной, продолговатой, они зеленые, немного сероватые, имеют серебристый оттенок. Лист не должен быть короче 3 см. Запах должен быть ярко выраженным, без посторонних примесей.

### *Полезный совет*

Помните, что передерживать лавровый лист в блюде нельзя, потому что иначе блюдо будет горчить. В идеале он должен полежать в блюде около 10-15 минут, после чего его необходимо извлечь.

И ещё любопытная деталь: запах лаврового листа не выносят моль и тараканы.

## *Применение в кулинарии*

Лавровый лист используют для ароматизации супов (мясных, куриных, картофельных, рыбных, гороховых) и вводят во вторые блюда из мяса (тушеная говядина, телятина, баранина, отварной окорок, студень), рыбы (отварная, тушеная рыба, заливное, маринованная сельдь), мягкотелых и панцирных (раки, крабы, креветки, гребешки), овощей (тушеная морковь, отварной и тушеный картофель, гороховые каши), а также употребляется в соусы (главным образом в порошке, который у нас применяется редко), в грибные маринады — в составе смеси пряностей и, наконец, при консервировании мяса, овощей и рыбы.

В первые блюда лавровый лист кладут за 5 минут до готовности, во вторые — за 10 минут. В соусы порошок вводят после их готовности, когда они остынут не менее чем до 40°.

Нормы лаврового листа могут быть довольно высокие (3—4 листа на блюдо), но при этом необходимо помнить, что нельзя передерживать лавровый лист в блюде, а следует вынимать его из блюда до подачи на стол, чтобы он не дал горечи.

Вот почему лучше класть повышенную норму лаврового листа, скажем, вдвое большую, чем указано в том или ином рецепте, но вынимать его из блюда вдвое раньше, то есть давать на экспозицию сокращенный срок. Тем самым мы получим самые нежные, первые фракции эфирного масла, сделаем запах нежнее, но усилим его «количество», вместо того,

чтобы из малого количества лаврового листа получить весь «до конца» запах и тем самым выжать в блюдо самые грубые – вторые и третьи фракции, дающие часто горький привкус.

## Паприка

Эта ярко-красная специя делается из высушенного и перемолотого перца чили. Паприка не такая острая как чили, у нее более спокойный вкус. Паприка отлично подходит для приготовления блюд немецкой и испанской кухонь, к гуляшу, к морепродуктам, к яйцам, овощам.

### *Как выбрать паприку*

Качественная паприка очень яркого красного цвет. Если специя бледного или вовсе коричневого цвета, значит ее либо очень долго хранили, либо она некачественная. Хранить специю необходимо в темном, сухом месте, солнечный свет – ее враг.

### *Применение в кулинарии*

Не добавляйте паприку во время приготовления жареного блюда, потому что она легко подгорает и подарит блюду горьковатый привкус. Также паприка не сочетается с кинзой и репчатым луком.

### *Применение в медицине*

Химический состав: капсаицин, жирные масла, красящие компоненты каротиноиды, сахар, белок, минеральные вещества, эфирные масла, витамины А, С, В9, К, Е; содержит очень много витамина С, в ней его гораздо больше, чем в

цитрусовых;

она помогает работе поджелудочной железы, улучшает пищеварение;

благоприятно воздействует на нервную систему, часто паприку включают в еду человека, страдающего от стрессов и депрессий, при упадке сил, бессоннице и наличии проблем с памятью;

благоприятно воздействует на иммунную систему;

оказывает положительное воздействие на кровеносную систему благодаря высокому содержанию витамина Р, который укрепляет кровеносные сосуды;

стимулирует рост ногтей и волос.

перец небольшой жгучести – типа «паприки» – применяется в народной американской медицине для восстановления кровообращения в глазах. Красный перец усиливает кровообращение в глазах. Попробуйте сами сделать настойку на дистиллированной воде и паприке, только очень-очень слабенькую – так чтобы немного пощипало и перестало. Только паприку надо покупать чистую, без примесей. Это самое мощное средство для усиления кровообращения. А свежий красный перец – это вообще атомная бомба в лечебных целях.

Перец чёрный – многолетнее вьющееся растение, вид рода Перец семейства Перечные.

Растение культивируется ради плода, из которого путём

различной обработки получают такие пряности, как чёрный перец, белый перец, зелёный перец и розовый перец (под названиями зелёный перец и розовый перец также известны плоды других растений, не имеющих отношения к чёрному перцу).

### *Как выбрать чёрный перец*

Хоть перец и называется черным, на самом деле он сероватого цвета. Горошки хорошего перца, как правило, в диаметре около 5 мм, а их оболочка целая и морщинистая. При сдавливании горошка свежий сплющится или развалится на несколько частей, старый горошек превратится в пыль.

Если говорить о качественном молотом перце, то он может быть от светло-коричневого цвета до бурого, в некотором зеленом оттенком. Если в перце много землистого цвета, это говорит о более низком сорте и снижении качества.

Еще один важный показатель хорошего молотого перца – это его сыпучесть и степень помола. Качественный черный перец обладает однородной консистенцией, и не создает комков при пересыпе.

Несмотря на то, что черный перец – это довольно распространенная пряность, он достаточно дорогой. Зачастую для того, чтобы удешевить черный молотый перец производители добавляют в него посторонние ингредиенты, отходы после добычи эфирного масла, шелуху перца.

Наличие посторонних примесей можно определить, смешав небольшое количество перца с холодной или горячей во-

дой. Если в смесь добавили муку, то в холодной воде будет присутствовать запах теста, если крахмал, то он в горячей воде просто заварится, если добавили рис, то осадок набухнет, и вы почувствуете запах риса.

Часто хранят пакетик с черным перцем неверно, надрезая немного уголок и оставляя пакет открытым. Иногда его просто скрепляют скрепкой. Но когда перец так хранится, из него очень быстро уходят эфирные масла, и сам перец утрачивает свои свойства.

Лучше конечно же покупать перец в мельницах, второй вариант – это высыпать его в стеклянную герметичную емкость. Перец может храниться около года, после этого он полностью утрачивает свои свойства.

### *Полезный совет*

Сложный букетный аромат черного перца уходит очень быстро, оставляя после себя только жгучесть. Именно поэтому в блюда, которые готовятся долго, перец стоит добавлять горошком и в самом конце приготовления.

### *Применение в кулинарии*

Плоды чёрного перца используют в кулинарии в целом и молотом виде, как самостоятельную пряность, так и в смесях с другими пряностями. Для размола горошкового перца используют мельницы.

Способствует пищеварению и улучшает аппетит. Употребляется для супов, подливок, соусов, овощных салатов, маринадов, приготовления всех видов мяса, рыбы, томатов,



консервированных овощей.

Черный перец применяется в мясных, рыбных, овощных, грибных и яичных блюдах – как холодных, так и горячих. Он входит в состав маринадов и сухих смесей пряностей. Изредка, в небольших количествах, наряду с другими пряностями черный перец можно употреблять и в сладких блюдах – в некоторых видах печений.

Нормы закладки черного перца различны и зависят исключительно от вкуса.

### *Применение в медицине*

Химический состав – В перце имеется смола (1—2 %), жирное масло (6—12 %), много крахмала. Жгучим веществом перца является алкалоид пиперин (5—9 %), а запах обусловлен присутствием эфирного масла (0,9—2,5 %). В состав эфирного масла входят дипентен, фелландрен и сесквитерпен кариофиллен. Олеорезин, содержащийся в чёрном перце, используется в качестве пищевой добавки в промышленном производстве продуктов. В нем содержится: кальций, фосфор, железо, витамины группы В, в три раза больше витамина С, чем в апельсине, каротин, эфирные масла, камедь, крахмал, белок и т.д.;

он является одним из самых лучших стимуляторов пищеварения, он отлично сочетается с холодной едой, подогревая ее;

его можно использовать при лечении гноящихся нарывов, он превосходно справляется с проблемами дыхательных пу-

тей, убирает из них слизь;

он эффективно противодействует образованию слизи в желудке, для этого нужно проглотить 10-12 горошков, жевать их не нужно;

его можно использовать в качестве ингаляций, потому что он умеет уничтожать вредные бактерии, улучшать пищеварение и возбуждать аппетит;

черный перец разжижает кровь, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает кровообращение;

черный перец усиливает действие других лекарственных растений.

Противопоказания: нарушенный обмен веществ, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, анемия и аллергия, воспаление почек и мочевого пузыря.

Розмарин – иммуномодулятор, антисептик

Представители рода распространены в Средиземноморье и Европе.

*Как выбрать розмарин*

По возможности нужно приобретать розмарин в свежем виде, потому что свежий розмарин обладает уникальным ароматом. Обратите внимание на внешний вид его листочков, они должны выглядеть здоровыми, и быть насыщенного темно-зеленого цвета. Не покупайте веточку с желтыми листочками или с темными отметинами на них.

Если покупаете сухой розмарин, то старайтесь приобрести тот, который был выращен органично. При покупке фасованного розмарина, останавливайте свой выбор на продукции знаменитых брендов.

### *Полезный совет*

Не используйте в одном блюде розмарин и лавровый лист, также не добавляйте его в рыбу и в легкие маринады, потому что он легко забьет их запах своей довольно тяжелой камфарной нотой.

Важно помнить, что розмарин не утрачивает свой аромат во время длительной готовки, потому смело добавляйте его при тушении, жарке или запекании.

### *Применение в кулинарии*

Используют душистые свежие, а также высушенные, свернувшиеся в тонкие трубочки листья одного из видов розмарина и реже – его корень. Свежие, слегка горьковатые листья источают более чистый и яркий аромат, напоминающий сложную смесь камфоры, эвкалипта, сосны и лимона.

Главным образом идет в мясные блюда (жаркое из свинины, баранины, крольчатины), где выполняет двойную роль: во-первых, отбивает специфический запах этих видов мяса, а во-вторых, придает мясу домашних животных аромат дичи. Именно с этой последней целью розмарин используют при приготовлении домашней птицы – тушеных и жареных кур, уток, индюшек: небольшое количество порошка сухих листьев розмарина или резаных свежих листьев смешивают

с мелко-резанной зеленью петрушки и растирают со сливочным маслом в пасту, которую закладывают маленькими порциями под кожу груди и ног птицы, предназначенной для жарения или тушения.

В умеренных дозах розмарин употребляется также для придания особого акцента супам – мясным, куриным, шпинатным, гороховым. В целом с розмарином следует обращаться так же, как и с лавровым листом, помня, что при передержке он способен придать блюду неприятный горький привкус. Если употребляется розмарин, то лавровый лист не употребляется, и наоборот.

Кроме того, розмарин применяют при жарении рыбы на углях и решетке и как приправу к соусам и подливкам из свиного сала или мяса, а также для таких овощных блюд, как гороховое пюре, отварная и свежая цветная капуста.

Розмарином сдабривают макароны и добавляют его в итальянские пресные лепешки – пицци. Используют розмарин и во фруктовых салатах, подаваемых на десерт. В маринадах розмарин можно применять как и эстрагон, но оттенок вкуса, сообщаемый им маринованной снеди, будет, конечно, иным.

### *Применение в медицине*

Листья розмарина обладают желчегонным, обезболивающим эффектом, усиливают сокращение сердечной мышцы.

Его применяют при неврозах, нервных расстройствах в период климакса, при кишечных расстройствах, астме.

Настоем на цветках и листочках розмарина хорошо полоскать горло при ангине и рот при стоматитах.

Применяют его при низком кровяном давлении, ревматизме, радикулите.

При простуде хорошо готовить чай с листьями розмарина. Он хороший иммуностимулятор, тонизирует, улучшает отделение желчи, а еще он является мягким антидепрессантом.

Эфирное масло розмарина в аромалампе не только успокаивает нервы, но и обеспечивает хороший сон. Это масло прекрасный антисептик.

Розмариновый чай для лечения ЖКТ: Розмарин (листья) – 1 ч. л., Кипяток – 1 стакан – Розмарин залить кипятком, настоять 15 минут. Пить по 1 стакану утром и вечером.

Настойка из розмарина: Розмарин (листья) – 3 ст. л., Спирт 70 градусов – Листья розмарина залить спиртом, настоять 2 недели, профильтровать. Пить по 25 капель 3 раза в день за 15–30 минут до еды.

Эфирное масло розмарина для ингаляций при кашле: Эфирное масло розмарина – 2 капли, Кипяток – 0,5 л – Эфирное масло растворить в кипятке. Дышать паром в течение 10–15 минут. Кашель быстро проходит.

Ванны из розмарина при ревматизме: 50 г листьев залить 1 литром кипятка, настоять, процедить. Отвар залить в наполненную ванну с температурой 36–38 градусов. Курс 7–10 дней. Не принимать на ночь, т. к. розмарин тонизирует.

**Противопоказания:** Не применять при беременности, повышенном кровяном давлении, эпилепсии.

Цедра – наружный окрашенный слой околоплодника плодов различных цитрусовых – лимона, апельсина, мандарина и грейпфрута.

### *Применение в кулинарии*

В нём расположены железистые вместилища, содержащие эфирные масла, которые обуславливают аромат плодов. Цедру используют в кондитерском и ликёро-водочном производствах. Цедра имеет горьковато-сладкий фруктовый аромат, чуть приторный вкус.

Для использования в кулинарных целях цедру отделяют от подстилающего её белого рыхлого слоя, после чего сушат и смальвают (или толкут) в порошок. Цедра считается готовой, когда становится хрупкой. Сушить все виды цедры следует, разложив тонким слоем на плоской тарелке, в течение двух – трёх дней при комнатной температуре, ежедневно переворачивая.

В кулинарии чаще остальных используется лимонная цедра. Её добавляют в блюда из мяса, рыбы, птицы, фруктов, овощей. Входит она и в состав супов – как холодных (окрошки, свекольника), так и классических (борщ, щи, уха). Невозможно представить без цедры и различные десерты и выпечку: булочки, бисквиты, кексы, шарлотки, манники, сладкие пудинги, мороженое.

Апельсиновая и мандариновая цедра применяется для придания аромата десертам, сладким соусам и кондитерским изделиям. Грейпфрутовая цедра используется гурманами в тех же блюдах, что и лимонная, но придает блюдам более сильный, тонкий аромат.

Свекольные или шпинатные супы, щи и борщи как горячие, так и холодные (свекольники, хлодники) также можно улучшить лимонной цедрой: ее вводят за полминуты до готовности или сразу после готовности в горячие супы и после этого 3—4 минуты дают им «настояться».

Особый вкус придает цедра мясным и рыбным соусам и подливкам, а также блюдам из мясных и рыбных фаршей (заливное, студни, холодцы, форшмаки, рулеты, запеканки, фаршированная рыба и т. п.). В кусковое мясо, обычно в телятину, цедру добавляют за 1—2 минуты до готовности или сразу после готовности. В этом случае молотой цедрой посыпают телятину, как солью.

Лимонная цедра постоянно используется в самых разнообразных кондитерских изделиях (кексы, бабы, куличи, сладкие пироги) и сладких блюдах (рисовые и манные пудинги, шарлотки, кисели, компоты, варенья, муссы, желе, творожные пасты, мороженое, сбитые сливки).

Следует помнить, что у лимонной цедры полностью отсутствует лимонная кислота, которой так богата лимонная мякоть, поэтому цедра сообщает блюду аромат лимона, а не его кислоту.

### *Применение в быту*

Для избавления от запаха в микроволновой печи, очистки и придания блеска металлическим поверхностям, стеклам, разделочным доскам. Известно также, что запах лимонной цедры отпугивает насекомых.

### *Применение в медицине*

В косметических целях цедру применяют для смягчения кожи на ногах, в качестве скраба, как средство для борьбы с ломкостью ногтей и кровоточивостью десен.

### Местные пряности

Пряности, активное употребление которых, по крайней мере, ранее, имело место в исторических и географически обособленных областях. В настоящее время различия между местными и классическими пряностями несколько нивелируются, так как совершенствование способов обработки и доставки, как правило, позволяет использовать их повсеместно и не только в свежем виде. Однако остаётся аспект области применения этих пряностей – то есть в те блюда, которые сложились в том регионе, где та или иная пряность являлась местной. Кроме того, пряные травы иногда имеют весьма узкое применение: в одном региональном блюде или группе блюд.

При этом к местным пряностям В. В. Похлёбкин относит также пряности, повсеместно употребляемые в пищу, но



употребляемые при этом почти исключительно в свежем виде, так например лук.

Пряных овощей не так и много, важно отметить, что у пряных овощей в пищу употребляются как корни, так и стебли и листья, и в основном они применяются повсеместно.

Луковичные

Лук репчатый

Лук-шалот

Лук-порей

Лук скорода

Лук ветвистый или Лук душистый

Чеснок

Черемша, или Лук медвежий

Чесночник или Чесночица

Петрушка кудрявая, или курчавая

Пастернак

Сельдерей

Фенхель

Хрен обыкновенный, или Хрен деревенский

Пряные травы

Аир

Анис

Базилик

Горчица сарептская, или Горчица русская

Душица

Дягиль

Лук репчатый

Острые сорта лука наиболее рационально использовать для получения луковых отваров (для соусов), в супы, к рыбным блюдам и для пассирования (томление в масле) с последующим использованием в мясных, овощных, рисовых блюдах и как начинки в пироге. Полуострые сорта, а особенно сладкие, лучше всего использовать в свежем виде – в салаты, к холодным закускам, с бутербродами.

*Применение в кулинарии*

Луковый паштет: Луковица – 1 шт., Яблоко – 1 шт., Яйцо – 1 шт., Сметана – 2 ст. л. Соль – Мелко нарезать луковицу, яблоко натереть на терке, яйцо сварить и крошить, все ингредиенты, перемешать. Ввести сметану. Перемешать. Намазывать на хлеб с маслом.

Салат из репчатого лука с рисом: Луковица – 1 шт., Рис – 0,5 стакана, Яйцо – 2 шт., Сметана (майонез собственного приготовления) – 2 ст. л. , Перец, соль – Рис отварить, но не разваривать. Луковицу нарезать тонкими кольцами, опустить на 30 секунд в кипяток, промыть под струей холодной воды. Яйцо отварить, остудить, порезать мелко. Все ингредиенты перемешать. Заправить сметаной (майонезом). Лук репчатый из того же семейства лилейных, что и черемша. И по воздействию на организм они тоже брат и сестра. Но че-

ремша более ярка, и ее антиоксидантные свойства сильнее. Хотя, когда знакомишься с луком репчатым, то поражаешься, насколько он богат антиоксидантами класса витаминов, фитонцидов, флавоноидов.

Лук незаменим при приготовлении многих блюд из овощей, рыбы и мяса. Известен ряд лекарственных форм.

### *Применение в медицине*

Остроту луку придает эфирное масло (до 0,05 %), инулин нормализует содержание сахара в крови. Вот почему одним из средств, способных «вытащить» человека от обострения диабета II типа является употребление запеченного (прямо в шелухе) репчатого лука. Каротин, витамины В1 (до 60 мг%), С (до 14 мг%), РР, флавоноиды (кверцетин) и др. – вот как много полезного содержит луковица. А еще калий, магний, железо, марганец, медь, цинк, алюминий и, конечно, селен, который к тому же концентрируется в луковице. Цинк, медь и железо и селен, находясь в луке, усиливают друг друга.

Лук при заболеваниях верхних дыхательных путей, ангине, бронхите, пониженной кислотности желудка, простатите: Луковица – 1 шт., Молоко – 0,5 л -Молоко вскипятить, залить им нарезанный мелко лук, настоять в течение ночи, процедить. Выпить настой (теплый) в течение дня за 15 минут до еды.

Лук для укрепления иммунитета: Сок лука – 1 стакан, Мед – 1 стакан – Ингредиенты смешать, настоять при ком-

натной температуре 2–3 дня. Периодически помешивать. Поставить в холодильник на 1 неделю. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Лук при гипертонии: Луковица – 1 шт., Вода – 0,5 стакана – вечером опустить луковицу в воду. Утром, вынув луковицу, выпить воду. Курс 2 недели.

Лук при диабете: Сок лука – 0,5 стакана, Спирт 70 % – 0,5 стакана – Настоять ингредиенты в течение одной недели в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 5 недель.

Лук применяют в качестве бактерицидного средства при атонии кишечника и поносах (диарее), также при атеросклерозе.

Сок лука используют при болях в горле, простудах. Для этой цели лук натереть, положить в столовую ложку и добавить мед, а затем рассасывать эту смесь.

Противопоказания – настойки и отвары из лука нельзя принимать при болезнях печени и сердца.

Лук-шалот, Лук-порей, Лук-батун, Шнитт-лук, Алтайский лук (см. в части 2)

## КОРНЕПЛОДЫ

Петрушка

Вообще же у петрушки (независимо от сорта) использует-

ся все растение – корень, листья, семена как в свежем, так и сушеном виде. Все части хорошо поддаются сушке, прекрасно сохраняют длительное время аромат. Традиционно петрушка употребляется в супы. Зелень петрушки входит в состав всех букетов. Свежая и сухая зелень может быть использована в салаты, для приправы ко вторым овощным, мясным и особенно рыбным блюдам. Порошок зелени петрушки и ее семян входит в состав многих сложных пряностей, в основном так называемых рыбных смесей.

### *Применение в кулинарии*

Петрушку желательно есть в чистом виде каждый день. Можно добавлять в овощные салаты, смешивая с маслами, которые повышают усвояемость этой пряной зелени (оливковым, льняным).

### *Применение в медицине*

В надземной ее части содержатся все основные жизненно необходимые микро– и макроэлементы. В ней много селена (3,25 мкг), цинка (1,03 мкг), меди (1,95 мкг). Более того, эти элементы являются к тому же концентраторами. Не обделена петрушка и витаминами С, Е, РР, В1, В2, провитамином А.

Настой корней петрушки для улучшения пищеварения: Корень петрушки – 1 ст. л., Кипяток – 1 стакан – Корень мелко нарезать, залить кипятком, настоять под крышкой 30 минут. Профильтровать. Принимать по 50 г 3–4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Сок петрушки при глазных заболеваниях: Сок морковный

– 3 части, Сок петрушки – 1 часть – Отжать сок моркови и петрушки. Выпивать по 1/4 стакана 2 раза в день.

Настой корня петрушки для укрепления иммунитета при гриппе, простуде: Корень петрушки – 10 г, Коровяк (трава) – 20 г, Листья мать-и-мачехи – 40 г, Корень алтея – 80 г, Анис (семена) – 20 г, Корень солодки голой – 30 г: 1 ст. л. сбора заварить кипятком и настаивать 20 минут, процедить. Пить каждые 3–4 часа до исчезновения признаков заболевания верхних дыхательных путей (гриппа).

Главным действующим началом петрушки является эфирное масло. Благодаря этому маслу и богатому минеральному составу петрушка при систематическом применении ее просто в качестве приправы значительно укрепляет иммунитет.

Семена петрушки и свежие корни обладают ветрогонным, мочегонным действием.

Отвар из корней петрушки – верное средство при лечении укусов комаров, пчел, ос.

Фитонциды, которых в петрушке немало, способны сдерживать гнилостные процессы в кишечнике.

Противопоказания – Петрушка раздражает паренхиму почек, поэтому ее не стоит применять при нефрите, нельзя применять при болезнях поджелудочной железы, органов кровообращения.

Пастернак – применяют так же, как петрушку. Корень пастернака, обладающий более мягкой тканью, можно использовать и в сыром (тертом) виде в салаты и овощные пюре.

Однако пастернак – «привередливая» пряность. Он требует к себе особого отношения, так как его нежный аромат можно легко испортить. Пастернак очищают от кожуры либо особым костяным ножом, либо, в крайнем случае, ножом из нержавеющей стали, не дающим окисления. Перемывают пастернак в холодной воде, а еще лучше в ледяной, с добавлением в нее муки или отрубей, а хранят очищенный пастернак в воде, подкисленной лимонным соком.

Сельдерей – афродизиак и антиоксидант

У обоих видов сельдерея используются в пищу в свежем и сушеном виде все части растения, даже стебель, всегда значительно более нежный, чем у петрушки. Сушатся все части растения отдельно. Зелень для сушки лучше всего собирать до цветения.

*Применение в кулинарии*

Применяют, в общем, так же как петрушку. Но у сельдерея есть особенности. Во-первых, корни сельдерея в свежем виде (струганные, мелкошинкованные, тертые) можно использовать в салаты, холодные супы, особенно в сочетании с помидорами, картофелем, и в овощные пюре. Во-вторых, сельдерей идет главным образом для отдушки мясных и овощных блюд, а также домашней птицы, но в меньшей

степени рыбных (его нежный аромат иногда не способен отбить рыбный запах). В-третьих, из сухих корней сельдерея трут порошок и приготавливают сельдерейную соль, используемую зимой как замену сельдерея и для приготовления бутербродов и сельдерейных соусов.

### *Применение в медицине*

Сельдерей на нашем столе и как лечебное средство представлен листовым, черешковым и корневым. Сказать какая часть лучше или значимей для питания нельзя. В корневом, конечно, полезных веществ больше, чем в листовом и черешковом, но в листьях и молодых черешках сельдерея провитамина А (2,4 мг%) примерно в 80 раз, а витамина С (24 мг%) в 4 раза больше чем в корневом. Он весь год снабжает нас такими антиоксидантами, как витамины, ферменты, минералы (включая цинк и селен). В нем есть и катехины – стойкие и верные бойцы со свободными радикалами.

Женщины и мужчины любят сельдерей за его омолаживающее действие. Сельдерей, особенно корень, благотворно влияет на работу почек, желудочно-кишечного тракта, входит в состав диет от элементарного ожирения.

Полезные свойства сельдерея, включая снятие аллергических реакций, выведение токсинов из организма, укрепление иммунитета, повышение умственной и физической работоспособности.

Его действие как афродизиака особенно ярко проявляется в соке и черешках сельдерея.



Не стоит злоупотреблять сельдереем при повышенной кислотности желудочного сока и склонности к кровотечениям.

## Фенхель

Используются все части растения: корни, вырывающиеся ранней весной второго года или поздней осенью первого года, листья и стебли, срезаемые до цветения, цветы – в самом начале цветения и семена, которые убирают в августе – сентябре полужрелыми и дополнительно сушат в помещении с хорошей вентиляцией.

### *Как выбрать фенхель*

При выборе фенхеля в первую очередь обратите внимание на его зелень, она должна быть ярко-зеленого цвета. Верхние листья кочана должны быть гладкими, упругими, без вмятин, без коричневых следов и без повреждений.

Если вы приобрели кочан, который начал увядать, то поврежденные листья нужно снять, а внутренние использовать для приготовления горячих блюд. Употреблять в пищу сырым можно только очень качественный фенхель. Луковицы фенхеля твердые, бледно-зеленого или молочного цвета, отцветших бутонов на луковице быть не должно. Пахнет свежий фенхель очень своеобразно, чем-то напоминает анис или лакричник.

В холодильнике фенхель сохранит свою свежесть в течение 4 дней, но чем раньше он будет съеден, тем лучше, по-

тому что аромат фенхеля быстро улетучивается.

### *Применение в кулинарии*

Корни и листья фенхеля употребляют в свежем виде в салаты (капустные, морковные, брюквенные), а также добавляют при тушении к рыбе и свинине (к последней особенно корни и соус из корней).

Стебли слегка бланшируют и едят полусырыми или употребляют в салаты и овощные гарниры. Семена используют при приготовлении супов (рыбных, капустных, из свинины), а также вторых блюд (рыбные, свиные) и в маринады для овощей и соления из капусты, огурцов, яблок, арбузов, дынь и лесных ягод.

Соусы из фенхеля идут к свинине, блюдам из субпродуктов, холодной рыбе.

В солениях, маринадах, кондитерских изделиях фенхель незаменим и по вкусу и по своей пользе.

Во время запекания фенхеля или во время его жарки помните одно: фенхель обязательно должен быть хрустящим, потому что если его переготовить, то от его вкуса не останется и следа.

### *Применение в медицине*

Эфирных масел в фенхеле до 6,5 %. В составе их до 18 % жирного масла, содержащего в свою очередь олеиновую, линолевую, пальмитиновую кислоты. Витамины С, каротины, витамины группы В, минералы, особенно цинк и селен, которые наряду с медью фенхель концентрирует, защищают

клетки от вредного влияния свободных радикалов, поддерживая нервную систему, укрепляя стенки капилляров.

Салат из фенхеля с сельдереем для укрепления иммунитета: Фенхель – 1 кочанчик, Сельдерей – 4 черешка, Масло растительное – 3 ст. л., Сок лимонный – 1 ст. л. -Фенхель и сельдерей тонко порезать. Разложить на блюде. Полить маслом и соком лимона.

Настой из фенхеля для повышения лактации, при заболеваниях ЖКТ, гипертонии: Семена фенхеля – 1 ст. л., Кипяток – 1 стакан – Семена фенхеля раздавить, залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить и выпить теплым.

Настой из фенхеля с имбирем при заболеваниях органов дыхания: Семена фенхеля – 1 ч. л., Имбирь (порошок) – щепотка, Мед – 1 ч. л., Кипяток – 1 стакан – Семена фенхеля и имбирь залить кипятком. Когда состав остынет до 40 градусов, добавить мед и выпить.

Фенхель входит в состав «пять специй» (корица, бадьян, фенхель, сычуанский перец и гвоздика), которые в Китае они олицетворяют пять основных ощущений: сладкого, кислого, горького, острого, пряного. И не только за ощущения вышеперечисленные растения превознесены в ранг важнейших специй: лечебные и вкусовые качества их очень высоки и гармоничны, а их союз только усиливает положительное влияние каждого. Кроме того, все составляющие этой смеси обладают иммуноукрепляющим свойством.

Плоды фенхеля применяют в качестве ветрогонного сред-

ства при метеоризме.

Вода, настоянная на фенхеле, способствует пищеварению и используется в детском питании. Масло рекомендуют при болях в кишечнике, а также как отхаркивающее средство.

Фенхель входит в состав успокоительного и слабительного чая.

Жирное масло фенхеля может заменять масло какао.

Противопоказания – индивидуальная непереносимость, следует ограничить употребление фенхеля и препаратов из него во время беременности, при диарее, нарушениях сердечного ритма, эпилепсии.

Хрен – иммуномодулянт

Используются главным образом корни и в меньшей степени – молодые, нежные, светлозеленые листочки хрена.

*Применение в кулинарии*

Листья применяются только в свежем виде в салаты, супы, на бутерброды и при засолке огурцов и помидоров – аналогично укропу. Из корней приготавливают особые растворы, известные в кулинарии под названием «столового хрена», который подают к холодным блюдам и закускам.

*Применение в медицине*

Хрен богат витамином С. Его в хрене в 5 раз больше, чем в лимоне. Есть в хрене и витамины группы В (В1, В2), а также РР. Основная ценность хрена как продукта питания – бла-

гоприятное сочетание аскорбиновой кислоты, солей калия, фосфора, кальция и железа.

Листья хрена, как и сам корень, богаты витамином С, поэтому хрен – хорошее противогрибковое средство.

Хрен хороший иммуностимулятор, и его присутствие в повседневной пище для предотвращения и лечения простудных заболеваний никто не подвергает сомнению.

А еще его применяют как мочегонное и отхаркивающее, при ревматизме, при камнях в мочевом пузыре, задержке менструаций.

Сок из корня хрена хорошо употребить для полоскания горла и для закапывания в уши, если там началось гнойное воспаление.

Хрен полезен для снижения содержания сахара в крови, поэтому с успехом применяется при диабете.

Компресс из свежих листьев облегчает состояние при радикулите и невралгии, а кашлица из корня помогает при мышечных болях в спине, болях в суставах.

При желчекаменной болезни хрен настаивают на молоке (4 ст. л. хрена + 1 стакан молока) нагреть до кипения, настоять, пить по половине 1 ст. л. 3 раза в день.

Настой корня хрена при ангине: Свежий тертый хрен – 10 г, Вода – 0,5 стакана. Хрен залить водой и настоять в течение 2–3 часов, процедить. Полоскать горло 2–3 раза в день.

Хрен с лимоном для лечения насморка: Свежий тертый хрен – 100 г, Лимон – 2 шт. Из лимона выдавить сок. Хрен

смешать с лимонным соком. Принимать по половине чайной ложке 3 раза в день. Хрен вызывает обильное слезотечение. Терпите.

Сок из корня хрена как отхаркивающее средство: Свежий тертый хрен – 25 г, Вода – 200 г – Настоять хрен на воде и пить по 1 ст. л. несколько раз в день.

Настой из корня хрена при потере голоса при ларингите: Корень хрена – 2х2 см, Кипяток – 1/2 стакана – Залить корень кипятком, настоять и пить по 1 ст. л. несколько раз в день.

Конечно, хрен сильное средство, и применять его надо осторожно, а при многих болезнях, например, ушных, камнях в мочевом пузыре и др. только после консультации с врачом.

**ПРЯНЫЕ ТРАВЫ** (применение в медицине см. также в ч. 1-5)

Анис – Как пряность используются почти исключительно семена аниса, которые собирают в августе – сентябре слегка незрелыми и досушивают в снопах. Кроме семян можно использовать незрелые зонтики аниса, сразу после цветения употребляя их в соленья, маринады для фруктов. Молодые листья аниса можно вводить в яблочные салаты. Но главным образом анисовое семя употребляют в хлебобулочные и кондитерские изделия (порошок семян аниса подме-

шивают к тесту) и кисло-сладкие соусы, сладкие блюда (компоты, кисели, муссы и варенье), а иногда в овощно-молочные и молочные супы и кашицы.

Между тем анис представляет собой прекрасную вспомогательную пряность, которую можно широко применять для отдушки различных пищевых продуктов с неприятным либо специфическим запахом, который почему-либо нежелателен.

### *Применение в кулинарии*

Для этого надо вносить анис либо во время предварительной обработки пищевого продукта, либо в начале приготовления блюда.

После того как анис нейтрализует нежелательный запах, его надо удалить, а в блюдо добавить те пряности, которые желательны или традиционны.

Так, например, с помощью аниса можно производить отдушку рыбы, мяса, растительных масел (хлопковое, подсолнечное, конопляное), а также имитировать натуральное прованское масло.

Бasilik – Сушат в тени и хранят в темной герметически закрытой стеклянной посуде, так как базилик чувствителен к влаге и свету и под воздействием их полностью теряют аромат.

### *Как выбрать базилик*

Выбрать качественный базилик очень легко на глаз. Ба-

зилик очень быстро вянет. Учитывайте эту особенность при выборе пряности. Качественный сухой базилик – это крупные части листков без лишних примесей. Свежий базилик обладает сильным ароматом, а листья у него темно-зеленые или фиолетовые.

### *Полезный совет*

Основная ценность базилика – это его запах, поэтому термической обработки он не выдерживает. В холодные блюда рекомендуется добавлять базилик после того, как они уже готовы, а в горячие – за пару минут до готовности. Исключением из этого правила является пицца Маргарита и итальянский хлеб с помидорами и базиликом – чиабатта.

### *Применение в кулинарии*

Базилик идет к зеленым, яичным, куриным, крабовым салатам, но только не к картофельным и бобовым.

В яичные, макаронные блюда, к сыру, а также к отварной и заливной рыбе и тушеному мясу базилик добавляют преимущественно в виде порошка, в процессе приготовления блюда, но не ранее чем за 10 минут до готовности.

В куриные и сырные супы базилик кладут в сочетании с чабером, что усиливает остроту блюда и придает ему новый акцент.

При одновременной закладке больших порций базилика вместе с кинзой в узбекские блюда (например, для тушения мяса) базилика берут в 4 раза меньше, чем кинзы.

### *Применение с медицине*



отвар базилика помогает при кашле, он оказывает положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт; в нем содержатся витамины В2, С, РР, провитамин А; базилик защищает нас почти от всех инфекций, так как отлично стимулирует работу иммунной системы, недавние исследования показали, что он даже помогает держать под контролем рост клеток ВИЧ;

его используют при лечении практически от любого вида респираторного заболевания, грибковой, бактериальной и вирусной инфекции верхних дыхательных путей, в том числе и от астмы, бронхита;

базилик – это жаропонижающее и потогонное средство, которое отлично помогает при легочных и простудных проблемах. Он помогает справиться со слизью, обостряет восприятие, улучшает всасывание полезных элементов, выводит избыток газов из толстой кишки, помогает улучшить память;

мёд, базилик и вода – это чудесный напиток, который помогает быстро прояснить ум;

отлично справляется с проблемами ротовой полости: уничтожает зубной налет и камень, борется с бактериями, устраняет неприятный запах. Помимо прочего, он обладает вяжущим действием, которое помогает деснам стать сильнее и здоровее. Однако, важно добавить, что базилик содержит соединения ртути, которые при длительном контакте зубов с растением, могут причинить вред. Потому жевать листья не

рекомендуется, лучше делать из них отвар;

в базилике содержатся энзимы, которые помогают бороться с лишним весом, так как способствуют сжиганию жира;

базилик в силах нормализовать сон и укрепить нервную систему;

он снижает риск развития рака благодаря содержанию антиоксидантов, спасающих нас от свободных радикалов.

Базилик лучше не употреблять людям с проблемами сердечно-сосудистой системы, при наличии тромбов, при плохой свертываемости крови, после перенесенных тяжелых болезней сердца, а также беременным женщинам.

Валериана, валерьяна – род многолетних травянистых растений подсемейства Валериановые семейства Жимолостные. Наиболее известный вид – Валериана лекарственная, широко используемый в качестве лекарственного средства.

Корневище длиной 2—4 см, диаметром 2 см, с многочисленными шнуровидными корнями, длиной до 20 см и диаметром 1—4 мм. Корневище и корень обладают характерным запахом. Стебель прямостоячий, бороздчатый, цилиндрический, в верхней части ветвистый, высотой до 2 м. Листья супротивные, различные по форме и степени рассечения. Нижние листья черешковые, верхние – сидячие. Цветки мелкие, душистые, от белых до темно-розовых, собраны в нитевидное или метельчатое соцветие. Плод – светло-бу-

рая или коричневая продолговато-яйцевидная семянка с хохолком. Цветёт с мая по август, плоды созревают в июле – сентябре.

Цветет с мая по август. Плоды созревают в июне – сентябре. Она хорошо приспосабливается к условиям среды, поэтому растет на самых разнообразных почвах, в различных температурных условиях. Как влаголюбивая культура, хорошо произрастает на участках с повышенной влажностью почвы.

Размножается семенами. На семена валериану убирают на третий год после посадки. Урожайность семян достигает 0,2 т/га.

Корни валерианы обычно убирают в сентябре – октябре на второй год после посадки. Выкопанные корни очищают от земли, удаляют листья, хорошо промывают водой. Затем подвяливают под навесом и сушат в специальных сушилках при температуре не более 40 °С. Потом корни упаковывают в тюки и хранят в сухом и хорошо проветриваемом помещении. Урожайность корней составляет 2,5 т/га.

### *Применение в кулинарии*

Как пряность, валериану употребляют в основном в европейских странах. В Англии свежие листья добавляют в салаты. Иногда из них готовят салат-гарнир к рыбным блюдам.

### *Применение в медицине*

Валериана применяется в медицине как седативное средство. Терапевтическое действие валерианы обусловлено комплексом содержащихся в ней веществ и прежде все-

го эфирным маслом и алкалоидами. В корневищах и корнях количество эфирного масла достигает 2 %. Главные компоненты масла: борнил-изовалерат, изовалериановая кислота, борнеол, камфен,  $\alpha$ -пинен, лимонен и др.

Препараты валерианы применяют во многих странах в качестве успокаивающего средства при бессоннице, нервном возбуждении, неврозе сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся спазмом коронарных сосудов, тахикардии, а также при эпилепсии, астме, мигрени, спазме желудочно-кишечного тракта и для лечения нейродермитов.

Иногда валериану используют в комбинации с препаратами брома, сердечными и другими успокаивающими средствами.

Валериана входит в состав капель Зеленина, валокордина, кардиовалена, других комплексных препаратов, а также в сборы; эфирное масло является одной из основных составных частей корвалола (и подобных препаратов).

Валериану применяют в виде настоек, настоев, отваров, экстрактов и порошков. Работы профессора В. И. Ищенко показали, что таблетки из цельного тонко измельчённого растительного сырья в 2,5 раза эффективнее, чем таблетки с экстрактом корневищ валерианы.

Горчица сарептская – русская горчица, сизая горчица.

Близка по основным свойствам к черной горчице. Продается обычно в виде так называемой горчичной муки. Поро-

шок высокого качества (1-й сорт), отличается светлым оттенком. Идет на приготовление обычной столовой горчицы.

Горчица белая – желтая горчица, английская горчица.

Семена белой горчицы вовсе лишены запаха, отчего ее вкус более резок и груб. Поэтому приготовленная из нее столовая горчица по своему качеству ниже двух упомянутых выше видов и нуждается в дополнительном облагораживании другими пряностями.

*Применение в кулинарии*

Горчицу можно применять не только как приправу и ароматизатор к мясным горячим и холодным блюдам, особенно к колбасным изделиям и жирному мясу, как это считают обычно.

Она может быть одним из компонентов различных соусов, а также эмульгатором, то есть служить защитным покрытием при тепловой обработке нежных продуктов – мяса домашней птицы, телятины, рыбы: филе (мясное или рыбное) обмазывают горчицей и запекают в таком виде в духовом шкафу— горчица не только предотвращает исчезновение сока из того или иного вида мяса, но и одновременно ароматизирует его.

Для эмульгации разных видов продуктов следует применять горчицу разного состава, разных смесей, учитывая совместимость пряностей с разными пищевыми продуктами.

Горчичное масло – растительное масло, изготовляемое из семян горчицы. Для получения горчичного масла используется прессование либо экстракция семян.

Горчичное масло, является дешёвым и общедоступным растительным источником незаменимых омега-3 и омега-6 жирных кислот.

Горчичным маслом именуется также продукт, получаемый смешиванием горчичного порошка с растительным маслом.

Используется в кулинарии для жарки и для заправки блюд, в хлебопекарном (горчичный хлеб, горчичные баранки) и консервном производствах.

#### *Применение в медицине*

Химический состав – Горчичное масло обычно содержит 8—12 % линоленовой кислоты (незаменимая омега-3 жирная кислота), 14—19 % линолевой кислоты (незаменимая омега-6 жирная кислота), 7—14 % эйкозановой кислоты (насыщенная жирная кислота), 11—53 % эруковой кислоты и 22—30 % олеиновой кислоты. Горчичное масло является неплохим источником незаменимых жирных кислот, таких как омега-3 и омега-6, наряду с рыжиковым маслом, маслом канолы, льняным маслом и рыбьим жиром. В горчичном масле содержится значительно количество антиоксидантов-токоферолов (витамин Е), которые наряду с горчичными эфирными маслами предотвращают прогоркание жиров при длительном хранении и обеспечивают повышенную сохранность горчичного масла, которое хранится дольше других растительных масел (8 месяцев для рафинированного масла), и может храниться при большей температуре. Поми-

мо жирных кислот и эфирных масел, горчичное масло содержит витамины: E, B1, B2, B3(PP), B4, B6, B9, K, P, A, D, а также фитостеролы, хлорофилл, фитонциды, и др. Как и все растительные масла, горчичное масло может быть естественным растительным источником жирорастворимых витаминов E, K, A и D[14]. По сравнению с другими растительными маслами, у горчичного масла самый низкий кислотный показатель. Из жирорастворимых витаминов важное место в составе горчичного масла занимает витамин E (в виде токоферолов), при дневной норме потребления для взрослого в 15 мг, 100г горчичного масла содержат более 30 мг этого витамина.

Горчичное масло также относительно богато холином по сравнению с другими растительными источниками (предпочтительный источник холина – яйца и мясо), относимым к группе витаминов группы B, и играющего важную роль в работе нервной системы и в процессе синтеза организмом фосфолипидов – веществ, предупреждающих жировую инфильтрацию печени.

Используется в медицине для приготовления мазей, в парфюмерной и мыловаренной промышленности.

Горчичное масло является традиционным средством народной медицины. Оно рекомендовалось при болезнях суставов, опухолях, плеврите, неврите, ревматизме, простудных заболеваниях и мочекаменной болезни. Пищевое гор-

чичное масло до сих пор употребляется как глистогонное средство.

Эпидемиологические исследования предполагают, что в регионах, где горчичное масло всё ещё используется на традиционный манер, горчичное масло может немного защитить от сердечно-сосудистых заболеваний. В данном случае, «традиционный» значит, что (а) масло используют свежим и (б) растительные жиры насчитывают лишь небольшой процент от полного потребления калорий. Возникает ли этот эффект из-за того, что эруковая кислота делает кровяные тромбоциты менее липкими, или же из-за высокого содержания линоленовой кислоты, или из-за комбинации свойств свежего нерафинированного масла, так и не выяснено.

Душица – Как пряность используют верхнюю часть стебля с листьями и цветами, которые собирают в июле и августе.

#### *Применение в кулинарии*

Душицу добавляют в различные овощные супы, в соусы, к жареному, тушеному и печеному мясу. В России душица традиционно использовалась в квасы и в дополнение к хмелю – в домашнее пиво, которому она придавала запах и способность долго сохраняться, не закисая.

Иссоп — род растений семейства Яснотковые. У Даля для этого рода приводится также название «синий зверобой».

Многолетние сильно пахучие травы или полукустарни-



ки 50—60 см высотой с линейными или продолговатыми листьями.

Плод распадается на четыре четырёхгранно-яйцевидных тёмно-коричневых орешка. Масса 1000 семян составляет 0,9 г.

Представители рода произрастают в Средиземноморье, Малой, Средней и Центральной Азии; на территории России – в средней и южной полосе европейской части России, на Кавказе, юге Западной Сибири.

Растёт в степях, на сухих холмах, каменистых склонах. Засухоустойчив.

В культуре предпочитает хорошо освещённые участки с рыхлыми почвами. Плохо растёт на заболоченных участках с высоким стоянием грунтовых вод. Легко дичает.

### *Применение в кулинарии*

Из листьев иссопа добывается масло, применяемое в медицине, ликёрном производстве и парфюмерии, как пряность употребляется в кулинарии. Листья заготавливают и сушат в начале бутонизации. Используют иссоп в салатах, супах, мясных и овощных блюдах, при засолке огурцов и томатов.

Иссопом ароматизируют салаты, холодные закуски, мясные и овощные супы, жареное мясо. В пищевой промышленности его применяют для ароматизации ликеров.

В качестве пряности употребляются молодые листочки верхушек иссопа, собранные обязательно накануне цвете-

ния, а также бутоны; и те и другие – чаще всего в высушенном виде.

### *Применение в медицине*

Применяют при инфекции верхних дыхательных путей в виде чая.

Кервель ажурный, или Купырь, или Кервель обыкновенный – вид однолетних растений из рода Купырь семейства Зонтичные. Однолетнее растение высотой 15—50 см с веретеновидным корнем.

### *Применение в кулинарии*

Обладает сладковатым анисовым запахом, пряным сладковатым напоминающим петрушку вкусом, благодаря чему используется в качестве пряности. Хорошо сочетается с другими зелеными овощами – эстрагоном, петрушкой, базиликом. В Северной Америке молотый купырь используют при жарке птицы в гриле, рыбы и блюд из яиц. Употребляется он к яйцам, сваренным вкрутую, к соленым омлетам, соусам к рыбе, в зеленое масло, картофельный суп, картофельный салат, к шпинату, птице, рыбе, ягнятине и баранине.

В мелконарезанном виде ее вводят в овощные и грибные салаты, беарнский и голландский соусы, мясные, рыбные и овощные супы, где кервель служит главным ингредиентом пряной заправки из 5—6 трав, во вторые блюда – к отварному мясу и рыбе, к мясо-рисовым фаршам, в омлеты и яичницы. Кервель кладут в блюдо непосредственно за минуту

до готовности или даже после готовности блюда, так как он быстро теряет аромат от нагревания. Поэтому зелень кервеля сушат очень редко и в этом случае долго не хранят.

### *Применение в медицине*

Химический состав – Все части растения содержат эфирное масло, основным компонентом которого является анетол, гликозиды, каротин, аскорбиновую кислоту, минеральные соли магния, калия и др.

Блюда из купыря являются хорошим витаминным и общеукрепляющим средством.

В народной медицине листья и плоды растения использовали при болезнях почек, мочевого пузыря, как отхаркивающее и вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах.

Кориандр посевной, или Кориандр овощной —однолетнее травянистое растение

Кориандр используется как пряность в кулинарии (как зелень, обычно называемая «кинзой», так и семена) и для придания приятного аромата в парфюмерии, косметике, мыловарении.

### *Как выбрать кориандр*

Зерна кориандра в первую очередь надо выбирать по запаху. Свежие семена пахнут клопами. Но при высушивании данный алкалоид, который отвечает за этот аромат, почти полностью улетучивается. Но если зерна неправильно просушили, то вы не сможете есть еду, от которой пахнет кло-

пами. Конечно же, важно не забывать, что кориандр, как и другие приправы, нужно хранить в герметичной емкости.

### *Полезный совет*

Кориандр из тех растений, которые при сушке не утрачивают свой запах, а даже приобретают очень приятный аромат. Семена кориандра нужно хранить целыми, а непосредственно перед готовкой перемолоть нужное количество. Молотый кориандр довольно быстро теряет свой запах и вкус, а эфирное масло быстро разрушается из-за воздействия кислорода. Предварительное обжаривание и длительный нагрев семян также разрушат все эфирные масла.

### *Применение в кулинарии*

В качестве пряности используются свежая и сушеная зелень растения, называемая чаще всего кинзой, и семена, называемые кориандром. Различие в названиях отражает считают их двумя разными пряностями.

Свежая зелень идет в салаты, супы, к мясным (особенно жирным) блюдам, чаще всего в сочетании с другой пряной зеленью – крессами, базиликом, чабером, луком и чесноком.

Сухая зелень, которую можно заготавливать на протяжении всего лета, применяется редко, преимущественно зимой – в супы и отчасти в рисовые и яичные блюда.

Семена кориандра используются гораздо шире – в хлебобулочной, кондитерской, рыбоконсервной и ликероводочной промышленности, а в домашней кухне – в молочные супы, при тушении мяса, мариновании рыбы, приготовлении

хлебцев, лепешек, при засоле капусты (вместе с тмином), при изготовлении квасов и пива. В Закавказье с кориандром изготавливают н о г у л – род постного сахара.

Семена обычно перед использованием дробят в ступке.

Кориандр – обязательный компонент большинства сложных смесей пряностей.

### *Применение в медицине*

Химический состав – Плоды в зависимости от сорта и происхождения содержат 0,2—1,6 % эфирного масла, 16—28 % жирного масла, небольшое количество алкалоидов, пектин, крахмал, белковые вещества (11—17 %), стероидное соединение кориандрол, стерины, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу), рутин и другие полифенолы. В листьях содержатся аскорбиновая кислота (до 0,14 %), каротин (0,010 %), рутин (до 0,145 %). Неприятный запах незрелых плодов обусловлен альдегидом транс-трицеденолом-2. Главные компоненты эфирного масла – линалоол (60—80 %) и гераниол (до 5 %), их содержание зависит от условий выращивания, сорта, стадии вегетации растения. Эфирное масло из зрелых плодов – бесцветная жидкость с очень резким кориандровым запахом и горьким вкусом, при сильном разведении или в микродозах приобретающая приятный и нежный запах и вкус. Вторым технически ценным продуктом, получаемым из плодов кориандра, является жирное масло. Плоды кориандра содержат 18—20 %

жирного масла, состоящего из олеиновой (28,5 %), изоолеиновой (52 %), линолевой (13,9 %), пальмитиновой (3,5 %), стеариновой (1,5 %) и миристиновой (0,6 %) жирных кислот.

Препараты из плодов кориандра используются как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, желчегонное средство при заболеваниях печени и жёлчного пузыря, при метеоризме, как отхаркивающее, противогеморройное, ранозаживляющее, как улучшающее запах и вкус лекарств. Плоды кориандра входят наряду с цветками бессмертника, листьями трилистника и мяты в состав желчегонного чая, а также слабительного и противогеморройного сборов.

В качестве лекарственного сырья используют плод кориандра, он входит в состав желчегонного и желудочного сборов.

Имеется рекомендация об использовании плодов кориандра как антисептического и болеутоляющего средства при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Линалоол, выделенный из эфирного масла, входит в состав антибактериальных капель, используемых при катарах верхних дыхательных путей, антибактериальных конфет. Эфирное масло кориандра является исходным сырьём для синтеза альдегида цитраля, применяемого в глазной практике при кератитах, конъюнктивитах, глаукоме, а также для лечения трещин сосков молочных желёз у кормящих матерей.

В народной медицине плоды кориандра применяли при

заболеваниях желудочно-кишечного тракта и как противоглистное, их настой использовали для улучшения аппетита, как болеутоляющее, простудное средство. Плоды кориандра в порошке или настое применяли как ветрогонное.

При нарушении обмена веществ: Семена кориандра – 1 часть, Жмых облепихи – 1 часть, Корень девясила – 1 часть. Смесь измельчить в порошок. Принимать перед едой по половине чайной ложки.

При депрессии – Семена кориандра – 100 г, Сухое красное вино – 1 л. Семена растолочь и залить вином. Настаивать 4–5 дней. Пить по 25 мл 2 раза в день во время обеда и ужина.

При бессоннице, нервных расстройствах, депрессии – Три капли эфирного масла кориандра капнуть в аромалампу.

При невралгиях и ревматизме – Эфирное масло кориандра – 5 капель, Растительное масло – 2 ч. л., смешать и использовать при массаже.

Нельзя употреблять кориандр больным тромбозом или тромбофлебитом, сахарным диабетом, при повышенном давлении, людям, имеющим проблемы с процессом кровообращения, с осторожностью нужно принимать кориандр при заболевании почек.

Кресс-салат – пряно-вкусовое и лекарственное растение был известен в Древнем Египте, Греции и Риме. Свежие листья обладают приятным терпким, горьким и острым

вкусом, напоминающим хрен или редьку.

### *Применение в кулинарии*

Используется только в свежем виде как приправа к салатам, мясу, рыбе, омлетам, подливкам и супам. В сушёном виде теряет многие ценные качества.

### *Применение в медицине*

Кресс-салат улучшает пищеварение, сон, возбуждает аппетит, оказывает антимикробное и мочегонное действие, снижает кровяное давление, незаменим при заболеваниях дыхательных путей.

Соком, выжатым из травы, хорошо полоскать горло, пить его при кашле. Благодаря содержанию аскорбиновой кислоты имеет противоцинготное действие.

Надземную часть и корни, содержащие горькое вещество лепадин, применяли от лихорадок; сок из листьев использовали при анемии, порошок из толчёных семян – вместо горчичников.

Мазь из высушенных толчёных семян и травы на сале или топлёном масле применяли в народной медицине при аллергии, чесотке и как ранозаживляющее средство.

Лаванда – род растений семейства яснотковых.

Лаванда применяется в парфюмерной промышленности. Соцветия лаванды используют для заваривания чаев. Существует достаточно много рецептов чаев с применением лаванды.



Как пряность используются цветы лаванды, собранные в июне, в самом начале цветения (до полного раскрытия) и высушенные в тени, на ветру, или в легком духу от протопленной печи. Особенно ценятся ярко-голубые цветы лаванды, которые и после сушки должны сохранять свой цвет в неизменном виде.

### *Применение в кулинарии*

Лаванда обладает сильным, ярко выраженным ароматом, поэтому ее традиционно применяют почти исключительно для ароматизации безалкогольных напитков и уксуса. Но лаванду можно рекомендовать использовать в салаты, к холодным закускам, к овощным, грибным и рыбным супам и даже к жаркому; при этом лаванду стирают в порошок и посыпают, как перцем, указанные кушанья.

Любисток — многолетнее травянистое растение. Запах любистка острый, пряный, вкус сначала сладковатый, потом острый, пряный и умеренно горьковатый. Из растения получают эфирное масло, которое применяется в парфюмерии и кулинарии. Свежие стебли, листья и корни служат для отдушки кондитерских изделий, напитков, маринадов. Даже небольшие добавки зелени любистка изменяют вкус и придают консервам своеобразный грибной аромат. Зелёные части и корни молодых растений употребляют в пищу как пряность при приготовлении зелёного масла, салатов; его добавляют в соусы, к жареному мясу, в подливки, супы, к овощам,

блюдам из риса, круп, птицы и рыбы.

Любисток имеет особое значение в диетическом питании наряду сукропом и базиликом. Корни любистка показаны в пищевом рационе при заболеваниях печени, жёлчного пузыря, почек, при ожирении, ревматизме, метеоризме.

В научной медицине России любисток не применяется, но включён в некоторые зарубежные фармакопеи. Известно, что растение оказывает мочегонное и отхаркивающее действие, улучшает пищеварение и аппетит, препятствует метеоризму; корни обладают антибактериальной активностью. Любисток использовали врачи древности как средство, способствующее отделению мочи и жёлчи. В русской народной медицине корни применяли при отёках, пиелонефрите, задержке мочеиспускания, болезнях сердца, дыхательных органов (хрипоте, бронхите и катаре верхних дыхательных путей), подагре, мигрени, ревматизме, анемии, альгоменорее, как успокоительное при нервных расстройствах, ранозаживляющее, противоглистное, для укрепления волос.

### *Применение в медицине*

Химический состав – во всех частях растения содержится эфирное масло, в состав которого входят D- $\alpha$ -терпинеол, цинеол, уксусная, изовалериановая и бензойная кислоты. Количество эфирного масла в различных органах 0,1—2,7 %. В корнях кроме эфирного масла обнаружены смолы, органические кислоты (ангеликовая и яблочная), крахмал, сахара, карвакрол, сесквитерпены, фурукумарины

псорален и бергаптен, дубильные и минеральные вещества; в листьях имеется аскорбиновая кислота. Имеются данные, что корни ядовиты до фазы цветения.

Корни любистка показаны в пищевом рационе при заболеваниях печени, жёлчного пузыря, почек, при ожирении, ревматизме, метеоризме.

В научной медицине России любисток не применяется, но включён в некоторые зарубежные фармакопеи. Известно, что растение оказывает мочегонное и отхаркивающее действие, улучшает пищеварение и аппетит, препятствует метеоризму; корни обладают антибактериальной активностью.

Любисток использовали врачи древности как средство, способствующее отделению мочи и жёлчи.

В русской народной медицине корни применяли при отёках, пиелонефрите, задержке мочеиспускания, болезнях сердца, дыхательных органов (хрипоте, бронхите и катаре верхних дыхательных путей), подагре, мигрени, ревматизме, анемии, альгоменорее, как успокоительное при нервных расстройствах, ранозаживляющее, противоглистное, для укрепления волос.

Следует учесть, что применять любисток беременным женщинам противопоказано, так как он способствует притоку крови к тазовым органам.

Майоран – вид многолетних травянистых растений. Майоран является теплолюбивым растением. Семена начинают

прорасти при 12—15 °С, но оптимальная температура для прорастания составляет 20—25 °С. Всходы не выносят заморозков и гибнут уже при –2 °С. При низких положительных температурах приостанавливается рост растений, возникает состояние угнетенности растения. В целом майоран можно отнести к засухоустойчивым растениям, повышенное требование к влаге он проявляет лишь в начале роста, однако при недостатке влаги снижается урожайность. Майоран светолюбив, при затенении снижаются урожайность и ароматичность растений. К плодородию почвы требователен, хорошо отзывается на минеральные и органические удобрения. Для майорана нужна хорошая, лёгкая огородная почва с достаточным количеством извести.

Как пряность используются листья и цветочные почки в высушенном виде. Сушку производят в тени, пучками, после чего бутоны и листочки обмолачивают, стирают в порошок и хранят в герметически закрытой посуде.

### *Применение в кулинарии*

Употребляют майоран преимущественно в колбасные фарши (отсюда одно из его названий – колбасная травка), но его можно вводить во все виды мясных фаршей для изготовления изделий из рубленого мяса (котлет, рулетов, штуфатов, начинок для запеканок и т. п.). Майоран не только ароматизирует мясной фарш, но и облагораживает само мясо, делая его более нежным. Кроме того, майоран хорошо идет в зимние салаты, в картофельные, томатные, мясные, горо-

ховые и шпинатные, грибные супы, входит в состав супового «букета гарни», вводится в томатные и сметанные соусы, в мясные подливки, в мясные холодные закуски, в мясное жаркое и яичные блюда.

Несмотря на свою «колбасную» репутацию, садовый майоран с его очень деликатным ароматом идет также и к фруктовым сокам.

Порошок из сухих листьев входит в состав перечных смесей.

### *Применение в медицине*

Химический состав – Вся надземная часть майорана содержит 0,3—0,5 % эфирного масла на сырую и 0,7—3,5 % на сухую массу цветущих растений. Молодые побеги майорана богаты рутином (до 0,13 %), содержат аскорбиновую кислоту (до 0,45) и каротин (до 0,006). Кроме того, в растении содержатся дубильные и пектиновые вещества, пентозаны. Эфирное масло обладает специфическим запахом кардамона и подобным тимьяну, но более тонким и сладким, характерным для данного растения, острым пряным вкусом. Наибольшее содержание эфирного масла наблюдается в период массового цветения. В состав эфирного масла входят терпинен, пинен, сабинен,  $\alpha$ -терпинеол, борнеол, фенолы. Вещество – носитель чрезвычайно сильного аромата растения – до сих пор неизвестно. Содержащиеся в майоране витамины, минералы (в том числе цинк, селен, йод, кремний) рутин, горечи, танины, эфирные масла (камфарное), дубиль-

ные, пектиновые вещества – незаменимое антиоксидантное и иммуноукрепляющее средство.

Применяется при нервных расстройствах, депрессии, бессоннице: Майоран (трава) – 1 ст. л., Кипяток – 1 стакан. Майоран залить кипятком. Настоять 30 минут. Процедить. Эта порция на 1 день (выпить в три приема).

Для укрепления иммунитета, а также при простудах, кашле, улучшении аппетита: Майоран (трава) – 3 ст. л., Водка – 2 стакана. Траву майорана залить водкой. Настоять в темном месте 2 недели, периодически взбалтывая сосуд. Пить по 20 капель 3 раза в день перед едой. Курс – 3 недели.

Майоран улучшает пищеварение, показан при метеоризме, оказывает мочегонное и седативное действие. Использование майорана показано при диетическом питании желудочных больных. В народной медицине он известен как желудочное, тонизирующее, противокатаральное и ранозаживляющее средство.

В медицине некоторых стран растение применяют при заболеваниях дыхательных путей и органов пищеварения. Совместно с другими лекарствами майоран применяли при параличах, неврастении, бронхиальной астме и насморке. Растение использовали внутрь в форме настоя и наружно – для ванн и примочек как ранозаживляющее.

Настой для полоскания при зубной боли, воспалительных процессах во рту и горле.

Почки, печень, сердце, желудок – все это подвластно этой

пряной траве.

Бессонница перестанет так сильно мучить, если перед сном выпивать настой из листьев и травы майорана (1 ст. л. + 1 ст. л. кипятка).

Недавно были обнаружены лечебные свойства майорана в период после инфаркта.

Для больных диабетом, ожирением, а также при бессолевой диете майоран – большой помощник.

Наружно хорошо действуют компрессы на застарелые мозоли. Только не ленитесь: вначале надо распарить ступни и пальцы ног.

Противопоказанием в применении майорана может быть беременность. Если майорана есть не в меру, то можно почувствовать ухудшение настроения и некоторую подавленность.

Мелисса – род многолетних травянистых растений семейства Яснотковые. Наиболее распространённым видом является мелисса лекарственная.

### *Применение в кулинарии*

В качестве пряности используются листья мелиссы как в свежем, так и в сухом виде. В свежем виде мелисса хорошо идет во все летние салаты, борщи, овощные супы, причем закладывают ее, как пряную зелень, за 1—2 минуты до подачи на стол. В сухом виде ее используют в те же блюда зимой,

а также добавляют в чай, компоты, в домашние квасы, пиво, браги, отдушивают уксус. Сухую мялису можно закладывать в соленья, например в огурцы, помидоры (листьями), а порошком – посыпать мясные, рыбные блюда и дичь (за 3 минуты до готовности).

### *Применение в медицине*

Химический состав – Содержит до 0,33 % эфирного масла, в состав которого входят цитраль, цитронеллаль, мирцен, гераниол, альдегиды, аскорбиновая кислота, горчи, слизь, кумарины, кофейная и урсоловая кислоты. Концентрирует Se.

Надземная часть – при заболеваниях нервной системы, атонии желудка, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Сок – для возбуждения аппетита, улучшения деятельности органов пищеварения.

Масло из мялисы малотоксично, его применяют при сердцебиении, ревматизме, болях в области сердца, как успокаивающее средство.

Оказывает спазмолитическое, ранозаживляющее действие и укрепляет сердечную мышцу.

Употребляют при головокружении, болях в желудке, нервных болезнях, скудных менструациях, упадке сил. Для ванн при нарушении обмена веществ.

Можжевельник – род вечнозелёных хвойных кустарников и деревьев семейства Кипарисовые.



Пряностью служат плоды, а точнее соплодия можжевельника, называемые неправильно «ягодами» или «шишко-ягодами» по их внешнему виду и положению на кусте. Соплодия созревают на второй год, осенью. Лучшее время сбора – конец сентября, октябрь, когда ягоды полностью созрели. Они представляют собой мясистые, мягкие, величиной с горошину шарики сизо-черного цвета, покрытые характерным серебристо-сизым налетом. Внутри шариков – в мякоти оливкового цвета – три семечка.

Для превращения в пряность плоды после сбора просушивают под навесами или в хорошо продуваемом помещении, время от времени переворачивая. После сушки ягоды не должны выглядеть сморщенными: они должны быть полными, блестящими, черно-бурого цвета. При хранении в герметическом стеклянном сосуде они распространяют тонкий хвойноватый аромат с острым оттенком.

Древесину можжевельника применяют для изготовления карандашей и тростей.

В сельской местности побеги используют как своеобразную добавку к банным веникам и для «запаривания» (обеззараживания) кадусек и других деревянных ёмкостей для хранения фруктов, овощей и грибов.

### *Применение в кулинарии*

Можжевеловые плоды употребляются как пряность в западноевропейской (английской, французской, немецкой), североевропейской (шведской, финской) и отчасти в русской

кухне. Во французской кухне можжевельник добавляют в кушанья из мяса или домашней птицы, когда им желают придать аромат дичи, В русской кухне можжевеловые ягоды кладут в квашеную капусту. Обычно же можжевеловые ягоды используют при приготовлении лесной дичи – медвежатины, мяса кабана (вепря), разных видов оленины, зайчатины, а также боровой пернатой дичи – тетерок, глухарей, рябчиков, куропаток, вальдшнепов. Можжевеловая пряность либо отбивает неприятный вкус (у оленины, зайчатины), либо закрепляет специфический аромат (у медвежатины), либо усиливает чисто «лесной» колорит (у пернатых). При этом можжевельник употребляется в сочетании с мятой, чесноком, а иногда и с полынью (для мяса кабана). С этой целью можжевеловые ягоды толкут или давят, добавляют к ним мяту, и другие пряности, помещают в холщовые или марлевые мешочки и заваривают кипятком. Остывший отвар вместе с луком (острым), чесноком и с добавлением красного вина, а также майорана используют как маринад, в котором 2—3, а то и 5 часов вымачивают дичь или мясо, если ему хотят придать аромат дичи.

Плоды можжевельника нельзя употреблять в больших количествах, так как при определенной концентрации они ядовиты, особенно когда плохо высушены. Следует брать не более 6—8 штук плодов на 1 килограмм мяса или 4—5 штук «на птичку» – рябчика или куропатку. Такую дозу кладут фактически дважды – в первый раз в маринад, второй – непо-

средственно в жаркое перед жарением или тушением.

### *Применение в медицине*

Шишкоягоды издавна применяются в медицинской практике. Препараты, приготовленные из них, назначаются при заболеваниях почек и мочевого пузыря как противовоспалительное средство;

отмечается высокий эффект от наружного применения отвара можжевельника при лечении дерматитов и различных форм экзем; масло, приготовленное из можжевельника,

используется при ревматизме, полиартрите, невралгии и радикулите.

Корни можжевельника используются для лечения туберкулёза лёгких, бронхита, заболеваний кожи.

Отвар веток рекомендуется при аллергии.

Мята перечная – травянистое растение, с горизонтальным ветвистым корневищем и тонкими мочковатыми корнями.

В современной кулинарии используют листья и надземные части, собранные в период цветения. Из них получают эфирное масло и ментол, широко применяемые в медицине, парфюмерной, кондитерской и ликёро-водочной промышленности, при производстве коньяков.

В кулинарии перечная мята находит применение как пряность только в ликероводочной и кондитерской промышлен-

ности, где употребляют обычно не саму мяту, а мятное масло или мятную эссенцию.

### *Применение в кулинарии*

В современной кулинарии используют листья и надземные части, собранные в период цветения. Из них получают эфирное масло иментол, широко применяемые в медицине, парфюмерной, кондитерской и ликёро-водочной промышленности, при производстве коньяков.

В домашних условиях употреблять перечную мяту в кондитерские изделия следует крайне осторожно, потому что при перегреве или превышении дозы она может испортить все дело, сообщив изделию горький вкус. Ее вводят в печенье, пряники, булочки, компоты, кисели, морсы, настойки, квасы.

Мята очень популярна в английской кухне, её добавляют в соусы к бараньему мясу. В американской кухне её добавляют для улучшения вкуса и аромата смешанных напитков из томатного сока и в различные фруктовые и овощные салаты. В арабской, испанской и итальянской кухне мяту подают на стол в качестве пряности или добавляют в различные смеси пряностей. Листья мяты улучшают вкус жаркого, жареной ягнатины, баранины и цыплят. Она добавляется к тушёной капусте, моркови, гороху или луку-порею. Свежие побеги в небольшом количестве можно использовать для добавления в овощные супы, маринады для мяса и к блюдам из сыра.

### *Применение в медицине*

Химический состав – В растениях содержатся эфирное масло (Масло мяты перечной) (2,4—2,75 % в листьях, в соцветиях 4—6 %), дубильные и смолистые вещества, каротин (0,007—0,0075 %, в листьях 0,0105—0,012), гесперидин, аскорбиновая (0,0095 %), хлорогеновая (0,7 %), кофейная (0,5—2 %), урсоловая (0,3 %) и олеаноловая (0,12 %) кислоты, рутин (0,014 %), бетаин, аргинин, нейтральные сапонины, глюкоза, рамноза, фитостерин. В семенах найдено жирное масло (20 %). Масло бесцветное, с желтоватым или зеленоватым оттенком, приятным освежающим вкусом и запахом. При отстаивании густеет и темнеет. Основной составной частью эфирного масла является вторичный спирт 1-ментол (45—92 %). В масле листьев содержатся также эфиры ментола с уксусной и валериановой кислотами,  $\alpha$ - и  $\beta$ -пинен, лимонен, дипентен, фелландрен, цинеол, цитраль, гераниол, карвон, дигидрокарвон. Главным действующим компонентом препаратов мяты является ментол, содержащийся в эфирном масле растения. Кроме эфирного масла, в состав мяты входят терпеноиды (лимонен, цинеол, дипентен), каротин, рутин, аскорбиновая, урсоловая, олеаноловая кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, микроэлементы.

В медицине листья мяты входят в состав желудочных, ветрогонных, успокоительных и желчегонных чаёв, мятных капель от тошноты как средство, повышающее аппетит, и противоспазматическое желудочное средство. Из лекарственно-

го сырья получают настойку и «мятную воду».

Листья мяты популярны в народной медицине. Их употребляют наружно при невралгиях, как антисептическое средство при воспалительных процессах, ожогах, заболеваниях верхних дыхательных путей, хрипоте, осиплости голоса, при бронхите и бронхоэктазе, зубной боли; внутрь – при желудочно-кишечных и печёночных коликах, как вяжущее, противокашлевое, при тошноте, изжоге, как успокаивающее при нервном возбуждении в климактерическом периоде.

Ментол, выделяемый из мятного масла, употребляют при метеоризме, стенокардии, он входит в состав капель и мазей от насморка, карандашей от мигрени, а также используют при производстве ряда лекарственных препаратов – валлола, валокордина, ингафена, олиметина, капель Зеленина и других, применяемых при заболеваниях, сопровождающихся спазмом коронарных сосудов, гладкой мускулатуры.

Применяется при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, успокаивает головную боль, улучшает аппетит. Листья мяты популярны в народной медицине. Их употребляют наружно при невралгиях, как антисептическое средство при воспалительных процессах, ожогах, заболеваниях верхних дыхательных путей, хрипоте, осиплости голоса, при бронхите и бронхоэктазе, зубной боли;

Внутри – при желудочно-кишечных и печёночных коликах, как вяжущее, противокашлевое, при тошноте, изжоге,

как успокаивающее при нервном возбуждении в климактерическом периоде.

Ментол, выделяемый из мятного масла, употребляют при метеоризме, стенокардии, он входит в состав капель и мазей от насморка, карандашей от мигрени, а также используют при производстве ряда лекарственных препаратов – валлола, валокордина, ингафена, олиметина, капель Зеленина и других, применяемых при заболеваниях, сопровождающихся спазмом коронарных сосудов, гладкой мускулатуры.

Пижма бальзамическая – (одичавшее растение), вид многолетних травянистых растений рода Пижма семейства Астровые, или Сложноцветные. Более трёх тысячелетий известное в культуре, популярное огородное, лекарственное и пряно-ароматическое растение. Наряду с пижмой обыкновенной является самым распространённым и популярным растением рода Пижма.

Пижма бальзамическая веками и тысячелетиями разводится в садах и огородах и нередко дичает в благоприятных климатических условиях. Чаще всего это происходит в южных и западных районах европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии, Западной Европе и Передней Азии.

За многие века садового и огородного выращивания вид Пижма бальзамическая условно разделится на две части: культурное и дикорастущее растение.

В листьях и соцветиях содержание эфирного масла дости-

гает соответственно 0,8 и 2,1 %. Самое востребованное свойство пижмы бальзамической – это отчётливый и приятный запах её листьев. Не только листья, но и всё растение в целом обладает достаточно сильным и терпким запахом. При прикосновении к бархатистой поверхности листьев или, тем более, при их повреждении аромат многократно усиливается.

Сбор травы производится в период бутонизации.

### *Применение в кулинарии*

В пищу употребляются надземные части: цветки, бутоны и молодые листья. Используется как приправа к сладким блюдам и кондитерским изделиям, добавляется в домашние квасы. В качестве пряности рекомендуется к рыбным продуктам. В Литве и Латвии входит в рецепты приготовления сыра и творожных изделий. Листья используют и в свежем, и в сушёном виде для придания аромата различным блюдам и напиткам, в качестве добавки к салатам, наподобие того, как употребляют кинзу или пастернак.

Также пижму бальзамическую добавляют в качестве одного из компонентов при засолке огурцов и грибов, а также при мочении яблок. В Германии канупер (вместе с другими травами) издавна добавляли (и добавляют до сих пор) в традиционные сорта пива для придания ему особенного пряного привкуса. Букеты из равных частей лаванды и канупера, как считается, отпугивают моль, но также при длительном хранении придают белью приятный свежий запах.

### *Применение в медицине*



В народной медицине надземная часть растения рекомендуется в небольших дозах как желудочное и болеутоляющее средство при спазмах.

Порошок из высушенных цветков употребляется в качестве глистогонного (это общее свойство для многих видов пижмы). Также канупер входит в состав ароматных чаёв вместе с душицей, мятой и чабрецом.

Отдельный предмет для разговора – так называемое «бальзамное масло», представляющее собой оливковое масло, настоянное на листьях канупера. Бальзамическая пижма при выдерживании отдавала маслу свой аромат и часть антисептических свойств. Бальзамным маслом смазывали раны, ушибы и различные гематомы, на которые канупер имеет особенно эффективное действие. Коренное население Кавказа широко использует дикорастущую пижму бальзамическую в качестве традиционного лекарственного растения. Свежие листья или порошок из них прикладывают к ранам или делают повязки.

Полынь обыкновенная, чернобыльник, чернобыль – вид многолетних травянистых растений рода Полынь семейства Астровые. Растёт по заброшенным полям, пастбищам и пустошам, вдоль дорог, по берегам водоёмов.

В качестве лекарственного сырья используют траву, собранные во время цветения и высушенные цветоносные облиственные верхушки и корни, заготовленные осенью. По-

Полынь улучшает аппетит и пищеварение, обладает тонизирующим, успокаивающим, кроветворным, ранозаживляющим, желчегонным и мягким слабительным действием; налаживает работу желудка и помогает при лихорадке. Отвар листьев полыни используется в качестве клизм для стимуляции печени, а также как глистогонное. Полынь используют при истощении, бессоннице, различных неврозах, простудных заболеваниях, малярии, гриппе и эпилепсии. В смеси с травой чабреца (тимьяна) полынь используют для лечения алкоголизма.

Сырьё входит в состав сбора для приготовления микстуры по прописи М. Н. Здренко.

Полынь считается женским растением, так как стимулирует матку, регулирует менструальный цикл, а также помогает при различных гинекологических недомоганиях, истерии и эпилепсии.

Надземную часть и корни употребляют в народной медицине многих стран как вяжущее при гастрите, туберкулёзе, отёках, геморрое, гипертонической болезни, Альгоменорее, аменорее, метеоризме, эпилепсии, неврастении, менингите, проказе.

### *Применение в кулинарии*

В кулинарии используют лишь молодые листья верхушек полыни, собранные до цветения, в стадии бутонизации растения (вместе с бутонами) и высушенные в тени. Применяют полынь в сухом виде при приготовлении мяса (непосред-

ственно добавляя в него в виде порошка на кончике ножа за 1—2 минуты до готовности) либо для изготовления маринада, в котором выдерживают мясо перед жарением или тушением (сухую полынь в листьях помещают в марлевый мешочек, чтобы они не прилипли к мясу, и кладут в маринад).

Надземная часть растения находит применение как пряная приправа к различным блюдам, особенно жирным (гуси, утки, свинина, свиное сало, жир), для чего в некоторых местностях растение культивируют.

### *Применение в медицине*

Химический состав – В растении содержатся каротин, аскорбиновая кислота, сапонины, дубильные вещества, алкалоиды, эфирное масло. Трава содержит производные кумарина: кумарин, умбеллиферон, эскулетин, скополетин и другие, флавоноиды, аянин, рутин, 3-О-глюкозидкверцетина. Полынь обыкновенная обладает сильным приятным пряным запахом.

Полынь улучшает аппетит и пищеварение, обладает тонизирующим, успокаивающим, кроветворным, ранозаживляющим, желчегонным и мягким слабительным действием; налаживает работу желудка и помогает при лихорадке.

Отвар листьев полыни используется в качестве клизм для стимуляции печени, а также как глистогонное.

Полынь используют при истощении, бессоннице, различных неврозах, простудных заболеваниях, малярии, гриппе и эпилепсии.

В смеси с травой чабреца (тимьяна) полынь используют для лечения алкоголизма.

Ромашка аптечная или Ромашка лекарственная, или Ромашка ободранная – однолетнее травянистое растение; вид рода Ромашка семейства Астровые.

Ромашка аптечная с античности используется в научной и народной медицине, до сих пор является одним из самых востребованных лекарственных растений. Из растения извлекают эфирное масло (так называемое ромашковое масло), которое находит множество применений; наиболее ценным веществом в его составе является хамазулен (один из азуленов), обладающий противовоспалительным, седативным и местноанестезирующим свойствами. Экстракт ромашки аптечной используется в производстве косметики, входит в состав мыла, кремов и шампуней. Ромашка аптечная – однолетнее травянистое растение с сильным специфическим запахом. Всё растение голое, без опушения. Корень стержневой, слабо разветвлённый, светло-бурый. Стебель прямостоячий, высотой от 15 до 60 см, обычно разветвлённый от основания, реже простой, ребристо-бороздчатый, внутри полый, до верхушки облиственный. Листья очередные, сидячие, при основании несколько расширенные, в общем очертании широколанцетные или яйцевидные, длиной от 15 до 60 мм (обычно – от 20 до 30 мм), шириной от 5 до 18 мм (обычно – от 10 до 15 мм), дважды– или трижды пе-

ристо-рассечённые на раздвинутые сегменты (доли). Отдельные доли – узколинейные, почти нитевидные (шириной до 0,5 мм), шиловидно-заострённые, с коротким мягким остриём на верхушке.

Соцветия – конические корзинки диаметром до 25 мм (на боковых побегах мельче); многочисленные, расположены на тонко-ребристых длинных (до 8 см, обычно – от 3 до 5 см) цветоносах на верхушках стеблей и боковых побегов. Соцветия образуют в совокупности общее щитковидное соцветие. Корзинки состоят из цветков двух типов: от 12 до 18 женских язычковых цветков образуют наружный ряд, а в середине соцветия расположены многочисленные трубчатые обоеполые цветки.

Краевые цветки – с белыми отогнутыми язычками, имеющими длину от 8 до 14 мм и ширину от 2,5 до 3 мм, с пятью зубцами на верхушке; к концу цветения язычки отгибаются вниз. Внутренние трубчатые цветки – золотисто-жёлтые, значительно мельче язычковых, с пятилопастным венчиком. Тычинок в трубчатых цветках пять, сросшихся пыльниками в трубку, окружающую столбик. Распускаются корзинки постепенно. Сначала язычковые цветки направлены вверх, а цветоложе плоское. Затем венчики язычковых цветков располагаются горизонтально, цветоложе вытягивается, и зацветают нижние трубчатые цветки. Когда язычковые цветки отцветают, их венчики отклоняются вниз, цветоложе всё более принимает коническую форму. Трубчатые цветки расцвета-

ют от края к центру; к тому моменту, когда расцветают цветки, находящиеся в самом центре корзинки (на вершине конуса), крайние (нижние) трубчатые цветки уже находятся в стадии плодоношения.

Ромашку аптечную относят к группе растений с легко или относительно легко прорастающими семенами. У неё мелкие семена и обладают выраженной биологической разноразнокачественностью – часть из них совершенно не имеет периода покоя, у другой части он проявляется, но продолжительность его небольшая. Более длительный период покоя имеют семена, сформировавшиеся в условиях дождливой и прохладной погоды[20].

Общая продолжительность жизни ромашки аптечной – от трёх до четырёх месяцев.

Ромашка аптечная размножается исключительно семенами. Она обладает высокой семенной продуктивностью – в среднем одна особь продуцирует 5000 семян.

Семена разносятся ветром, дождевыми и талыми водами. Разнос семян на значительное расстояние возможен благодаря их малым размерам и весу. Расселению в большой мере способствует человек.

У ромашки аптечной используют в хозяйстве соцветия.

Ромашка аптечная культивируется в России в средней полосе европейской части и в Западной Сибири. Всходы при весеннем и озимом посевах появляются через 10—20 дней. При подзимнем посеве всходы появляются ранней весной.

Уход за посевами состоит в прополке сорняков и рыхлении междурядий. Полный цикл развития ромашка лекарственная проходит в течение 3—4 месяцев. От появления всходов до начала цветения проходит около двух месяцев; период цветения и созревания длится 1—2 месяца.

Урожай цветочных корзинок собирают в начале цветения, пока их цветоложе не приобрело конической формы и язычковые цветки расположены горизонтально. Запоздание с уборкой приводит к потере урожая и снижению качества сырья. За вегетационный период проводят 4—5 сборов. Сушку сырья производят под навесами либо на огневых сушилках при температуре не выше +45 °С. Сушку заканчивают, когда цветоложе, отделённое от цветков, при растирании между пальцами становится кожисто-сухим.

Ромашка – одно из самых употребляемых растений в медицине, в 1986 году она была официальным сырьём в 26 странах мира.

В качестве лекарственного сырья используют соцветия ромашки. Корзинки собирают в начале цветения, в стадии горизонтального расположения язычковых цветков. При более позднем сборе образовавшиеся в нижних рядах трубчатых цветков плодики при сушке легко осыпаются, и в сырье бывает слишком много мелких частиц. Собирают вручную, коротко ощипывая цветоножки, или же пользуются специальными гребнями для очесывания корзинок (теми же, что для сбора ягод черники).

Срок хранения сырья – 1 год

В дидактической поэме «О свойствах трав» Одо из Мёна (XI век) указывал, что ромашка ...мочу, если выпить с вином, вызывает, камни крушит в пузыре, очищает и регулы тоже... Колики так унимают и вздутие гонят желудка этим питьём... Тем, кто страдает желтухой, отвар помогает ромашки выпитый, и превосходно он печени лечит страданья; вместе с вином, сообщают, он плод недоношенный гонит. ... ромашку зелёную мочат в уксусе; голову вымой – не сыщешь целебнее мази...

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав – Апигенин найден в белых язычковых цветках, а гликозиды кверцетина – в жёлтых трубчатых. Соцветия содержат незначительное количество алкалоидов (в листьях и стеблях не обнаружены). Самая ценная составная часть эфирного масла – ромашковый азулен хамазулен (его содержание в масле колеблется от 1,64 до 8,99 %, в среднем 4,6 %). Селекционные сорта содержат хамазулена в масле более 10 %. Хамазулен образуется при перегонке сырья с водяным паром из содержащихся в корзинках лактонов матрицина и матрикарина[. Кроме хамазулена, в масле обнаружены и другие сесквитерпеноиды (до 50 %) – фарнезен, бисаболол, бисабололоксиды А и В, монотерпен мирцен и другие. Хамазулен переходит в водный настой цветков, но при кипячении частично разлагается. А. А. Гроссгейм указывал на ромашку аптечную как на растение, со-



держашее небольшое количество витаминов А и С. По другим данным, в растениях, собранных в середине июля, содержание витамина С составляло 223 (в листьях) и 135 (в стеблях) мг%. В золе содержатся (в процентах): калий – 37,35; кальций – 16,33; хлор – 10,8; фосфор – 3,34; сера – 2,4; магний – 3,6; диоксид кремния – 2,0.

В ходе экспериментальных исследований была выявлена различная биологическая активность ромашки аптечной, в том числе были доказаны её антидепрессантные и анксиолитические свойства, была доказана целесообразность использования экстрактов и отдельных компонентов растения при лечении стоматитов, флебитов и вагинитов.

Эфирное масло ромашки («ромашковое масло») обладает дезинфицирующим и потогонным действием, уменьшает образование газов, снимает боли, ослабляет воспалительные процессы, нормализует нарушенную функцию желудочно-кишечного тракта, возбуждающе действует на центральную нервную систему: усиливает и учащает дыхание, увеличивает число сердечных сокращений, расширяет сосуды головного мозга. В больших дозах эфирное масло ромашки вызывает головную боль и общую слабость.

Хамазулен и матрицин обладают противовоспалительным, седативным и местноанестезирующим свойствами, остальные фракции масла не активны. Хамазулен обладает противоаллергическим свойством, активизирует функцию иммунной системы. Апигенин, апиин и герниарин об-

ладают умеренной спазмолитической активностью: расслабляют гладкую мускулатуру и обезболивают при кишечных спазмах. Герниарин обладает потогонными свойствами.

В современной научной медицине используют настои и отвары цветочных корзинок ромашки и её эфирное масло. Цветки ромашки применяют в составе желудочных, потогонных и смягчительных сборов внутрь и наружно.

Настой цветочных корзинок ромашки оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее, антисептическое, слабое вяжущее, болеутоляющее, седативное, противосудорожное, потогонное, желчегонное действие.

Надземная часть в составе сложного сбора в эксперименте проявляет радиозащитные свойства: при облучении способствует активной компенсации на ранних сроках развития лучевой болезни, одновременно оказывает гастропротективное действие; проявляет цитостатические свойства в культуре лимфо-бластоидных клеток человека.

В русской народной медицине отвар и настой соцветий применяют при малярии, золотухе, бессоннице, респираторных инфекциях, женских болезнях, послеродовых метроррагиях, желудочных коликах, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, неврозах; наружно (промывания) – при болезнях глаз; в Сибири в сборе (ванны, примочки) – при остеомиелите;

в США готовят чай из ромашки с сахаром и сливками; считают, что, выпитый на ночь, он вызывает покойный сон.

В тибетской медицине отвар используют при респираторных инфекциях, острой и хронической ангине, ларингите, трахеите,

в корейской медицине – при бронхиальной астме, ревматизме, гастритах, экземах, лучевых поражениях, проктите, ларингите, стоматите.

### *Косметические средства с ромашкой*

Известна фотозащитная эффективность экстрактов ромашки. В косметике применяется в товарах для детей (мыло, кремы, лосьоны), зубных пастах, кремах для лица и рук, губных помадах, средствах для загара, маслах для ухода за кожей тела, шампунях и ополаскивателях.

В экстракте ромашки содержатся флавоноиды в сочетании с витамином С, что обеспечивает антиоксидантный комплекс, защищающий кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Поэтому его вводят в состав декоративной косметики нового поколения (с биологически активными добавками).

В быту отваром ромашки моют лицо, полагая, что кожа при этом приобретает бархатистость и мягкость. Экстракт ромашки обладает свойством абсорбировать токсины и продукты клеточного метаболизма. Косметологи рекомендуют им умываться вместо мыла. Экстракт ромашки входит в состав очищающих косметических средств, тоников, средств по уходу за губами.

Косметические маски, в состав которых входит ромашко-

вое масло, рекомендуются для сухой кожи и способствуют её очищению и регенерации, улучшению структуры.

Настойка ромашки входит в состав питательных кремов, которые нормализуют обменные процессы в коже, тонизируют и питают её. Ромашка входит в состав косметических средств по уходу за чувствительной и проблемной кожей лица. Отваром ромашки умываются при стойкой красноте лица и розовых угрях. Экстракт ромашки входит в состав увлажняющих кремов для любого типа кожи лица. Из отвара или настоя ромашки делают примочки на глаза для предотвращения их усталости, воспаления и покраснения.

Экстракт ромашки оказывает на кожу противовоспалительное, противоаллергическое, смягчающее, обезболивающее, увлажняющее, регенерирующее, успокаивающее и ранозаживляющее действие.

Ромашка аптечная, наряду с алоэ настоящим, стала обязательным компонентом увлажняющей губной помады и другой декоративной косметики. Содержащиеся в ней полисахариды и мукополисахариды обладают способностью образовывать в воде полимерную сетку, а на коже стремятся образовать плёнку, которая удерживает влагу. Влажность у поверхности кожи создаёт условия для действия флавоноидов – водорастворимых антиоксидантов. Полисахариды и флавоноиды обладают также ранозаживляющим свойством и при появлении мелких ранок не дают им проникнуть внутрь.

Отваром ромашки рекомендуется споласкивать жирные волосы после их мытья или очищать их смесью крепкого настоя ромашки и спирта. Для сухих волос можно в домашних условиях приготовить крем из настоя ромашки и ланолина. Настой из смеси стеблей или корней ревеня, цветков ромашки и чая окрашивает волосы в цвет червонного золота.

Существуют различные рецепты осветления волос с помощью ромашки. Настой ромашки оказывает лёгкое окрашивающее действие на светлые волосы, придавая им золотистый оттенок. Для укрепления светлых волос рекомендуется их смазывать настойкой смеси ромашки и розмарина.

Препараты ромашки лекарственной противопоказаны при беременности и склонности к поносам.

Тимьян, также чабрец и чебрец – род семейства Яснотковые. Зафиксировано множество народных названий тимьяна– Тимьян ползучий): богородская трава, боровой перец, верест, жадобник, лебюшка, лимонный душок, мухопал, чабрец, фимиамник, чебарка.

Как пряность используют главным образом высушенную «траву» тимьяна, то есть верхнюю половину или треть стебля с листьями, бутонами или цветами. Собирают тимьян в июне – июле, в самом начале цветения.

#### *Применение в кулинарии*

Листья тимьяна используют как пряность в кулинарии, консервной и ликёро-водочной промышленности.

Некоторые виды тимьяна входят в состав смеси приправ, известной как «прованские травы».

Стебли тимьяна вместе с листьями и цветками можно заваривать как чай.

Эфирное масло тимьяна применяют для отдушки косметических средств – туалетного мыла, губных помад, кремов, зубных паст, а также в фармацевтической промышленности.

В кулинарии используют главным образом сушеную траву чабреца (верхушки с бутонами). В виде порошка он в малых дозах идет в овощные и мясные супы, в больших дозах – во всевозможные рыбные блюда и рыбные фарши. При жарении рыбы чабрец в больших количествах смешивают с панировкой (а лучше всего с мукой в пропорции 1:2). Кроме того, чабрецом посыпают сыры, а также используют его при приготовлении домашних сыров.

Свежий и сухой тимьян употребляют при посолке огурцов и помидоров наряду с укропом, в картофельные и помидорные салаты, супы, борщи, щи. Сухой тимьян (в порошке) идет к тушеному мясу, особенно к баранине, бифштексам, рису и макаронам, яичным и куриным блюдам. Его вводят в состав так называемых светлых соусов.

### *Применение в медицине*

Химический состав – Тимьян ползучий содержит до 0,1—0,6 % эфирного масла, основным компонентом которого является тимол – до 30 % и карвакрол. Обнаружены дубильные

вещества, горечи, минеральные вещества, камедь, органические пигменты, тритерпеноиды: урсоловая и олеаноловая кислоты. В незначительных количествах имеются терпены.

Тимьян с древности почитался как божественная трава, способная возвращать человеку не только здоровье, но и жизнь. Тимол, выделенный первоначально из тимьяна, а также многочисленные препараты из богатых им растений, применяют как противоглистное, дезинфицирующее и обезболивающее средство. Отвары и порошок в народной медицине применяют в виде повязок при радикулите, воспалении седалищного нерва. В виде отвара или мази на меду он «очищает грудь и лёгкие», способствует отхаркиванию и успокаивает боли. Тимьян способствует пищеварению.

В виде ванн тимьян полезен при неврологических заболеваниях, радикулите, ревматизме, кожных сыпях, заболеваниях суставов, мышц. Как наружное средство для растирания используют смеси, содержащие эфирное масло тимьяна. Эфирное масло используют в терапии лёгочных заболеваний. Жидкий экстракт и отвар листьев используют в качестве отхаркивающего средства.

Для лечебных целей используют облиственные веточки тимьяна (трава чабреца). Траву растения собирают в период полного цветения, не выдёргивая с корнями, сушат на открытом воздухе в тени, расстилая слоем 5—7 см на бумаге или ткани, часто перемешивая. Затем обмолачивают и просеивают, чтобы удалить толстые деревянистые стебли. Хра-

нят сырьё в сухом проветриваемом помещении 2 года.

Тмин – Как пряность используют главным образом семена тмина, появляющиеся на втором году жизни растения. Плодоносящее растение задолго до выпадения семян срезают (в июле—августе), сушат в пучках в проветриваемом помещении, а затем обмолачивают.

### *Применение в кулинарии*

Молодые листья, побеги и корни тмина можно употреблять в свежем виде в салаты. Корни, кроме того, можно мариновать и уваривать с медом и сахаром.

Семена тмина добавляют в супы (капустные, луковые, картофельные), соусы, квашеную капусту, при засолке помидоров и огурцов, а также в хлеб, пышки, булочки, оладьи, сыры и творог и, наконец, в пиво и квасы; с тмином хорошо отваривать картофель в мундире.

Лучше всего идет тмин в блюда, содержащие как основной компонент капусту или творог (брынза, сыр). Вводят тмин в горячие блюда в процессе приготовления за 10—12 минут до готовности.

### *Советы*

1) Если перед использованием тмина обжарить зерна на сковороде, то благодаря активному выделению эфирных масел быстро раскроется их вкус и аромат.

2) Если перед использованием перемолоть зерна тмина, то блюдо получит очень насыщенный и яркий вкус.



3) Если при варке капусты вы хотите убрать ее специфический запах, добавьте в воду несколько зерен тмина, он делает вкус листьев более благородным, тонким и мягким.

4) Зерна тмина можно хранить в течение семи лет, но строго в темном и сухом месте, а также в герметичной стеклянной емкости. При неверном хранении тмин утрачивает свой жгучий вкус и аромат.

Эксперты советуют покупать семена тмина целыми, а перемалывать или поджаривать их прямо перед употреблением.

### *Применение в медицине*

Зерна тмина содержат большое количество витамина Е, который помогает восстанавливать поврежденные клетки и обладает антиоксидантным действием;

тмин помогает избавиться от головной боли, при заболеваниях ЖКТ, спасет от метеоризма и облегчит желудочные колики;

тмин омолаживает кожу лица, помогает бороться с депрессией и бессонницей, освежает дыхание и укрепляет силу мужчины;

при злоупотреблении тмином могут возникнуть покраснения кожи или сыпь, не рекомендуется употреблять тмин при гастрите и повышенной кислотности желудка.

Уксус – Продукт со значительным содержанием уксусной кислоты, традиционно получаемый в результате микробио-

логического синтеза с помощью уксуснокислых бактерий из пищевого спиртосодержащего сырья. Вещество, известное с глубокой древности. Бесцветная или слабо окрашенная прозрачная жидкость с резко-кислым вкусом и специфическим ароматом. Уксус делится на натуральный и синтетический. Широко применяется в кулинарии в качестве приправы.

### *Применение в кулинарии*

Столовый уксус представляет собой 3—15%-й водный раствор пищевой уксусной кислоты. Готовится разбавлением водой уксусной эссенции, содержащей около 80 % уксусной кислоты. Натуральный уксус содержит уксусную и другие пищевые кислоты (лимонную, виннокаменную, яблочную), альдегиды, сложные эфиры, ложные спирты, совокупность которых создаёт аромат и букет уксуса.

Уксус, полученный путём разведения концентрированной синтетической уксусной кислоты, не имеет ароматических свойств, но имеет специфический запах собственно уксусной кислоты.

Сырьём для производства натурального уксуса могут служить: этиловый спирт ректифицированный и вторичные продукты его производства, яблочный и другие плодовые соки, виноградные соки.

Укроп — монотипный род коротко живущих однолетних травянистых растений семейства Зонтичные.

Заготовка укропа на зиму, за исключением применяемой

кое-где и лишь иногда соляной смеси, почти не ведется. Надо заметить, что соляная смесь ликвидирует многие ценные качества укропа, не дает подлинной консервации.

А между тем укроп можно успешно сушить и сохранять в сухом виде в течение всего года. При правильной сушке укроп не утрачивает ни цвета, ни своих свойств. Укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Используется в свежем, сушеном или соленом виде. Для консервирования овощей, приготовления ароматного уксуса используется укроп в фазе цветения или плодоношения. Сушеный укроп употребляется в различных смесях пряностей и для приготовления блюд.

#### *Применение в кулинарии*

Укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Используется в свежем, сушеном или соленом виде. Для консервирования овощей, приготовления ароматного уксуса используется укроп в фазе цветения или плодоношения. Сушеный укроп употребляется в различных смесях пряностей и для приготовления блюд.

Молодые листья укропа используют как вкусовую ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат впрок; зелень и плоды – для отдушки кондитерских изделий, чая, маринадов, солений, квашеной капусты. Растение содержит фитонциды и при засолке овощей не только придает им специфический вкус, но и предохраняет от плесени и порчи.

Эфирное масло укропа широко применяют в пищевой, консервной, ликеро-водочной и мыловаренной промышленности.

Сухой и свежий укроп можно в увеличенных дозах употреблять при тушении и жарении рыбы, особенно салаки (так называемая салака по-фински). Для этого надо густо пересыпать рыбу укропом, смешанным с черным перцем, петрушкой и луком так, чтобы она была закрыта укропом и лежала бы на подстилке из зелени. Таким образом можно жарить всякую морскую рыбу – она становится значительно нежнее.

Зимой наряду с сушеным укропом можно употреблять также семена укропа, которые очень хорошо сохраняются. Их можно вводить при печении лепешек и пышек, в супы, маринады, добавлять в уху, к отварной и тушеной рыбе.

Помимо собственно укропа в современной кухне употребляют также укропное масло (в мельчайших дозах) и укропную эссенцию, представляющую собой 20%-ный спиртовой раствор укропного масла. Пользоваться этими концентрированными пряностями надо весьма осторожно, чтобы не испортить блюдо. Чаще они применяются не в домашней кухне, а в общественном питании.

В домашней кухне можно готовить укропный настой для замеса на нем лапшового теста. Он сообщает очень приятный аромат домашней лапше. Делается он несложно. В неглубокую кастрюлю кладут мелко нарезанный укроп, за-

ливают небольшим количеством воды и настаивают 2 часа. После этого укроп хорошо отжимают и на полученном настое замешивают лапшу. В результате лапша и суп получаются очень ароматными, причем аромат этот очень тонок и нежен.

### *Применение в медицине*

Химический состав – В листьях укропа имеются аскорбиновая и никотиновая кислоты, каротин, тиамин, рибофлавин, а также флавоноиды – кверцетин, зорамнетин и кемпферол, углеводы, пектиновые вещества, набор минеральных солей (железа, калия, кальция, фосфора и др.). В плодах укропа содержится 15—18 % жирного масла и 14—15 % белков. В состав жирного масла входят петрозелиновая кислота (25, 35 %), олеиновая кислота (65, 46), пальмитиновая кислота (3,05) и линолевая кислота (6,13 %). Во всех частях растения содержатся эфирное масло, придающее им специфический запах, флавоноиды. Особенно много эфирного масла в плодах укропа. Эфирное масло – жидкость светло-жёлтого цвета с приятным, очень нежным запахом, напоминающим запах тмина. Основным компонентом масла из плодов является D-карвон (30—50 %); кроме того, в масле имеются D-лимонен, α-фелландрен, α-пинен, дипентен, дигидрокарвон. Масло из травянистых частей укропа представляет собой жидкость слегка зеленоватого цвета с запахом укропа. Главной составной частью эфирного масла из травы является D-α-фелландрен, содержание карвона дости-

гает всего лишь 15—16 %. Кроме того, в масле имеются лимонен, диллапиол, миристицин,  $\alpha$ -пинен, камфен, н-октиловый спирт.

Укроп широко используют в медицине. Настой из листьев и стеблей применяют при гипертонической болезни I и II степени и как мочегонное.

Семена и эфирное масло укропа действует как ветрогонное, седативное и спазмолитическое средство, а также оказывают успокоительное действие.

Эфирное масло умеренно раздражает секреторные клетки бронхиальных желёз, в результате чего облегчается выделение бронхиальной слизи. Настой семян употребляют внутрь как противо-геморроидальное средство и наружно как ранозаживляющее и при аллергическом зуде кожи.

Из плодов получен препарат «Анетин» (сухой экстракт), обладающий спазмолитическим действием. Он применяется для лечения хронической коронарной недостаточности, для предупреждения приступов стенокардии, при неврозах, сопровождающих коронароспазмами, а также при спастических состояниях мускулатуры органов брюшной полости.

Противопоказания – употребление укропа в пищу, а также лечение его препаратами противопоказано людям с пониженным давлением.

### *Применение в парфюмерии и косметике*

Различные экстракты из зелени и семян укропа широко используют для приготовления парфюмерно-косметиче-

ских композиций. Жирное и эфирное масло из семян укропа, спиртовые, масляные и углекислотные экстракты вводят в кремы, одеколоны, зубную пасту.

В косметике рекомендуют применять настой листьев укропа в виде примочек на воспаленные и покрасневшие от усталости глаза.

Различные экстракты из зелени и семян укропа широко используют для приготовления парфюмерно-косметических композиций. Жирное и эфирное масло из семян укропа, спиртовые, масляные и углекислотные экстракты вводят в кремы, одеколоны, зубную пасту.

Чеснок – сильнейший антиоксидант, иммуномодулятор, антибиотик

Стоило под стеклянный колпак поместить кашицу чеснока и рядом поставить сосуд с культурой бактерий или болезнетворными грибами, как буквально через несколько минут все они переставали подавать признаки жизни. Еще в древние времена существовал обычай носить на шее головку чеснока, чтобы предохранить себя от инфекций. И сейчас маленьким школьникам (большие – не согласны) заботливые родители, когда свирепствует грипп, вешают на шею дольку чеснока. Макро– и микроэлементы, которыми так богат чеснок – составная часть для создания правильного питания.

Чеснок – один из сильнейших антиоксидантов, иммуно-

модуляторов и главный представитель фитонцидов в пряных овощах.

### *Применение в кулинарии*

Чтобы получить наибольший вкусовой эффект от закладки чеснока и одновременно сохранить его целебные качества, следует не допускать сильного или длительного нагревания его. Поэтому в супы и вторые блюда мелко нарезанный чеснок следует закладывать как только они готовы, когда огонь уже выключен, но пища еще находится в кастрюле, после чего блюдо должно постоять еще 3—4 минуты, чтобы чеснок «настоялся». Только в этом случае получается мягкий, приятный, не слишком резкий аромат чеснока, равномерно пропитывающий все блюдо и гармонично сочетающийся с другими пряностями. Закладывать чеснок в уже открытое, поданное на стол или остывшее блюдо – значит огрубить его, ибо резкий специфический запах чеснока «забьет» в этом случае все другие и упростит вкус блюда. Однако именно эту ошибку совершают чаще всего – и она часто служит причиной того, что многим не нравятся сдобренные чесноком блюда.

Чесночный соус – соус, главным компонентом которого является чеснок. Чесночный соус используется для приготовления различных блюд всемирной кухни. Соус добавляется в самом конце приготовления блюда, так как при тепловой обработке он меняет запах. В итальянской кухне чесночный соус используется практически во всех блю-



дах. Края пищи мажут кисточкой, смоченной в чесночном соусе. Для приготовления чесночного соуса используют подсолнечные или оливковые масла холодного отжима. Чеснок мелко перетирается с постепенным добавлением масла до однородной массы. Для перетирки чеснока используют блендер или ступу. Такой чесночный соус, постояв в прохладном месте 1-2 часа, напитывает масло.

Паста из запеченного чеснока: Чеснок 10 головок, Вода четверть стакана – Очистить чеснок от верхнего слоя шелухи (шелуху с долек не снимать). Разрезать каждую головку поперек пополам и положить в емкость, в которой он будет запекаться. Влить воду, закрыть фольгой и запекать в разогретой до 70 градусов духовке 1 час. Выдавить чеснок из оставшегося слоя шелухи, размять. Хранить в холодильнике не больше 10 дней. Паста не теряет основных полезных свойств и сохраняет антиоксидантные свойства. Ее аромат нерезок, а вкус мягок. Использовать пасту можно для приготовления бутербродов, салатов, в супах, соусах, в приготовлении фарша овощного, мясного. Эта паста позволяет быстро ввести чеснок в блюдо, обогатить его. При этом ни нож, ни посуда, ни другая утварь и руки не пострадают от специфического запаха, который не всегда уместен. Вне зависимости от того, с какими блюдами вы используете эту пасту, вы получите продукт, обогащенный минералами, пищевыми волокнами, белками. Блюдо, в которое введена паста, – хороший лекарь при гипертонии, заболеваниях кишечника, головной боли,

бессоннице, ревматизме и др.

### *Применение в медицине*

Ученые определили минимальное количество чеснока, которое необходимо съедать каждый день с целью защиты от рака. Это 1 зубчик, который весит в среднем 4 г.

Алицинин – составляющая чеснока, обладает сильным бактерицидным действием.

Два естественных антибиотика, содержащихся в чесноке, поражают пятнадцать видов болезнетворных микробов!

Содержащийся в чесноке витамин С (до 30 мг.%) и др., а также его зеленая часть, хранящая в себе витамины группы В, РР и, что особенно ценно, витамин С (149 мг.%) – хорошее подспорье в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при гипертонии и атеросклерозе.

Из чеснока получается отменная настойка, которую применяют для подавления процессов брожения и гниения в кишечнике.

А еще чеснок с успехом уничтожает бородавки, глисты.

Если у вас кашель – обязательно пожуйте малюсенький кусочек чеснока.

Чеснок рекомендуют принимать при мочекаменной болезни.

И не забудьте про препарат Аллохол, содержащий экстракт чеснока. Многим он облегчил их участь при лечении хронического гепатита, холангита, холецистита, хронического атонического запора.

Черемша – так называют на Дальнем Востоке, Алтае и Сибири лук победный (медвежий лук) – по пищевой и биологической ценности он приближается к репчатому луку, хотя вкус у черемши не луковый, а чесночный. В листьях черемши аскорбиновой кислоты – мощнейшего антиоксиданта – свыше 700 мг%, что в 10–15 раз больше, чем в плодах апельсина и лимона. Всего несколько стебельков черемши восполняют суточную потребность взрослого человека в витамине С. В листьях черемши содержится магний, калий, железо, марганец, медь, цинк, барий, никель. Черемша особенно богата медью и селеном. Их она концентрирует. Терпеноиды (их более 10 тысяч) представлены провитамином А и каротиноидами. С десяток листочков черемши восполняет потребность и в этом антиоксиданте.

### *Применение в кулинарии*

Используется нижняя часть листа с луковицей как в свежем, так и сушеном виде. После сушки черемша частично теряет аромат, но сохраняет вкус.

В черемше запах чеснока преобладает над запахом лука и это следует учитывать при применении.

Поскольку запах черемши в свежем виде весьма резок, то, чтобы смягчить его, ее чаще всего сушат или маринуют.

Молодую черемшу можно использовать в свежем виде в зеленых и других салатах, при засолке грибов, а также во все те блюда, к которым идет чеснок.

Хорошо сохраняет все полезные вещества, в том числе и эфирные масла соленая черемша. Ее заготавливают ранней весной, срезая надземную часть растения, промывают, быстро измельчают, солят и складывают в бочонки (деревянные) и держат под гнетом.

### *Применение в медицине*

Эфирные масла, оказывающие вяжущее, бактерицидное и противовоспалительное действие, тоже содержатся в черемше. Учитывая, что они обладают повышенной летучестью, лучший продукт из черемши – свежие сорванные стебельки.

Этот дикий лесной чеснок спасал не одно поколение сибиряков от цинги и прочих, не менее коварных напастей, вызванных ослаблением иммунитета, нарушений обмена веществ, болезней желудочно-кишечного тракта и кровеносных сосудах, атеросклероза.

Противопоказания – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, острый гастрит и заболевания почек.

Шалфей или Сальвия – крупный род многолетних травянистых растений и кустарников семейства Яснотковые.

Все виды этого рода являются эфиромасличными; некоторые из них вошли в культуру как лекарственные, например, Шалфей лекарственный. Различные свойства эфирных масел у разных видов шалфея и возможности их применения ещё не изучены. Наибольшей известностью пользуется Шалфей мускатный.

Шалфей лекарственный содержит дубильные вещества.

Культивируют в России (Краснодарский край), на Украине и других странах. Растёт на полях, огородах, в садах, как культурное или одичавшее.

Шалфей относится к теплолюбивым растениям, в суровые зимы и при недостаточном снеговом покрове вымерзает. Засухоустойчив, не выносит избытка влаги.

В первый год жизни шалфей лекарственный образует к осени мощный куст.

Растение перекрёстно-опыляемое. Цветёт в июне – июле. Плоды созревают в августе – сентябре. Начинает цвести со второго года. Семена сохраняют всхожесть три года.

Уборка урожая и хранение сырья – лист или цветущие верхушки. Первый сбор их делают в сентябре в год посева. В последующие годы листья собирают 2—3 раза за вегетацию, начиная с цветения и заканчивая в сентябре. Убирают шалфей и скашиванием надземной массы. Сушат листья в сушилках, на чердаках, под навесом. Выход сухой массы составляет (%): при первом летнем сборе – 25, при последнем осеннем – до 35. Хорошо высушенные листья упаковывают в тюки и хранят в сухом помещении. На семена шалфей убирают в период побурения семян в нижних чашечках.

### *Применение в кулинарии*

Листья используются в ликёроводочной, рыбной, консервной и пище-концентратной промышленности. Они обладают сильным остропряным запахом, пряным горьким

вкусом. Он отлично сочетается с розмарином лекарственным. Им приправляют салаты, супы, овощи, мясо, рыбу, птицу, сладкие блюда. Пикантный аромат придаёт шалфеем тертым сырам и начинкам для пирогов.

Шалфей лекарственный популярен в кухне стран Южной Европы и США. В США их используют для отдушки чая, табака, колбас, ливерных изделий, сыра, безалкогольных напитков, а также в пряной приправе к зайчатине и свинине, рубленому мясу, почкам, дичи и ветчине. Особым образом употребляют растение в Китае, заваривая как чай. В пищевой промышленности России листья растения добавляют в пряную и маринованную сельдь. Во многих странах сушеный шалфей включают в состав пряных смесей.

Как пряность употребляют листья верхушки растения, собираемые вместе с бутонами накануне цветения – в мае – июне. Шалфей применяют в кулинарии только в сухом виде в порошке. Перед высушиванием листья шалфея промывают в холодной воде от пыли и насекомых, которые цепко держатся на всем растении из-за его «мохнатости».

Порошок шалфея идет отчасти как заменитель розмарина в супы, к мясу, дичи, птице и к сырам, особенно плавленым, а также к салатам, содержащим в основном яйца и холодное мясо. Однако шалфеем не во всех случаях подходит как замена розмарина.

Как совершенно самостоятельную пряность шалфеем кладут в капустные, яично-рисовые и мясные пироги для прида-

ния им особого привкуса и аромата.

Шалфей в порошке в небольших дозах хорошо смешивать с тертыми сырами – это придает им пикантность. Шалфеем посыпают непосредственно перед подачей куриные бульоны, яичные блюда (омлеты, яичницы, верещаги), отварную жирную рыбу, тушеную говядину, его кладут в мясные фарши для котлет, фрикаделей, рулетов.

### *Применение в медицине*

Химический состав – все части растения содержат эфирное масло, количество которого в листьях 1,3—2,5 %. Эфирное масло состоит из D- $\alpha$ -пинена, цинеола (около 15 %),  $\alpha$ - и  $\beta$ -туйона, D-борнеола и D-камфоры. В листьях обнаружены также алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, олеаноловая и урсоловая кислоты. В плодах содержится 19—25 % жирного масла, представленного в основном глицеридами линолевой кислоты. Выход эфирного масла из верхушек стеблей с листьями и цветками для Крыма указывается 0,46 %, для Сухума – 0,32 %; установлено, что перед цветением выход масла увеличивается. Листья содержат дубильные вещества.

Препараты из надземной части (листья и цветы) шалфея лекарственного обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, мягчительным, мочегонным действием, уменьшают потоотделение.

Шалфей применяют в виде отвара или настойки – для полоскания рта как вяжущее и антисептическое средство при стоматитах, кровоточащих деснах, ангине; в виде спринцеваний – при гинекологических заболеваниях.

Ингаляции отваров или ароматерапевтическое эфирное масло рекомендуют при воспалении дыхательных путей.

Наружно отвары шалфея употребляют при выпадении волос.

Это растение оказывает положительное действие при гастритах, колитах, язве желудка, метеоризме, воспалении желчного пузыря.

Препараты шалфея используют для укрепления центральной нервной системы.

Свежая и высушенная трава шалфея – традиционное народное лекарственное средство (настои, отвары). Шалфей лекарственный применяли в русской народной медицине для лечения туберкулёза лёгких, при бронхите, ангине, как тонизирующее средство, при отёках, атеросклерозе, полиартрите, радикулите, геморрое, стоматите, кровоточивости дёсен, при лечении женского бесплодия, сахарного диабета, обильной потливости в климактерический период, а также как болеутоляющее и успокаивающее при желудочных коликах.

В медицине шалфей используют как сырьё для получения настоек, а также экстрактов, которые затем вводят в лекарственные препараты (Сальвин). Их рекомендуют при



воспалении полости рта, зева и миндалин, катаре верхних дыхательных путей, зубной боли, как отхаркивающее средство, для укрепления дёсен. В зарубежной медицине растение рекомендуют также при желудочно-кишечных воспалениях, язвенной болезни желудка, гастрите, колите, метеоризме, поносе, заболеваниях печени, жёлчного пузыря и почек; как наружное средство – при гнойных ранах, ушибах.

Эфирное масло шалфея лекарственного применяют в парфюмерно-косметической промышленности для ароматизации зубного порошка и пасты. Экспериментально установлено, что жирное масло из семян является бактерицидным средством, его используют для ингаляций.

Противопоказан для внутреннего применения при острых воспалительных процессах в почках, при беременности.

Полынь эстрагонная, или эстрагон, или тархун. Распространённая пряность, используемая в соленьях, при консервировании, приправа к мясным блюдам. Широко известен одноимённый напиток «Тархун», при изготовлении которого используется экстракт растения.

Полынь эстрагонная в составе кулинарных изделий усиливает образование желудочного сока, способствует улучшению аппетита, нормализации функций желёз внутренней секреции, в частности половых. В настоящее время растение привлекает внимание исследователей как каротино содержащее растение.

Ранней весной, как только сойдёт последний снег, эстрагон быстро отрастает. На одном месте он может расти до восьми – десяти лет, но наиболее полезным это растение бывает в первые три года.

Размножается вегетативным способом, что обеспечивает сохранение в растении сильного аромата. При размножении семенами аромат ослабевает, а в четвертом-пятом поколении даже исчезает совершенно и вместо него нередко появляется небольшая горечь.

Эстрагон собирают дважды в году: в мае – июне и августе – сентябре. Используют в основном молодую траву как в свежем, так и сушеном виде. При сушке листья отделяют от стеблей и сушат отдельно.

### *Применение в кулинарии*

Полынь эстрагонная обладает слабопряным ароматом и острым, пряным и пикантным вкусом. Известны сорта салатного направления, рв в свежем виде в качестве пряно-ароматической приправы при засолке огурцов, помидоров, грибов, изготовлении маринадов, при квашении капусты, замачивании яблок, груш.

Употребляется как пряность при приготовлении блюд из риса, варёной рыбы, майонезов, жареной дичи, баранины. Мелко нарезанные свежие листья добавляют в качестве пряности к птице, яйцам, светлым соусам, блюдам из мяса, а также ко всем видам салатов.

Их можно использовать для приготовления зелёного мас-

ла.

Стебли употребляют в различные соленья, при засолке огурцов, помидоров, баклажанов, а также для ароматизации уксуса (вместе с листьями).

Листья в свежем и сухом виде используют в салаты (зеленые овощные, рыбные, мясные, картофельные), мясные и рыбные супы, борщи и куриные бульоны, а также в соусы к рыбе и ракообразным.

Хорошо гармонирует эстрагон с отварной и особенно томленой рыбой. Эстрагон в свежем виде закладывают непосредственно перед подачей блюда, в сухом — за 1—2 минуты до готовности.

Свежим эстрагоном можно также натирать мясо и дичь перед приготовлением.

Зелёная масса растения находит широкое применение в кулинарии в свежем виде в качестве пряно-ароматической приправы при засолке огурцов, помидоров, грибов, изготовлении маринадов, при квашении капусты, замачивании яблок, груш. Употребляется как пряность при приготовлении блюд из риса, варёной рыбы, майонезов, жареной дичи, баранины. Мелко нарезанные свежие листья добавляют в качестве пряности к птице, яйцам, светлым соусам, блюдам из мяса, а также ко всем видам салатов. Их можно использовать для приготовления зелёного масла.

Из растения готовят освежающий напиток «Тархун», применяют для ароматизации вин и ликёров. Особенно популярно

лярно во Франции изготовление из надземной части полыни эстрагонной особого ароматично-пряного уксуса, используемого для заправки солёной рыбы. Пучок веток тархуна – зелёных или высушенных, положенный в бутылку с водкой на несколько недель, придает водке особый вкус и аромат. В зависимости от того, брались ли зелёные или сухие ветки, вкус получается различным.

В прошлом в Германии свежим тархуном натирали мясо и дичь, чтобы на них не садились мухи.

### *Применение в медицине*

Химический состав – В надземной части содержится каротин (до 15 %, алкалоиды, эфирное масло, флавоноиды, аскорбиновая кислота (0,19 % [4]), кумарины; в корнях – следы алкалоидов. Содержание эфирного масла в зелёной массе достигает 0,1—0,4 % на сырую массу или 0,25—0,8 % на абсолютно сухую массу. В эфирном масле обнаружены сабинен (до 65 %), мирцен (10 %), сесквитерпеновая фракция (5 %), р-метаоксикоричный альдегид (0,5 %) и смола (15 %), метилхавикол, оцимен, фелландрен.

В народной медицине надземную часть растения применяли как противоглистное, при отёках и цинге.

Полынь эстрагонную употребляли в косметике при уходе за кожей шеи.

## СМЕСИ

Карри (приправа) из смеси пряностей на основе корня куркумы, возникшая, по-видимому, в Индии, к настоящему времени широко распространённая повсеместно.

Сама куркума, обладая сильным запахом, имеет слабый, невыразительный и отчасти неприятный вкус, поэтому её «улучшают», добавляя другие компоненты. Карри отличается неострым вкусом (хотя бывают и острые варианты смеси) и сильным характерным ароматом.

В Индии, как правило, смесь изготавливается незадолго перед применением из свежих компонентов, состав не фиксирован и определяется «по вкусу». Вне Индии карри известна в виде сухого порошка.

Применяется для ароматизации и окрашивания риса, овощей, мяса, птицы, безалкогольных напитков.

Состав карри: куркума, кориандр, перец красный, фенхель, имбирь, кардамон, гвоздика, перец душистый, горчица белая

Хмели-сунели/ ароматная приправа, состоящая из высушенных и мелко измельчённых пряностей. Традиционно используется на территории Закавказья, главным образом в грузинской, юго-осетинской, абхазской и курдской кухне.

Состав: Базилик, Зелень кориандра (кинза), Майоран, Укроп, Красный перец (острый) 2 %, Имеретинский шафран (Бархатцы) 0,1 %, Петрушка, Сельдерей, Лавровый лист, Чабер садовый, Мята.

Все компоненты берутся в равных долях, кроме красного перца и шафрана (1—2 и 0,1 % от общей массы хмели-сунели). Смесь должна иметь зеленоватый цвет.

Используется в грузинских блюдах, таких как харчо, чахохбили, сациви и для приготовления аджики.

Хранить в сухом прохладном месте, срок годности 1,5—2 года.

## ПРИПРАВЫ, СОУСЫ

### Аджика

Абхазская и грузинская острая приправа в виде пастообразной массы, в состав которой входят перетёртые (традиционно – на камне красный перец, кориандр, пажитник голубой) и другие пряные травы (свежие или сушёные), чеснок, с добавлением небольшого количества поваренной соли. Аджика обычно бывает красного цвета, однако из неспелого перца может быть изготовлена приправа зелёного цвета. Томаты не входят в состав традиционной аджики, однако с течением времени возникли вариации, включающие разного рода овощное пюре, в том числе и томаты. Значительная часть острых соусов, предлагаемых сегодня в магазинах под названием «аджика», содержит помидоры.

### Столовая горчица

Приправа из семян растений горчицы белой, горчицы са-

рептской и горчицы чёрной. Для приготовления приправы целые, размолотые, истолчённые или раздавленные зёрна горчицы смешивают в пастообразную смесь с водой, уксусом, лимонным или яблочным соком, вином или другой жидкостью, с добавлением соли и других вкусовых ингредиентов. Приправа может иметь цвет от бледно-жёлтого до интенсивного оливково-жёлтого и жёлто-коричневого, вкус варьируется от сладкого допряного.

Горчица отлично сочетается с мясными блюдами и сыром, её добавляют в салаты, бутерброды, используется при приготовлении многих соусов, супов и маринадов.

Собственный вкус горчичного семени острый и жгучий. В тканях всех частей растения содержатся обычные для семейства капустных глюкозинолаты, такие как синигрин, мирозин и синальбин, а также фермент мирозиназа.

В присутствии воды смесь этих веществ образует изотиоцианаты (горчичные масла), в том числе аллилогорчичное масло, обуславливающее жгучий вкус горчицы. При разрушении клеток, содержащих связанные сахаром глюкозинолаты, мирозиназа расщепляет молекулы и высвобождает едкие сернистые соединения, одновременно удаляя горечь.

Действие фермента мирозиназы зависит от температуры – при высокой температуре он инактивируется. Это свойство используют при приготовлении горчичной пасты: крепость горчицы регулируется температурой жидкости.

Горчица, приготовленная при комнатной или чуть более

высокой температуре (до 38 °С), будет острой.

Если размолотые или раздавленные зёрна залить кипятком, расщепление глюкозинолатов остановится и горчица получится более мягкой и сладкой.

Если целые зёрна горчицы нагреть, они будут обладать не едким, а ореховым запахом и при этом сохраняют горький вкус.

### *Применение в кулинарии*

Традиционно горчицу подают к столу в качестве приправы и ароматизатора к холодным и горячим мясным блюдам.

Горчица используется как компонент при приготовлении соусов, в том числе голландского соуса и майонеза. Горчица имеет свойство стабилизировать смесь несмешивающихся жидкостей, таких как масло и вода, выступая эмульгатором.

Зёрна и порошок горчицы добавляют в маринады в качестве консерванта.

Горчицей смазывают поверхность мяса, птицы или рыбы перед запеканием: горчица предохраняет нежный продукт от пригорания, препятствует вытеканию сока, образует пикантную корочку и ароматизирует блюдо.

С целыми зёрнами коричневой горчицы готовят ветчину и ростбиф, а японцы используют её в маринаде для сырой рыбы.

Семена чёрной горчицы, обжаренные на сухой сковороде, обладают ореховым привкусом и популярны в Индии как



приправа к салатам и горячим блюдам.

Из обжаренных в масле пророщенных семян сарептской горчицы в Индии и Китае делают приправу для мясных, овощных и мучных блюд.

В стремлении улучшить вкусовые качества русской горчицы поварами сдабривали приправу различными добавками.

«Ароматная» – на уксусном настое душистого и горького перцев, лаврового листа, корицы, гвоздики и мускатного ореха.

«Ахтубинская» – с томатной пастой и красным перцем.

«Волгоградская» – с яблочным пюре, базиликом и корицей.

«Городская» – с добавлением душистого и горького перца и гвоздики.

«Домашняя» – с добавлением яблочного пюре и специй.

«Московская» – с растительным маслом и уксусом, настоянным на душистом перце, гвоздике и лавровом листе.

Горчица с хреном – изготавливается из смеси чёрных и коричневых зёрен грубого помола и хрена.

### *Применение в медицине*

Летучие вещества, содержащиеся в горчице, стимулируют аппетит, способствуют слюноотделению, активизируют обмен веществ, облегчают переваривание белков и расщепляют жиры.

Ею лечили зубную боль, простуду, одышку, кишечные болезни, заболевания мочеполовой системы.

Горчицу, смешанную с вином, использовали как противовоспалительное средство внутрь и для полосканий. В виде пластырей и компрессов применяли горчицу при хронических болях.

Считалось, что горчица способна изгонять яды, разгонять кровь и просветлять разум.

В наши дни также считается, что при употреблении в качестве приправы горчица стимулирует пищеварение, способствует профилактике запоров и кишечных инфекций, улучшает циркуляцию крови и снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Наружно горчицу используют в качестве согревающего средства.

В народной медицине семена горчицы применяются для лечения желудочно-кишечных заболеваний, в качестве слабительного, рвотного и успокоительного средства.

Соус (подливка) – жидкая приправа к основному блюду и/или гарниру. Соусы придают более сочную консистенцию блюдам и повышают их калорийность. Многие соусы содержат специи и вкусовые вещества, которые действуют возбуждающе на органы пищеварения; яркая окраска соусов выгодно оттеняет цвета основных продуктов блюда.

Соусы не только подают к готовым блюдам, но и используют в процессе их приготовления: многие продукты жарят в

соусе или запекают под соусом.

Широко распространённые соусы: кетчуп, майонез, соевый соус, бешамель, ткемали, сацебели, сальса, рыбный соус, чесночный соус, грибной соус, тартар...

Каждый соус состоит из жидкой основы и дополнительной части, в которую входят различные продукты, пряности и приправы.

По характеру дополнительной части все соусы разделяют на две основные группы: приготовленные с мукой и без муки.

В зависимости от температуры, при которой их используют: горячие – подаются к горячим блюдам; холодные – подаются как к холодным блюдам, так и к горячим блюдам.

По консистенции – жидкие (консистенции жидкой сметаны) – для поливки и тушения блюд; средней густоты (консистенции густой сметаны) – для запекания и добавления в овощные блюда; густые (консистенции вязкой манной каши) – для фарширования и добавления в некоторые блюда.

Бешамель («белый соус») – базовый соус (термически обработанная смесь муки и жира, используется как загуститель) и молока. Употребляется в качестве соуса ко многим блюдам европейской кухни, а также основы для различных соусов. Применяется, в частности, при приготовлении суфле и лазаньи.

Майонез – состоит из яичного желтка, уксуса, растительного масла, соли и перца (пряность). Можно добавлять различные ингредиенты для аромата – лимон, горчицу, которая улучшает упругость эмульсии. Для России очень часто используется подсолнечное масло и горчичное масло как основные ингредиенты.

Тартар (соус по-татарски) – классический холодный соус французской кухни из сваренного вкрутую желтка, растительного масла и зелёного лука: яичный желток растирается, затем смешивается с солью, чёрным перцем, лимонным соком или винным уксусом, затем постепенно, как при приготовлении майонеза, по капельке добавляется масло до образования эмульсии. В заключение добавляется рубленый зелёный лук. В упрощённом варианте соуса тартар майонез смешивается с яичным желтком и зелёным луком. В дополнение к основному рецепту можно добавлять и другую зелень (петрушку, эстрагон, каперсы, измельчённые маринованные огурцы, репчатый лук и чеснок).

Винегретная заправка – салатная заправка, основными ингредиентами которой являются уксус и растительное масло. Их классическая пропорция – 1:3. В зависимости от рецепта добавляются дополнительные ингредиенты, например зелень. Винегретная заправка часто подаётся к салату из листьев кочанного салата, варёной и тушёной рыбе. Для при-

готовления французской заправки соль и перец в стеклянной посуде растворяют в винном уксусе (по выбору в лимонном или лаймовом соке), затем добавляют три части растительного масла и взбивают до получения эмульсии. При использовании масла с сильным ароматом не следует брать уксус с таким же выраженным ярким запахом. В заключение добавляется зелень: петрушка, зелёный лук, кервель, эстрагон или укроп, а также каперсы, мелко рубленный репчатый лук или лук-шалот и сахар. Эмульсию стабилизируют добавлением горчицы или сваренного вкрутую яичного желтка. Соусу дают настояться в течение получаса. Приготовленный соус хранению не подлежит.

Песто (толчёный, молотый) – соус итальянской кухни на основе базилика, семян пинии, сыра и оливкового масла. Его добавляют к различным блюдам, в том числе к макаронным изделиям, пицце, супу-пюре из томатов, и намазывают на хлеб. Состав соуса: листья базилика, семена сосны, твёрдый сыр, чеснок, соль, оливковое масло качества extra virgin (нерафинированное, механического отжима). Песто имеет специфический зелёный цвет, но на юге Италии, на острове Сицилия, готовят два вида красного песто за счёт добавления помидоров.

Ткемали – грузинский соус, в основном используется с рыбой, мясом, птицей, гарнирами из картофеля и макарон-

ных изделий. В настоящее время существует множество модификаций этого соуса, в его основе лежит кислая слива, модификации этого соуса заключаются в том, что кислую сливу заменяют другими кислыми плодами, например, крыжовником, красной смородиной. Основные ингредиенты соуса – слива ткемали, чеснок и травы. При приготовлении ткемали обязательно используется мята, добавляется в процессе варки во избежание брожения слив). На килограмм сливы потребуется 4 чайные ложки соли, один небольшой красный острый перец, головка чеснока, большой пучок кинзы и полпучка укропа. Из сливы достать косточки и засыпать плоды солью, подождать, когда слива даст сок. Поставить на огонь и дать покипеть 5 минут, добавить нарезанный перец и варить ещё 5 минут, затем добавить кинзу, укроп и поварить около 2 минут, добавить чеснок и выключить огонь. Перелить соус в блендер и довести до консистенции сметаны. Добавить столовую ложку яблочного или виноградного уксуса. По вкусу можно добавить ещё соли или приправ. Хранить в холодильнике.

## РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД С ПРЯНОСТЯМИ (Похлебкин)

Этих рецептов нет ни в одной поваренной книге. Они созданы в процессе работы над книгой о пряностях и неоднократно проверены. Их отличительная черта – очень простой набор продуктов и крайняя несложность приготовления. Ре-

цепты рассчитаны на 4 порции.

### Салат освежающий с редькой

Продукты: 1 небольшая редька, 1 средняя морковь, 1 яблоко (антоновка), 3—4 зубчика чеснока, 1/4 лимона, 1/2 чайной ложки сухой цедры.

Овощи тщательно вымыть щеткой, очистить и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить мелкоиссеченный чеснок и цедру (1/2 чайной ложки сухой или с 1/4 лимона свежей). Сок лимона выжать в массу, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

### Салат с хреном

Продукты: 1 крупная морковь, 1/4 корня хрена, 1 яблоко, 1/4 лимона (или 1 чайная ложка цедры), 1/2 чайной ложки сахарного песка, щепотка соли.

Приготовить по предыдущему рецепту. Цедру смешать с сахарным песком и лимонным соком, а затем перемешать с тертыми овощами.

### Салат с грецкими орехами

Продукты: 1 морковь средняя, 1 редька маргеланская (красная), 5—6 грецких орехов, 1/4 лимона (цедра и сок), 4 зубчика чеснока.

Овощи натереть на мелкой терке, орехи растолочь в ступке, чеснок измельчить, все смешать и побрызгать лимонным

соком, посолить по вкусу. Цедру с лимона мелко-мелко порезать и ввести в салат.

Этот сытный салат хорошо подать к завтраку.

### Сырая цветная капуста в пряной пасте

Продукты: 1 вилок молодой цветной капусты, 100 г густой сметаны, 1 чайная ложка фенугрека (порошка) или майорана, 1 щепотка соли, 3—4 зубчика чеснока, 1/2 чайной ложки петрушки (порошка), 1 чайная ложка укропа, 25 г сыра «Рокфор» или 2 чайные ложки зеленого сыра.

Пряности и соль размешать в сметане, растереть эту массу с сыром до образования однородной пасты. Капусту промыть в холодной воде, отделить каждое соцветие с ножкой от кочерыжки (толстые и большие разрезать на 2—4 части вдоль по оси), снять тонким ножом поврежденные места на цветущей внешней части капусты, ошпарить кипятком очищенную таким образом капусту и вновь промыть холодной водой.

Приготовленные «веточки» капусты брать за ножки, макать в сметану с пряностями и есть, как салат, сырыми. Так же можно употреблять редис, промытый и очищенный тем же способом.

### Сыр горчичный

Продукты: 1 пачка сыра плавленого «Волна», 1/2—1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка шалфея (порош-



ка), 3 чайные ложки сливочного масла.

Сыр размять в чашке, добавить горчицу и хорошо размешать до образования однородной массы. Шалфей смешать с маслом, затем добавить к сырной пасте и тщательно размешать, Употреблять как масло для намазывания на хлеб (черный и белый).

### Сыр пряный с луком и яйцом

2 пачки плавленого сыра «Волна», 1 чайная ложка аджики (или 1/2 чайной ложки красного перца), 4—6 зубчиков чеснока (мелконарезанных), 2—3 горошка черного перца (растертого), 1/2 чайной ложки соли, 2 луковицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 чайная ложка сухого укропа (или 2 чайные ложки свежего), 1 крутое яйцо (мелко рубленное).

Сыр осторожно размешать в фарфоровой или эмалированной посуде, добавляя как растворитель постепенно 2—3 ст. ложки мясного или рыбного бульона или горячей (теплой) воды, прокипяченной с луковой кожурой так, чтобы сыр приобрел консистенцию очень густой сметаны. Затем добавить в эту массу аджику, чеснок, перец, укроп и хорошо размешать. Мелко-нарезанный лук слегка обжарить в подсолнечном масле и смешать с сырной массой.

Употреблять как масло на бутерброды (особенно с черным хлебом), как закуску на завтрак, полдник. В более жидком разведении с крутым рубленным яйцом – как подливку к отварной горячей рыбе (особенно к морской – треске, пал-

тусу, макрорусу и др.),

### Сыр пикантный розмариновый

Продукты: 100 г твердого сыра (советского, голландского, костромского, пошехонского), 10 г рассольного сыра (чанах, тушинский, сулугуни, кобийский, осетинский, грузинский), 1 чайная ложка розмарина (или шалфея), 5 зубчиков чеснока, 5 зерен белого перца, 2—3 веточки укропа (свежего) или базилика (свежего или в порошке).

Сыр натереть на мелкой терке, перемешать до получения однородной массы. Из высушенных пряностей приготовить порошок и смешать со свежими (укроп, мелко-нарезанный чеснок). Равномерно смешать пряности с сырной массой.

Употреблять в макароны, лапшу, вермишель (отварные). Можно посыпать этим сыром черный хлеб, подогретый в духовке.

### Кефир пряный

Продукты: 0,5 л кефира (1 пакет или 1 бутылка), 3—4 зубчика чеснока, 1/2 чайной ложки красного перца (или 1 чайная ложка аджики), по 1/2 чайной ложки укропа и соли.

Чеснок мелко порубить, смешать с перцем, укропом и солью, всыпать в кефир и хорошо размешать. Кефир оставить стоять в открытой посуде (обязательно эмалированной, фарфоровой или стеклянной) на 4—5 ч.

Употреблять с мелко-нарезанным черным хлебом (как

тюрю), а также с отварным картофелем, солеными огурцами. Чтобы блюдо не было слишком густым, на 0,5 л кефира надо взять 1 огурец и 2 картофелины. Картофель и огурцы нужно обязательно мелко нарезать (по 1 см 3).

### Свекла по-заволжски

Продукты: 1 кг свеклы, 250 г моркови, 5—6 шт. сушеных грибов, 1—2 луковицы, 1/2 лимона, 100—150 г сметаны или стакан кефира, 8 зубчиков чеснока, 8 зерен черного перца, 3 листика лаврового листа, 1/2 чайной ложки красного перца, 1/2—1 чайная ложка мяты, 1 чайная ложка соли.

Овощи очистить, промыть и нарезать крупными кусками (мелкую свеклу пополам, среднюю на 4 части, крупную — на 6—8 частей), затем поместить в металлическую кастрюлю или казанок, залить холодной водой так, чтобы только прикрыть овощи, добавить сухие грибы и вскипятить. Когда вода закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и снова бросить в кастрюлю. Сразу не положить соль, мелко нарезанный лук и убавить огонь до чуть заметного, оставив кушанье томиться. Когда вода почти выкипит, всыпать черный перец, мяту, цедру с лимона, половину чеснока и лавровый лист и дать по-томиться еще 3—4 мин, затем хорошо все перемешать, прогреть еще, не более 5 минут. Тем временем сметану сбобрить чесноком, красным перцем и размешать. Выключить огонь, выдавить на свеклу лимонный сок и дать постоять 1—2 мин. После этого можно подавать к столу, разрезав на более мел-

кие куски и полив сметаной как соусом. Подавать как самостоятельную закуску на ужин и завтрак, в начале обеда или после вторых мясных блюд.

Рыба морская сырая. Сырая палтусина

Продукты: 250—300 г филе палтуса, 1—2 пучка зеленого лука (от 1 или 2 луковиц), 1 морковь, 1—2 чайные ложки укропа сухого и цедры лимонной, сок 1 лимона, 1 чайная ложка эстрагона, 1 крутое яйцо, 1/2 чайной ложки белого перца (черного или красного), 1 щепотка лаврового порошка, соль по вкусу.

Кусок хорошо замороженного филе палтуса натереть на крупной терке, добавить в массу мелко нашинкованный зеленый лук, тертую на мелкой терке морковь, молотые пряности и полить соком лимона, выжав его на рыбно-овощную массу. Затем посолить и осторожно хорошо перемешать, не давая рыбе размякнуть. Яйцо нарубить и смешать с белым перцем (можно с черным или красным). Рыбную массу с яичной не смешивать – сервировать их на отдельных тарелочках. Сразу подать на стол как холодную закуску.

Палтусина сырая с соевым соусом

Продукты: 250—300 г филе палтуса, 1—1,5 ст. ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Филе палтуса натереть на крупной терке, смешать с 1—1,5 ст. ложки соевого соуса или с другим острым рыбно-сое-

вым соусом. Почти не солить, если соус достаточно соленый. Сразу же подать на стол либо как закуску, либо как второе блюдо с отварным картофелем.

### Борщок освежающий

Продукты: 5—6 шт. сухих грибов, 1 луковица, 1 свекла, 1 морковь, 1 картофелина, 1 чайная ложка букета гарни, 5—6 зерен черного перца, 3—4 ст. ложки сметаны, 1/2 чайной ложки свежего или сухого укропа, 2—3 шт. лаврового листа, 1 чайная ложка соли, сок и цедра 1/2 лимона, 1 яблоко (антоновка), 1/8 среднего кочана капусты.

Налить 3—4 тарелки воды в эмалированную посуду, положить в нее грибы и поставить на сильный огонь, довести до кипения, положить мелко-нарезанный лук, свеклу соломкой и морковь соломкой:

(морковь – спустя 10 мин после свеклы). Грибы вынуть, мелко нарезать и положить в борщок. Затем добавить разрезанную на 4 части картофелину, капусту, яблоко, нарезанное кубиками, и поварить 7—8 мин. Затем положить букет гарни, перец, лавровый лист и поварить еще 3—5 мин. Выключить огонь, добавить мелко-нарезанный чеснок, выжать лимон, положить цедру, подождать 3 мин, после чего разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить по 1 ст. ложке сметаны.

Рыба морская, жаренная палочками в рисовой муке

Продукты: 400 г рыбы-филе (палтуса, камбалы, щуки или трески), 2—3 ст. ложки рисовой муки, 2—5 ст. ложек растительного масла, 2 чайные ложки сухого укропа, цедра и сок 1 лимона, 2 луковицы.

Рыбу нарезать палочками толщиной 1,5—2 см и длиной 4—5 см, хорошо запанировать их рисовой мукой. После панировки посолить и дать полежать 5—10 мин. Тем временем перекалить в кастрюле масло, посолить его слегка и затем обжарить в нем рыбные палочки до образования корочки золотистого цвета. Готовые палочки вынимать из масла и складывать в один ряд на широкую сковороду. Когда сковорода будет заполнена, залить рыбу оставшимся в кастрюльке растительным маслом, засыпать мелко-нашинкованным луком и пряностями, прикрыть крышкой и поставить на маленький огонь томиться 10—12 мин. После этого осторожно перемешать лук и рыбу, чтобы лук оказался внизу, вновь прикрыть и дать остынуть. Через 10 мин на рыбу выжать сок лимона, дать ему впитаться. На гарнир подать жареный картофель. Через 1—2 ч, когда блюдо станет совсем холодным, оно будет еще вкуснее. Но его можно есть и горячим.

## *Часть 7*

### *АМИНОКИСЛОТЫ*

Омега кислоты – относятся к классу НЕзаменимых, по-

сколькy в организме человека они НЕ синтезируются (исключением являются мононенасыщенные омега-9 кислоты), а, следовательно, единственным их источником являются продукты питания.

Незаменимые жирные кислоты важны для сердечно-сосудистой системы:

препятствуют развитию атеросклероза, улучшают кровообращение,

обладают кардио-протекторным и анти-аритмическим действием,

уменьшают воспалительные процессы в организме,

улучшают питание тканей,

классифицируются на Омега-3 и Омега-6.

Российскими методическими рекомендациями установлено, что "потребление насыщенных жирных кислот для взрослых и детей должно составлять не более 10% от калорийности суточного рациона" и отмечается, что высокое потребление насыщенных жирных кислот является важным фактором риска развития ряда заболеваний, в том числе диабета, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Польза омега кислот:

формирование и защита всех клеток организма;

участие в синтезе как белка, так и гормонов;

поддержание нормального баланса холестерина в крови;

устранение воспалений;

нормализация содержания сахара в крови;

стимулирование развития молекул мозга.

Недостаток омега кислот приводит к сухости кожи, ломкости ногтей, запорам, повышению давления, болям в суставах, ухудшению памяти, а в худшем случае – к шизофреническим расстройствам.

Наиболее востребованы организмом ненасыщенные жиры:

- омега-3 (или линолевая кислота),
- омега-6 (или линоленовая кислота) и
- омега-9 (или олеиновая кислота).

ОМЕГА-3 – это 11 жирных кислот, полезны для мозгового кровообращения, помогают нам бороться с усталостью и стрессом, улучшают мозговую активность, защищают сердце и сосуды, чистят кожу.

*Польза омега-3 кислот:*

Выработка так называемых тканевых гормонов, принимающих участие во многих процессах, протекающих в организме человека.

Обеспечение формирования клеточных мембран, что обеспечивает полноценную работу мозга, нервной и репродуктивной систем.

Обеспечение организма энергией.

Замедление свертывания крови.

Препятствование развитию таких заболеваний как атеросклероз и гипертония путем поддержания в нормальном со-



стоянии всех кровеносных сосудов.

Улучшение работы сердца.

Нормализация обменных процессов.

Обеспечение правильного функционирования (а у детей и формирования) нервной системы и мозга.

Укрепление иммунитета.

Предупреждение развития аллергических заболеваний.

Укрепление костно-мышечной системы.

Регулирование пищеварения.

Устранение воспалений.

Выведение токсинов, что предупреждает раннее старение и развитие онкологических болезней.

Регулирование жирового обмена, что способствует борьбе с лишним весом.

Ускорение процесса заживления ран.

Регулирование эмоционального фона.

*Источниками Омега-3 являются:*

рыбные жиры лосося и атлантической сельди, скумбрии, сардин, или печени трески. В рыбе содержатся большие концентрации йода и таурина, необходимых для правильного функционирования щитовидной железы и нервной системы. Рыба очень полезна для женщин, так как содержит витамины красоты и молодости – А, D и E, а также кобальт, предупреждающий появление седины. Витамин B12, содержащийся в больших концентрациях в сельди, помогает репродуктивной функции человека. Достаточно съесть морскую рыбу хотя

бы один-два раза в неделю. В остальные дни рекомендуется включать в ежедневный рацион продукты, содержащие йод и ТРАВУШКИ.

Рыбий жир Врачи считают, что, потребляя хотя бы два раза в неделю рыбу, вы значительно снижаете риск заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Семена льна – размолоть семя льна в кофемолке и добавлять его в пищу, как приправу или специю. Положительной стороной этого способа является то, что в молотом семени содержится не только Омега-3, но и клетчатка. Доза на 1 день – 1 ч.л. молотого семени.

Льняное масло содержит значительное количество токоферолов (витамин Е), фолиевой кислоты и эстрогеноподобных фитогормонов (лигнанов). Льняное масло не следует подвергать термической обработке, которая вызывает прогоркание. Нельзя жарить на льняном масле, поскольку ненасыщенные жирные кислоты, распадаясь, образуют канцерогенные соединения; просто добавляйте его в салаты. Льняное масло и рыбий жир не конфликтуют друг с другом, поэтому можно принимать и то, и другое вместе.

черная и красная икра, морепродукты;

домашние яйца;

семечки, орехи, бобовые;

листовая зелень;

зародыши пшеницы и овса;

капуста разных сортов,

кабачки.

дыня, фасоль, китайская капуста, шпинат

*Важно!* В процессе термообработки (особенно во время жарки) омега-3 кислоты сильно разрушаются, поэтому овощи и фрукты желательнее потреблять в свежем виде либо готовить на пару. Если же говорить о рыбе, то самой полезной рыбой считается слабосоленая.

ОМЕГА-6 – это также 11 жирных кислот, влияют на усиление свертываемости крови, улучшение памяти; правильной работе мышц, выведению шлаков и токсинов из организма, укреплению иммунитета, обеспечивает здоровье нашей коже и снижает уровень холестерина, улучшает свертываемость крови, физическое и умственное развитие.

*Польза омега-6 кислот:*

Уменьшение негативных проявлений ПМС.

Укрепление волос и ногтей.

Поддержание упругости кожи.

Профилактика онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Уменьшение проявления аллергии.

Предупреждение преждевременного старения.

Устранение очагов воспаления.

Нормализация репродуктивной функции.

Понижение уровня половых гормонов.

*Источниками Омега-6 являются:*

растительные масла (масло виноградных косточек, кедровое масло, подсолнечное масло, масло зародышей пшеницы, масло семян шиповника, тыквенное масло),

Кедровое масло – холодного отжима имеет потрясающий ореховый аромат, красивый янтарный цвет, содержит много белка и полиненасыщенные жирные кислоты, получаемое из «кедрового ореха» – семян сосны сибирской; содержит витамины А, В1, В2, В3(РР), В6, D, Е, F.

Подсолнечное масло – не может содержать холестерин, так как оно имеет растительное происхождение, тем не менее, многие производители в рекламных целях специально подчёркивают его отсутствие. Содержание жирных кислот: олеиновой до 40%, линолевой до 60%.

Кофе, при этом максимальное содержание данного соединения присутствует в зеленых (то есть не обжаренных) кофейных зернах.

*Овощи и фрукты: баклажаны, яблоки, щавель, груши, барбарис, клюква, люцерна, ревень, брусника, черника, а также пчелиное маточное молочко.*

сырые семена подсолнечника, кунжут, мак, тыквенные семечки;

пророщенная пшеница;

яйца, свиное сало, сливочное масло;

кедровые орешки;

Однако когда жирных кислот Омега-6 в нашем организме слишком много, то наша кровь становится очень густой и возникает опасность образования тромбов. Начинаются воспалительные процессы. Эту ситуацию может исправить лишь Омега-3. Омега-6 так же незаменима для организма, как и Омега-3, просто в организме должно быть правильное соотношение этих жирных кислот.

Учёные считают, что такое соотношение должно быть 4 к 1.

Чтобы добиться правильного баланса, не обязательно сокращать потребление продуктов с содержанием Омега-6, просто включите в свой рацион продукты с содержанием Омега-3.

**ОМЕГА-9 – НЕНасыщенные жирные кислоты:**

олеиновая – основной компонент оливкового масла, есть в тыквенном, кукурузном и масле какао;

эруковая кислота, входит в состав рапсового масла, семян горчичных зёрен;

элаидиновая кислота в небольших количествах содержится в козьем и коровьем молоке;

нервоновая кислота – входит в состав жёлтых семян горчицы, льняных семян, кунжутных семян.

*Польза омега-9 кислот:*

снижают уровень холестерина, предотвращая высокий

уровень смерти от инфаркта миокарда, ИБС и других сердечно-сосудистых заболеваний;

помогают поддерживать уровень глюкозы в крови (особенно у лиц страдающих диабетом);

укрепляют иммунную систему,

повышают противовоспалительное действие организма;

снижают риск возникновения онкологических заболеваний.

Источниками *Омега-9* являются:

*Оливковое масло, Грецкие орехи, арахис, фундук, Семечки подсолнечника*

*Важно!* Омега-9 кислоты обладают достаточно высокой химической устойчивостью, то есть не окисляются в процессе хранения и нагревания, чего нельзя сказать об омега-3 и омега-6 кислотах, которые легко окисляются, а, следовательно, приобретают канцерогенные свойства.

Оливковое масло – Самым лучшим может считаться оливковое масло экстракласса, НЕ фильтрованное (на этикетке пишут-англ. Extra Virgin Unfiltered Olive Oil), или экстракласса фильтрованное (на его этикетке указано итал. Oliod'oliva l'extravergine, англ. extra virgin olive oil или исп. V rgin extra). Ещё более ценным считается «капельное» оливковое масло «холодного отжима» (англ. first cold press), хотя это понятие достаточно условно – масло в той или иной степени нагревается и при «холодном прессовании».

Иногда оливковое масло не вполне корректно позиционируется в средствах массовой информации как самое полезное по сравнению с другими растительными маслами. В сравнении с льняным маслом содержание в оливковом масле ОМЕГА-3 ничтожно, а по содержанию витамина Е это масло далеко уступает подсолнечному.

## *АНТИБИОТИКИ*

Антибиотики – вещества природного, полусинтетического или синтетического происхождения, подавляющие рост живых клеток.

Каждый день наш организм встречается с огромным множеством микроорганизмов, многие из них не так уж безобидны. Вирусы и патогенные бактерии способны вызвать серьезные заболевания, в особенности когда иммунитет человека снижен. Организму требуется помощь в борьбе с «незваными гостями», которую окажут природные антибиотики.

У многих лекарственных средств природного происхождения имеются антибиотические свойства, но у кого-то их больше, у кого-то меньше. По исследованиям Института охраны материнства и детства г. Хабаровск, руководитель к.м.н. Г.Н. Холодок: необходимо знать, что эти средства мало подходят для основной терапии.

Природные антибиотики служат чаще для профилак-

ки, дополнительного лечения, а также реабилитации после перенесенных инфекционных заболеваний. В случаях сильных, запущенных инфекций, а также при выраженном снижении иммунитета без применения медикаментозных антибактериальных и противовирусных препаратов не обойтись.

## ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ

Хрен был известен своими лекарственными свойствами еще до Крещения Руси. Корни хрена содержат эфирное масло, много лизоцима, известного антимикробными свойствами, множество витаминов и минералов. При измельчении хрена выделяется аллиловое горчичное масло, обладающее фитонцидным действием. Сочетание эфирного масла и лизоцима делают корни хрена сильнейшим природным антибиотиком, применяющимся при инфекционных заболеваниях верхних дыхательных путей. Рецепт «хреновой закуски» известен каждой семье. Протертый хрен, чеснок, помидоры с солью, уксусом и маслом раскладывают по баночкам и держат в холодильнике. Это не только острая добавка к холодцам и другим блюдам, но и лекарственное средство для профилактики и лечения инфекционных заболеваний.

## Кинза

Лук содержит фитонциды, витамины и другие вещества с антибиотической активностью. Репчатый лук необходимо употреблять в сыром виде в период простуд и не только. В сезон эпидемий гриппа частички репчатого лука раскладывают в комнатах для профилактики распространения инфек-



ции.

Чеснок – общеизвестный природный антибиотик, обладает биостимулирующим действием. Антибиотики чеснока предотвращают образование тромбов в крови, снижая риски инсультов и инфарктов. При кулинарной обработке чеснок теряет многие свойства из-за инактивации ферментов. Образующиеся при разрезании зубчиков летучие антибиотики, естественно, улетучиваются при кипячении. Но часть аллицинов остается, обеспечивая и вкусовой, и терапевтический эффект. Он «включает» собственные иммунные клетки организма (Т-лимфоциты). Эфирные масла чеснока действуют как антисептическое средство, внутрь в виде настойки, как биостимулирующее. Особенностью эфирных масел чеснока является то, что они действуют подобно Омега-3 кислотам, что объясняет антираковые свойства чеснока, а также применение при кардиологических заболеваниях, повышенном холестерине. Рецепт настойки чеснока для стимуляции собственного иммунитета после перенесенного инфаркта миокарда – 200 гр чеснока мелко нарезать или измельчить давилкой, положить в стеклянную банку, залить 200 мл 96% спирта. На 10 дней поставить в темное прохладное место, ежедневно взбалтывать. Процедить через плотную ткань. Через 2-3 дня после процеживания принимать в 50 мл молока комнатной температуры за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды по схеме:

1 день утро 1 капля, обед 2 капли, ужин 3 капли

2 день утро 4 капли, обед 5 капель, ужин 6 капель

3 день утро 7 капель, обед 8 капель, ужин 9 капель

4 день утро 10 капель, обед 11 капель, ужин 12 капель

5 день утро 13 капель, обед 14 капель, ужин 15 капель

6 день утро 15 капель, обед 14 капель, ужин 13 капель

7 день утро 12 капель, обед 11 капель, ужин 10 капель

8 день утро 9 капель, обед 8 капель, ужин 7 капель

9 день утро 6 капель, обед 5 капель, ужин 4 капли

10 день утро 3 капли, обед 2 капли, ужин 1 капля

**Ингаляция с чесноком:** В период эпидемии поможет маленькая хитрость. Ежедневно, придя домой с работы, первым делом помойте руки, поставьте кипятиться чайник и мелко нарежьте чеснок или лук. Ополосните крутым кипятком специально выделенный для процедуры заварочный чайник. Положите туда чеснок/лук, закройте крышкой. Немного подогрейте чайник в микроволновке (на секунду) или на небольшом огне плиты. Вдыхайте полученные пары через носик чайника ртом и носом. Такая ингаляция поможет обезвредить болезнетворные микробы в дыхательных путях и защитит от заражения.

**Баклажан**

**Календула** – Обладает Сильно выраженным бактерицидным и бактериостатическим действием на стрептококки и стафилококки.

**Шалфей** – Обладает Сильно выраженным бактерицидным и бактериостатическим действием на стрептококки и

стафилококки.

Пижма – Цветки пижмы действуют так же, как багульник. Кроме того, бактерицидно действует на микрококки.

Подорожник большой – Листья подорожника действуют аналогично пижме, кроме того убивают белый стафилококк и кишечную палочку.

Пустырник пятилопастной – действует так же, как элеутерококк. Подавляет размножение белого стафилококка, протей, кишечную палочку и энтеробактерии. На кишечную палочку элеутерококк действует бактерицидно, т.е. убивает.

Полынь горькая – Трава полыни горькой действует аналогично тысячелистнику, кроме того подавляет размножение синегнойной палочки. Но в отличие от тысячелистника не действует на энтеробактерии.

Тысячелистник – Трава тысячелистника бактериостатически действует (то есть подавляет размножение) на белый стафилококк, протей, энтеробактерии. На кишечную палочку действует и бактерицидно (т.е. убивает), и бактериостатически. Слабо действует на гемолитический стрептококк.

Таволга вязолистная (белоголовник) – По исследованиям института натуропатии обладает противовирусным действием. Эта трава способна убить вирус гриппа, стимулировать собственный иммунитет. При своевременно начатом лечении трава таволги может уничтожить даже вирус герпеса (в т.ч. генитального). Эта трава сокращает период симптомов ОРВИ с 7 дней до 3-х. Оказывает положительное действие

при гепатите, панкреатите вирусного происхождения. Применение настойки при этих заболеваниях значительно улучшает состояние больных.

Чистотел – Обладает Сильно выраженным бактерицидным и бактериостатическим действием на стрептококки и стафилококки.

Бузина черная – Цветки бузины с успехом борются с вирусом гриппа. Рецепт уроантисептика, который по силе не уступает сильнейшим антибиотикам (при цистите, пиелонефрите, других заболеваниях мочеполовой системы, простатите): Лист эвкалипта, цветки календулы, трава зверобоя, трава эхинацеи, корень девясила – по 1 части; цветки бузины, лист брусники, трава кипрея, трава таволги – 2 части; плоды шиповника – 3 части. Смешать сухое сырье, взять 1 столовую ложку с горкой, залить 0,5 л кипятка в термосе. Дать настояться. Пьют по 0,5 стакана до еды, курс 1,5 мес. Мужчинам желательно добавлять кипрей, женщинам можно без него. При приеме утром рекомендуется добавлять экстракт элеутерококка 10 капель.

Кора калины – является сильным антибактериальным средством, особенно при ангинах. В сибирских деревнях используют отвар стружки коры калины для полоскания горла. Антибиотиком являются и ягоды калины.

Имбирь – Корни имбиря обладают не только пряным вкусом, но и мощными антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами.

Мумие – действует подобно прополису. Есть мнение, что мумие – это прополис горных пчел, но до сих пор неизвестно за счет чего он образуется. Алтайское мумие реализуется через аптечные учреждения. Его разводят в воде, применяют наружно и внутрь. Для внутреннего применения принимают капсулы с мумие.

Багульник – Побеги багульника действуют аналогично тысячелистнику, но не оказывают бактерицидного действия на кишечную палочку (только подавляет ее размножение).

Живица – больших дозах ядовита, а в малых является антисептическим средством. При ангинах капельку хвойной смолы рассасывают во рту. Из живицы делают скипидар, с которыми принимают ванны при простудах, радикулите, обострении мочекаменной болезни.

Клюква – проявляет антибиотическую активность при простудных заболеваниях и мочеполовых инфекциях. На её основе созданы препараты для лечения почек и мочевыводящих путей.

Чистый мед – является сильным природным антибиотиком. Он действует так же, как тысячелистник, но еще и убивает золотистый стафилококк. Согласно исследованиям чистый мед, смешанный с экстрактом указанных растений, усиливает в несколько раз их антибактериальную активность, прибавляя бактерицидное действие на золотистый стафилококк. Комбинируя свежие настои трав-антибиотиков между собой и сочетая их с медом, можно получить отличный

антибиотический растительный препарат широкого спектра действия. Однако эти средства очень неустойчивы, поэтому их нужно принимать в свежеприготовленном виде.

Прополис – является сильнейшим природным антибиотиком. Его применяют очень широко при самых различных заболеваниях. При ангинах, заболеваниях полости рта разжевывают сам прополис. Настойка прополиса успешно применяется при отитах, фарингитах, тонзиллитах, гайморите, гнойных ранах. Прополис советуют разжевывать и проглатывать по 0,05 гр. 3 раза в день при панкреатитах. Некоторые исследования ученых из Югославии показывают, что прополис связывается с клетками поджелудочной железы, и те клетки, которые уже невозможно восстановить он «консервирует».

Эвкалипт – обладает мощным бактерицидным действием на пневмококки, а также на те инфекции, которые вызывают мочеполовые заболевания у женщин.

Почки тополя, почки березы, почки осины – хорошие природные антибактериальные средства. Рецепт – Возьмите 2 части почек тополя, 1 часть почек березы, 1 часть, почек осины, залейте водкой 1:10, настаивать 2 недели. Принимать по 30 капель, разведенных в воде, как обезболивающее, регенерирующее, антибактериальное средство. Лечит цистит, пиелонефрит.

Специи и пряности – гвоздика, корица, куркума, розмарин.

## *АНТИОКСИДАНТЫ*

Антиоксиданты (также антиокислители, консерванты) – вещества, которые ингибируют окисление; любое из многочисленных химических веществ, в том числе естественные продукты деятельности организма и питательные вещества, поступающие с пищей, которые могут нейтрализовать окислительное действие свободных радикалов и других веществ. Это соединения, защищающие клетки (а точнее мембраны клеток) от потенциально вредных эффектов или реакций, которые могут вызвать избыточное окисление в организме.

Антиоксиданты – предотвращают преждевременное старение, улучшают питание мозговой ткани, повышают эластичность кровеносных сосудов, снижают риск развития тромбов. К антиоксидантам относятся бета-каротин, витамины А, Е, С, коэнзим Q10; листья гинкго билоба, спирулина; экстракт виноградных косточек.

Мы бодем, постепенно стареем и это, очень приблизительно конечно, можно назвать процессом окисления.

Однако, когда антиоксидантная "защита" организма ослаблена, их скапливается в организме слишком много и возникает "синдром липидной пероксидации", способствующий развитию атеросклероза, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, злокачественных образований, ишемической болезни сердца.

Они не могут образовываться в организме человека, поэтому должны поступать с пищей. И только пищевые антиоксиданты, поступающие в организм человека в достаточном количестве, могут не только защитить его.

А значит принимать пищевые продукты с высоким содержанием биологически активных веществ – антиоксидантов, (антоцианы и флавоноиды). Они могут:

- улучшить обмен веществ, стабилизировать вес;
- регулируют нормальную деятельность организма человека, необходимы для нормального дыхания, обмена веществ;
- замедляют процесс старения,
- оказывают бактерицидное действие – они могут уничтожать различные виды вредоносных бактерий.

Исследования, проведенные в Научном центре экспертизы и государственного контроля лекарственных средств при Министерстве здравоохранения России показали, что для повышения антиоксидантного статуса организма – следует нормализовать ослабленные функции иммунной системы и мобилизовать имеющиеся резервы. Опубликованы широкомасштабные исследования, которые указывают на то, что пищевые добавки с антиоксидантами, наоборот, могут быть опасны для здоровья. Все антиоксиданты поступают с пищей. Однако ферментативные антиоксиданты нельзя использовать в капсулах или таблетках.

В России в настоящее время самым большим энтузиастом в поисках эффективных антиоксидантов для продления жизни



является академик Владимир Петрович Скулачев, директор Института физико-химической биологии Московского университета и президент Российского биохимического общества.

### Природные АНТИОКСИДАНТЫ -

аскорбиновая кислота (витамин С) – наиболее богаты *плоды свежего шиповника, болгарского красного перца, чёрной смородины и облепихи, перец зелёный сладкий и петрушка, брюссельская капуста, укроп и черемша, земляника садовая, яблоки, незрелые плоды грецкого ореха, хвоя сосны и пихты.*

токоферол (витамин Е) – присутствуют лишь в некоторых растительных источниках, *в зернах таких культур как рис, ячмень, рожь, в зародышах пшеницы.*

β-каротин (провитамин А) – источники: *тыква, морковь, зелёный лук, щавель, шпинат, латук, салат, помидоры, красный перец, брокколи, грейпфруты, сливы, персики, дыни, абрикосы, хурма, крыжовник, черника, чёрная смородина. А также в натуральной морской соли.*

Ликопин (в томатах) – Имеющийся в томатах холин понижает содержание холестерина в крови, предупреждает жировое перерождение печени, повышает иммунные свойства организма, способствует образованию гемоглобина. Основная функция ликопина в человеческом организме – антиоксидантная. Снижение окислительного стресса замедляет развитие атеросклероза, а также обеспечивает защиту ДНК,

что может предотвращать онкогенез. Потребление ликопина, а также ликопин-содержащих продуктов приводит к достоверному уменьшению маркеров окислительного стресса у человека. Ликопин самый сильный каротиноид-антиоксидант, присутствующий в крови человека. Несколько пилотных исследований позволяют предположить наличие сигнальной роли ликопина в отношении некоторых клеточных культур. В частности, предполагается, что ликопин может замедлять пролиферацию клеток как сигнальный метаболит. В зависимости от сорта, ликопина в томатах содержится от 5 до 50 мг/кг. Содержание ликопина обычно коррелирует с интенсивностью красной окраски плода. Термическая обработка незначительно влияет на содержание ликопина. Зато упаривание и у жаривание приводит к концентрированию ликопина в конечном продукте. Так, если в свежих томатах содержится до 50 мг/кг, то в кетчупе уже до 140 мг/кг, а в томатной пасте – до 1500 мг/кг. Чемпионом по содержанию ликопина традиционно считаются томаты (хотя это не совсем так). На самом деле, первая семерка по содержанию ликопина выглядит так: *шиповник, гуава, арбуз, томат, папайя, грейпфрут, хурма.*

Флавины и флавоноиды – природные красители, пищевые антиоксиданты, дубильные вещества. Ряд флавоноидов обладает антибактериальным (противомикробным) действием. В качестве лекарственных средств применяются флавоноиды – широко распространены в еде и напитках расти-

тельного происхождения, их много *в цедре цитрусовых, луке, зелёном чае, красных винах, пиве тёмных сортов, облепихе и чёрном шоколаде (70 % какао и выше).*

Рутин и кверцетин, называемые Р-витаминами. Они обладают способностью, особенно выраженной в сочетании с аскорбиновой кислотой, уменьшать проницаемость и ломкость капилляров, тормозят свёртывание крови и повышают эластичность эритроцитов. Биологическая роль рутина в растениях сводится, главным образом, к тому, что он обеспечивает защиту от ультрафиолетового излучения.

Рутин – *в листьях гречихи, одуванчика, чайного куста; в цитрусовых, чёрной смородине; в некоторых видах ягод – шиповнике, малине, чёрной смородине, ежевике, чернике, рябине и аронии.* Из овощей наибольшее содержание витамина Р присутствует – *в болгарском перце красного цвета, томатах, свёкле, капусте, листьях салата, щавеле и чесноке.* Такие продукты, как *зелёный чай и гречневая крупа,* также содержат рутин. Максимальное количество витамина Р содержат ягоды *черноплодной рябины.*

Кверцетин – в растениях (преимущественно красного, багрового цвета): *гречневой крупе, луке (особенно красном; в большем количестве – во внешних оболочках), яблоках, перце, чесноке, золотом усе, красном винограде, чае, цитрусовых, тёмной вишне, бруснике, томатах, брокколи, малине, чернике, клюкве, аронии, рябине, облепихе, в некоторых сор-*

*тах мёда (эвкалиптовом, чайного дерева), орехах, цветной и кочанной капусте, красном вине, оливковом масле.*

Полифенолы зелёного чая – мощный антиоксидант, и один из лучших, наряду с витамином С и Е. По мере нарастания степени ферментации чая (жёлтый – красный – чёрный чай) растёт его аромат, но снижается антиоксидантная активность. Зелёный чай богат кверцетином и кемпферолом.

Сквален – впервые обнаружен в 1916 г. в печени акулы. Впоследствии он был также найден в некоторых растительных маслах (оливковом, хлопковом, льняном, амарантовом, масле из зародышей пшеницы, во многих растительных и животных тканях, в ряде микроорганизмов. Рассасывает злокачественные опухоли, защищает от радиоактивного облучения, выводит из организма радионуклиды. Молекулы сквалена связывают и обезвреживают токсические вещества, свободные радикалы, канцерогены и другие вредные соединения, которые могут разрушать клеточную мембрану и проникать внутрь клетки. Защищает эпителиальные клетки кожи от ультрафиолетового облучения, радиации, низких и высоких температур, а также воспалительных процессов. Более того, сквален эффективно защищает от повреждений и внутренние эпителиальные покровы, такие как слизистая оболочка желудка и кишечника.

Амарант – Именно благодаря высокому содержанию сквалена амарантовое масло более эффективно при лечении кожных заболеваний и язвенных поражений желудка и кишечника, чем облепиховое масло.

Зеленные овощные культуры – кладезь здоровья:

Кресс-салат – Используется для улучшения обмена веществ, как кровоочищающее, противолихорадочное и успокаивающее средство; в народной медицине зелень противосклеротическое средство. издавна применяется как общеукрепляющее, антиоксидантное, ранозаживляющее, и пр

Базилик – Славянские народы часто использовали базилик как символ семейного счастья и бессмертия. Абхазцы, славящиеся своим долголетием, утверждают: «Кто базилик жует, тот долго живет».

Шпинат – Это растение выводит из организма шлаки и токсины, повышает уровень гемоглобина, ускоряет обмен веществ. Его используют при диетах и профилактиках различных видов болезней; замедляет процесс старения. Отличный антиоксидант.

Амарант – Снижает холестерин в крови, нормализует обмен веществ; общеукрепляющее, тонизирующее, повышающее устойчивость организма к заболеваниям; восстанавливает защитные силы организма. Снижает риск инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца.

Алоэ – это растение одно из основных домашних целителей; в нём – секрет долголетия и неувядания, а это значит, здоровья и процветания. Известны слова Христофора Колумба: «Четыре растения необходимы для жизни человека. зерно, виноград, олива и алоэ: Первое – кормит, второе – радует, третье – дает гармонию, четвертое – лечит». Целебные свойства: очищает, обезболивает, обладает бактерицидными свойствами высокой концентрации, сокращает время свертывания крови; жаропонижающее, противовоспалительное, питательное средство; для укрепления иммунитета.

Родиола розовая (золотой корень) – дитя Алтая; обладает удивительными целебными свойствами: очень красив, бронзово-золотистого цвета снаружи, а на изломе белый, причем пахнет розами (за что растение и получило свое название). Является сильным тонизирующим действием. Врачи китайской народной медицины советуют ежедневно принимать по 10–15 капель настойки корня родиолы розовой для укрепления иммунной системы, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма, улучшает память, повышает работоспособность.

Левзея (маралий корень) – самыми целебными свойствами обладает корень левзеи возрастом 3–4 года. Хорошее средство преодоления неблагоприятных факторов внешней среды; укрепляющее и тонизирующее средство – повышает устойчивость организма к физическим и нервным нагрузкам.

кам; укрепляет иммунитет.

Лимонник китайский – в Китае лимонник называют «плод пяти вкусов». Мякоть его кислее лимона, кожица сладкая, семена жгучие, вкус всего плода терпкий, солонуватый, горький. Лимонник еще называют заменителем женьшеня; содержит одно из полезнейших веществ – лигнаны. Они накапливаются в ягодах, семенах, корневищах и коре стеблей: тонизирует, стимулирует центральную нервную систему, расширяет периферические сосуды, снижает содержание сахара в крови; стимулирует центральную нервную систему; укрепляет иммунитет.

Лесные дикоросы – ПРОДУКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ. Педагог, доктор философии, валеолог, академик, действительный член Международной Академии Биоэнерготехнологий, С. Лосев разработал целую серию природных компонентов "Продукты долголетия" – это растительные экстракты и смеси на основе лесных дикоросов, которые – стимулируют жизненные и оздоровительные процессы в теле человека, предоставляют организму полноценный комплекс микроэлементов в продуктах питания. Хвойные – хвоя сосны, ели, лиственницы, кедра, пихты; содержит бета-каротин, а также спасающий от многих бед витамин Е. Очень ценна хвоя для укрепления иммунитета, мощный иммуностимулятор.

Берёза – называют «капелькой бессмертия», растение чудодейственное, является иммуномодулятором. Берёзовый сок при заболеваниях лёгких, бронхитах как общеукрепля-

ющее средство. Гриб чага применяется при злокачественных опухолях, особенно когда не рекомендуется лучевая терапия и хирургическое вмешательство; но следует учитывать, что чага не избавляет от опухоли, отвары и настои чаги улучшают самочувствие больных, уменьшают боли. Чаговый чай – безалкогольный напиток долгожителей, предназначенный для профилактического питания. Чаговый чай эффективен при сочетании болезней ЖКТ с кожными заболеваниями (дерматиты, экземы, акне, псориаз и т.д.); повышенном артериальном давлении; избыточном сахаре в крови. Состав – биомасса лиственницы сибирской, чага, плоды шиповника, мёд, экстракт клевера, экстракт боярышника, экстракт валерианы.

Бузина черная – отвары из цветков принимают при ревматизме, подагре и воспалениях суставов, применяют в виде настоев, паров, отваров; обладают потогонным, мочегонным, противовоспалительным, дезинфицирующим действием.

Земляника лесная – Настой из листьев замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды; лечит гипертонию и атеросклероз; чистит сосуды от шлаков и бляшек; повышают иммунитет. Ягоды дают хороший эффект при склерозе. Лесная ягода очень хорошо поднимает гемоглобин в крови, лечит от атеросклероза. Употребляя землянику в свежем виде, можно ускорить процесс вывода шлаков из организма. Она нормализует уро-



вень сахара и поддерживает его в таком состоянии. Отличное средство для поддержания работы сердца, сосудов и всей кровеносной системы.

Ирга круглолистная – является очень сильным антиоксидантом. Витамин А, который, как и витамин С, является очень сильным антиоксидантом, повышает иммунную защиту, сопротивляемость инфекциям; витамины группы В, выполняющие важную роль в обмене веществ; для профилактики склероза. Для повышения иммунитета большой популярностью пользуется варенье из ягод. Ягода ирга крайне рекомендована к употреблению пожилыми людьми.

Клубника лесная – Ягоды применяются мочегонное, кровоостанавливающее, вяжущее и противовоспалительное действия, обладают противовоспалительным, потогонным, антисептическим и лёгким слабительным действием.

Кизил обыкновенный – Ягоды способствует укреплению иммунитета организма человека. Содержащиеся в сушеных ягодах кизила пектины способствуют выведению из человеческого организма вредных веществ, "плохого" холестерина и скоплений солей различных тяжелых металлов. Благодаря содержанию в сушеных ягодах дубильных веществ и пектина они широко используются для выведения из организма токсических веществ, оксалатов и тяжелых металлов; улучшают обмен веществ, оказывают благотворное действие на кровеносную систему организма, способствуют кроветворным процессам и показаны при таком заболевании, как ма-

локровие.

Клюква четырёхлепестная – Клюквенный сок в комбинации со свекольным используют как лечебное и профилактическое средство при сосудистых спазмах и начальной стадии гипертонической болезни. Ягоды – наличие в ней бензойной кислоты усиливает действие антибиотиков и сульфаниламидов при лечении пиелонефритов. Проведенные в последнее время клинические исследования выявили возможности использования клюквенного сока при заболеваниях мочевыводящих путей. Волшебная ягода: при сосудистых спазмах и начальной стадии гипертонической болезни. Отвары и экстракты из клюквы являются также приятным и освежающим напитком, полезным при утомлении; она повышает иммунитет. Ревматизм – коварная болезнь, которая «лизет суставы и кусает сердце». Клюква значительно снижает риск осложнений после обострения ревматоидного артрита и других заболеваний ревматического характера.

Калина обыкновенная – это одно из священных растений. Кора – настойка, приготовленная из коры калины, улучшает работоспособность и оказывает отличное тонизирующее воздействие на весь организм в целом; способна снизить уровень холестерина в крови, что в свою очередь позволяет использовать его для лечения и профилактики атеросклероза. Ягоды являются отличным средством для повышения иммунитета на протяжении всего года; при бессонницах или в период стрессового перенапряжения; понижают давление,

употребляются для полноценной работы сердца. Листья и ветки – ученые доказали, что отвар из молодых листочков и веток данного растения может помочь справиться с таким страшным заболеванием, как рак.

Рябина красная – символ душевной гармонии. Плоды – нормализуют давление, пониженное – повышает, повышенное – понижает; укрепляют сосуды, нормализуют работу сердца. В народной медицине плоды рябины употребляют в качестве лечебного средства при артериальной гипертензии, сахарном диабете, ожирении.

Черника обыкновенная – Ягоды черники улучшают кровоснабжение сетчатки глаза и способствуют обострению ночного зрения. Листья и плоды применяют при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, при малокровии; средство, содержащее витамины при цинге и других гипо- и авитаминозах, они снижают содержание сахара в крови, поэтому лекарства из них пригодны при легких формах диабета.

Эхинацея – подталкивает иммунную систему к самостоятельной работе, к использованию внутреннего ресурса; повышает иммунитет, способствует укреплению памяти и внимания, снятию стрессового состояния и повышению работоспособности. Благодаря селену, группе витаминов В и С эхинацея способна связывать свободные радикалы и выводить их из организма, что предотвращает преждевременное старение организма.

Плоды боярышника – рекомендуется при общем атеросклерозе, недостаточности кровообращения у людей в пожилом возрасте, особенно при болезнях климактерического периода, при атеросклерозе и сердечных неврозах; как средство, стимулирующее обмен веществ.

Ягоды годжи (дерезы обыкновенной) – употребление сушеных ягод годжи мягко тонизирует организм, укрепляет иммунную систему, очищает кровь от шлаков и токсинов. А антиоксиданты освобождают кровь от избытка холестерина, замедляя процесс преждевременного старения. Ягоды и другие части растения обладают общеукрепляющим, тонизирующим, антиоксидантным, противомикробным свойствами. Употребление сушеных ягод годжи мягко тонизирует организм, укрепляет иммунную систему, очищает кровь от шлаков и токсинов. А антиоксиданты освобождают кровь от избытка холестерина, замедляя тем самым процесс преждевременного старения.

Савойская капуста – в ней содержится глутатион – который является мощным природным антиоксидантом. Он защищает организм от вредного влияния канцерогенов, укрепляет иммунную систему, регулирует работу нервной системы и предотвращает старение клеток.

Топинамбур – Выводит холестерин из организма, а также различные шлаки; антиоксидантные свойства; Он не содержит крахмала, но зато в нем большое количество инулина: в нем содержится все необходимое для усиления иммуните-

та человека.

Чеснок – Настойка чеснока на водке очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ – все сосуды в организме, особенно кровеносные, становятся эластичными; служит средством повышения иммунитета организма, предупреждает склероз. Чеснок содержит большое количество аллицина. Сульфеновые кислоты, которые являются продуктом распада аллицина, реагируют со свободными радикалами; это объясняет антиоксидантные свойства чеснока, в котором нет флавоноидов, как в зелёном чае или винограде. Чеснок способен снижать холестерин липопротеинов низкой плотности и общий уровень холестерина и повышать уровень полезного холестерина липопротеинов высокой плотности, а также снижать артериальное давление, что полезно для профилактики атеросклероза и артериальной гипертензии.

Шиповник – Плоды шиповника обладают фитонцидными и мощным бактерицидным свойствами. Содержат большое количество антиоксидантов. Но самое главное – плоды шиповника являются ценным поливитаминным средством. Витаминные экстракты, сиропы, таблетки, драже и отвары из плодов шиповника используются для лечения и профилактики заболеваний, связанных с недостатком в организме витаминов, прежде всего витамина С, при малокровии и истощении. Препараты из плодов шиповника благотворно влияют на углеводный обмен, функции костного мозга. Шипов-

ник повышает устойчивость организма к инфекциям, нормализует обменные процессы, усиливает работоспособность. Препараты из шиповника понижают холестерин в крови и успешно применяются для лечения атеросклероза.

Рыба и морепродукты – для укрепления иммунитета, содержатся незаменимые аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты (в том числе Омега-3 и Омега-6), то есть это мощное оружие иммунитета при самых разных заболеваниях – от инфекционных болезней до артрита и астмы.

Ламинария – для укрепления иммунитета, антиоксидант, нормализует минеральный баланс, способствует синтезу витамина Е; предупреждает тромбообразование, нормализуя свертываемость крови; мощнейшее средство против склероза.

Имбирь – для укрепления иммунитета; для профилактики простудных заболеваний – свежий корень (размером с горошину) взять в рот и рассасывать, после разжевать и проглотить; либо порошок на кончике ножа под язык.

Баклажан – на Востоке считают продуктом долголетия.

Солодка – в Тибете считали, что корни солодки «способствуют долголетию и лучшему отпращиванию шести чувств».

Гинкго билоба – в последнее время препараты на основе соединений, выделенных из листьев гинкго билоба, нашли довольно широкое применение в фармакотерапии некоторых сосудистых заболеваний, при атеросклерозе, рассеянном склерозе для улучшения памяти и концентрации вни-

мания.

Орехи – невероятно полезны, особенно полезны смеси из разных орехов (подбирайте для себя); имеют очень низкий гликемический индекс. Исследования показали, что люди, регулярно потребляющие орехи, живут в среднем на 2-3 года дольше тех, кто этого не делает. В состав орехов входят незаменимые жирные кислоты линоленовая кислота и линолевая кислота. Многие орехи представляют собой источник витаминов Е и В2. Они богаты белками, фолатами, волокнами и минералами (магний, фосфор, кальций, медь и селен)

Прополис – Внутрь на водной основе его применяют как антитоксическое и антиоксидантное средство. Настойка помогает расширить сосуды, усиливает кровообращение и налаживает обменные процессы организма.

Специи и пряности – гвоздика, корица, куркума, чеснок, сельдерей.

## *ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ*

Основными показаниями к применению иммуномодуляторов растительного происхождения являются признаки иммунодефицита, которые характеризуются частыми рецидивами бактериальных, вирусных и грибковых инфекций, которые не поддаются традиционному лечению.

Природные иммуномодуляторы растительного происхож-

дения будут более эффективны, если одновременно с ними принимать растительные компоненты, которые содержат витамины, антиоксиданты и микроэлементы.

Травы иммуномодуляторы, более медленно (в сравнении с синтетическими аналогами), но более безопасно воздействуют на организм человека, восстанавливая работу защитной системы и не оказывая патологического влияния на её функции. Использование растительных иммуномодуляторов таких, как эхинацея, чеснок, китайский лимонник, женьшень в небольших количествах, практически безопасно.

Травы иммуномодуляторы могут быть очень полезны современному человеку. Многие из них можно принимать вместо утреннего чая, давая организму заряд энергии и бодрости на весь день. Их можно заготавливать самим и при этом быть спокойным за качество и чистоту сырья. Главное, соблюдать меру и помнить, что поговорка «хорошего много не бывает» не всегда отражает истину, особенно если говорить о применении трав иммуномодуляторов.

### Природные ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ

мелисса – Полезна людям ПОЖИЛОГО возраста – это своеобразный ЭЛИКСИР жизни; по мнению Авиценны, «помогает при закупорках мозга», «бодрит и укрепляет сердце»; оказывает спазмолитическое действие; используют для укрепления памяти и для улучшения обмена веществ.

сельдерей – имеет свойство поднимать общий тонус организма благодаря вышеуказанному составу и способностям



укреплять иммунитет, он обладает противоаллергическими свойствами.

фенхель – содержится большое количество рутина, который укрепляет иммунную систему.

*семена тыквы* – ошелачивают и омолаживают организм, повышает защитные силы, повышают иммунитет.

капуста цветная – содержит также флавоноид, укрепляющий иммунную систему и снижающий риск заболеваний сердца и инфарктов.

пастернак – повышает иммунитет.

топинамбур – в нем содержится все необходимое для усиления иммунитета человека.

чеснок – способствует приведению иммунной системы в норму, восстановит защитные силы и ускорит выздоровление. Настойка чеснока на водке очищает организм от жировых и известковых отложений, служит средством повышения иммунитета организма.

шнитт лук – Повышает иммунитет.

эхинацея – имеет очень мощный иммуномодулирующий эффект. Количество витамин и микроэлементов поражает; она подталкивает иммунную систему к самостоятельной работе, к использованию внутреннего ресурса. Повышает иммунитет, способствует укреплению памяти и внимания, снятию стрессового состояния и повышению работоспособности.

женьшень – это необыкновенный иммуностимулятор.

Очень хорош при низком иммунитете, хронической усталости, при истощении организма, в том числе и нервной системы.

зверобой – отвар при заболеваниях сердца, не только снимает спазм кровеносных сосудов, особенно капилляров, но и оказывает капилляроукрепляющее действие.

лапчатка кустарниковая – Настой курильского чая используют как иммунокорректирующий препарат.

родиола розовая – способствует повышению защитных сил организма, усиливает его сопротивляемость, укрепляет иммунитет, улучшает память, повышает работоспособность.

солодка – укрепляет иммунитет, эффективна для восстановления иммунной системы в период выздоровления после различных заболеваний и операций.

крапива – Сумма действующих веществ, главным образом витамины и соли железа, нормализуют в организме липидный обмен. Хлорофилл, содержащийся в большом количестве в растении, оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, усиливает основной обмен веществ.

арония – полезна в качестве средства восстанавливающего иммунитет.

бузина черная – В практической медицине (самостоятельно и в сборах – при сердечно-сосудистых заболеваниях и, миокардите и пороках сердца; при болезнях, протекающих с ослаблением капиллярных сосудов и повышением их проницаемости; для стимуляции обмена веществ. Плоды. В на-

родной медицине (свежие и сок) – общеукрепляющее; при сахарном диабете, невралгиях.

дереза – Употребление сушеных ягод годжи мягко тонизирует организм, укрепляет иммунную систему, Витамин С также ускоряет выздоровление организма после болезней, укрепляя иммунитет.

кизил – Регулярное употребление этой ягоды способствует укреплению иммунитета организма человека. Если сушеный кизил добавлять в чай, то за счет наличия большого количества витамина С можно сильно укрепить иммунитет.

шиповник – плоды этого растения используется при простудных заболеваниях. Содержание витамина С в плодах шиповника очень высок, что очень важно во времена сезонных эпидемий; хорошо сочетаются с малиной, смородиной, смесь из них поставит любого человека на ноги очень быстро.

ирга – Витамин А, который, как и витамин С, является очень сильным антиоксидантом, повышает иммунную защиту, сопротивляемость инфекциям. Для повышения иммунитета большой популярностью пользуется варенье из ягод.

калина – является отличным средством для повышения иммунитета на протяжении всего года. Для этих целей лучше всего использовать заранее замороженную калину. Для этого надо просто вынуть ягоды из морозилки и облить кипятком. Как только ягоды разморозятся, их надо протереть через сито и смешать их с медом в равных количествах. Для

хорошего самочувствия желательно ежедневно натошак употреблять по 1 ложечке такого средства.

лимонник китайский – стимулирует физическую и умственную активность, улучшает регенерацию клеток; укрепляет иммунитет.

имбирь – применяется при нарушении жирового и холестеринового обмена, для нормализации состояния кровеносных сосудов.

морская капуста (ламинария) – Благодаря высокому содержанию йода порошок ламинарии применяется для лечения и профилактики атеросклероза. Благодаря специфическому действию на организм, ламинария способствует его омоложению, продлению жизни человека. Морская капуста оказывает антисклеротическое действие. Она не только тормозит развитие атеросклероза, но и предотвращает возникновение таких болезней, как стенокардия, инфаркт миокарда, гиповитаминозы и многие другие недуги обменных нарушений.

каменное масло - лечит нарушения работы эндокринной системы, сердечно-сосудистые заболевания укрепляет иммунитет.

мумие – оказывает антидепрессантное действие, способствуют улучшению памяти и умственных способностей, для улучшения обмена веществ. Мумие используется для укрепления иммунитета.

гриб рейши – обладает антидиабетическими, гепатопр-

текторными и иммуномодулирующими свойствами, нормализует обменные процессы;

панты марала – укрепляют иммунитет, уменьшают риск возникновения онкозаболеваний, регулируют уровень сахара и холестерина в крови, обогащают организм йодом и кальцием.

береза – Общеукрепляющее и стимулирующее средство. Витаминный напиток из листьев березы: 100 г хорошо промытых и измельченных молодых листьев заливают 500 мл горячей воды, настаивают 3-4 ч, процеживают через 2 слоя марли, добавляют по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту и пьют по 200 мл 2-3 раза в день перед едой.

брусника – Используется она также в качестве иммуномодулятора и восстанавливающего средства после тяжелых болезней. Ценность брусничных ягод заключается и в том, что они фактически не имеют строгих возрастных ограничений. Используется она также в качестве иммуномодулятора и восстанавливающего средства после тяжелых болезней. Регулярное употребление способствует восстановлению остроты зрения, укреплению иммунитета и нормализации функций желез внутренней секреции.

ель – Стимулирует иммунную систему; тонизирует и снимает усталость.

кедровые орехи – Эффективны препараты, в составе которых есть кедровые орехи, при аллергических заболеваниях и состояниях, характеризующихся снижением иммунитета или

полным его отсутствием. В этом случае семена кедра способствуют восстановлению, укрепляя иммунитет на клеточном уровне.

прополис пчелиный – Повышает иммунитет, повышает регенерацию тканей. Внутри на водной основе его применяют как антитоксическое и антиоксидантное средство.

проростки -

овса – Это мощный инструмент для укрепления иммунной системы человека. Их действие на организм носит комплексный характер. Это, своего рода, "панацея" от всех недугов.

пшеницы нормализуют работу мозга; существенно укрепляют иммунную систему, клеточную структуру всех типов тканей.

подсолнечника – Укрепляют иммунитет.

чечевицы – Помимо общих лечебных свойств проростков, они укрепляют иммунитет.

ячменя – позитивно влияют на иммунитет.

березовый гриб чага – Она обладает противомикробными и противосептическими свойствами, повышает общий иммунный статус.

кориандр – нормализует обмен веществ; укрепляет иммунитет.

камедь лиственницы – используется для укрепления природного иммунитета.

хвоя лиственницы – при ослабленном иммунитете и ис-

тощении применяют настой: 2 чайные ложки измельченной хвои в свежем виде заливают стаканом молока, после чего томят на медленном огне не более 7 минут, при этом емкость следует плотно закрыть крышкой. Процеженный отвар пьется по три столовых ложки трижды в сутки, за 30 минут до потребления пищи.

кора лиственницы – как внутренне, так и наружно для лечения различных состояний и заболеваний применяют настой: кора – 5 стол. л, вода – 1 л.: вскипятить воду и сразу же залить ею измельченную кору, помещенную в термос. Оставить на 10-12 часов, после чего процедить и принять за 3-4 приема в течение дня; применяют для укрепления иммунной системы. Оказывает обволакивающие; иммуностимулирующие действия.

кисломолочные продукты – для укрепления иммунитета, (не свежее молоко, а кефир, простокваша, йогурт) это кальций для укрепления костей.

крапива – Сумма действующих веществ, главным образом витамины и соли железа, нормализуют в организме липидный обмен. Препараты крапивы обладают выраженными гемостатическими свойствами, что связано с наличием в листьях растения витамина К, который стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывания крови – протромбина. Хлорофилл, содержащийся в большом количестве в растении, оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, усиливает основной обмен веществ, улучшает

деятельность сердечнососудистой системы, сахарном диабете (водный настой и отвар).

облепиха – Заслуженно облепиху именуют в народе, как «бездонный кладезь здоровья», ибо в этих маленьких ягодах присутствуют около сотни биологически активных компонентов: серотонин, витамины, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты и многие другие. Например, содержание в облепихе витамина К многократно больше, чем в рябине, шиповнике и черной смородине.

листья гинкго билоба – для профилактики возрастных нарушений функций; стрессы, сопровождающиеся ослаблением памяти, внимания, работоспособности; психо-эмоциональные расстройства.

специи и пряности – гвоздика, куркума, розмарин.