

Уинстон Дж. Крейг

доктор наук, дипломированный врач-диетолог,
преподаватель диетологии Университета Эндрюса
(Берриенг Спрингс, Мичиган, США)

ТРАВЫ

для вашего здоровья

**Руководство по терапевтическому
применению сорока наиболее используемых трав**



“Джерело життя”
Киев  2011
християнське видавництво

ББК 86.376
У 13

Медико-биологическая экспертиза
доктора медицинских наук, профессора
Владимира Малюка

Травы для вашего здоровья
Джерело життя, 2011 — 128 с.

ББК 86.376
© 2011, издательство «Джерело життя»

«Original English edition copyright © 2001, 2008, 2009
by Review and Herald Publishing Association»



Информация в данной книге не может заменить консультаций высококвалифицированных практикующих врачей, поскольку препараты из трав могут оказывать негативное фармакологическое действие, вызывая у чувствительных людей нежелательные реакции, а также взаимодействовать с другими лекарственными препаратами. Перед применением любого лекарственного растения необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Содержание

<i>Краткое руководство по применению</i>	<i>6</i>
<i>Глава 1. Алоэ барбадосское.....</i>	<i>9</i>
<i>Глава 2. Черника</i>	<i>14</i>
<i>Глава 3. Клопогон кистевидный.....</i>	<i>18</i>
<i>Глава 4. Кошачий коготь</i>	<i>24</i>
<i>Глава 5. Перец кайенский, перец красный однолетний.....</i>	<i>29</i>
<i>Глава 6. Ромашка.....</i>	<i>35</i>
<i>Глава 7. Витекс священный.....</i>	<i>40</i>
<i>Глава 8. Клюква крупноплодная</i>	<i>44</i>
<i>Глава 9. Одуванчик</i>	<i>50</i>
<i>Глава 10. Эхинацея.....</i>	<i>56</i>
<i>Глава 11. Бузина.....</i>	<i>61</i>
<i>Глава 12. Хвойник, эфедра</i>	<i>66</i>
<i>Глава 13. Энотера, ослинник двулетний или первоцвет вечерний</i>	<i>73</i>
<i>Глава 14. Фенхель</i>	<i>79</i>
<i>Глава 15. Пажитник сенной.....</i>	<i>84</i>
<i>Глава 16. Пиретрум девичий</i>	<i>89</i>
<i>Глава 17. Лен</i>	<i>94</i>
<i>Глава 18. Чеснок.....</i>	<i>100</i>
<i>Глава 19. Имбирь</i>	<i>107</i>
<i>Глава 20. Гинкго</i>	<i>112</i>
<i>Глава 21. Женьшень.....</i>	<i>118</i>
<i>Глава 22. Виноградные косточки</i>	<i>124</i>
<i>Глава 23. Гуггул, арабский мирт</i>	<i>130</i>
<i>Глава 24. Шандра обыкновенная.....</i>	<i>136</i>

<i>Глава 25. Кава-кава, перец опьяняющий.....</i>	139
<i>Глава 26. Солодка голая</i>	146
<i>Глава 27. Коровяк густоцветный</i>	151
<i>Глава 28. Лук репчатый</i>	154
<i>Глава 29. Мята перечная</i>	160
<i>Глава 30. Опунция.....</i>	166
<i>Глава 31. Подорожник блошный, блошник</i>	171
<i>Глава 32. Малина обыкновенная.....</i>	177
<i>Глава 33. Розмарин лекарственный.....</i>	183
<i>Глава 34. Пальма сереноа</i>	189
<i>Глава 35. Вяз ржавый</i>	195
<i>Глава 36. Зверобой.....</i>	198
<i>Глава 37. Крапива двудомная</i>	204
<i>Глава 38. Чайное дерево.....</i>	210
<i>Глава 39. Куркума</i>	213
<i>Глава 40. Валериана лекарственная.....</i>	218



Краткое руководство по применению

Показания к применению	Лекарственные травы
Угревая сыпь	Масло чайного дерева
Антиоксидант (антиокислитель)	Виноградные косточки, куркума
Тревожное состояние, беспокойство	Кава-кава, зверобой, валериана
Отсутствие аппетита	Одуванчик, шандра, розмарин
Астма	Хвойник
Атеросклероз	Черника
Доброполезная гиперплазия простаты	Пальма сереноа, крапива
Ожоги	Алоэ
Грибковая инфекция рода <i>Candida</i>	Масло чайного дерева
Простудные заболевания	Эхинацея, бузина, коровяк
Гиперемия	Хвойник, шандра
Запор	Льняное семя, подорожник

Порезы и ссадины	Алоэ
Депрессия	Зверобой
Понос	Черника, листья малины обыкновенной
Нарушение пищеварения	Одуванчик, шандра, розмарин
Заболевания мочеполовой системы	Одуванчик, крапива
Усталость	Женьшень
Жар, лихорадка	Бузина
Грипп	Эхинацея, бузина, коровяк
Воспаления пищеварительного тракта	Вяз ржавый
Желудочно-кишечные спазмы	Мята перечная
Нарушение работы желудка	Ромашка, фенхель, имбирь, куркума
Инфекции	Кошачий коготь, эхинацея
Воспаление	Ромашка, куркума
Бессонница	Кава-кава, валериана

Связанная со старением утрата памяти	Гинкго
Климактерические проблемы	Клопогон кистевидный, витекс священный
Менструальные расстройства	Клопогон кистевидный, витекс священный
Мигрень	Пиретрум девичий
Морская болезнь, укачивание	Имбирь
Тошнота	Ромашка, имбирь, мята перечная
Предменструальный синдром	Клопогон кистевидный, энотера, витекс священный
Стресс	Кава-кава
Язвы желудка или двенадцатиперстной кишки	Лакрица (солодка голая)
Инфекции мочевых путей	Клюква



Алоэ барбадосское

(*Aloe barbadensis*)

Глава 1

Алоэ барбадосское (синоним – алоэ обыкновенное [*Aloe vulgaris Lam.*, *Aloe vera L.*]) или выпускаемые промышленностью продукты, содержащие алоэ, можно встретить почти в каждом доме. Гель из алоэ широко применяется для лечения различных кожных заболеваний. Содержащие алоэ кремы, гели и мази используются для лечения незначительных ожогов (в том числе солнечных), порезов и ссадин, а также ран. Кроме того, алоэ входит в состав солнцезащитных кремов и других косметических средств, которые применяются для смягчения, лечения, защиты и увлажнения кожи.

Алоэ барбадосское – бесстебельное многолетнее вечнозеле-

А
л
о
э

ное растение, принадлежащее к семейству лилейных. Считается, что его родиной является Северная Африка и Аравийский полуостров. В наше время оно широко культивируется в южном Техасе, Мексике и прибрежной части Венесуэлы.

Растение имеет приблизительно от пятнадцати до двадцати листьев, образующих вертикальную густую розетку. Листья алоэ – крупные и мясистые, ланцетообразные, серо-зеленого цвета с неравномерными белыми отметинами, достигают до 40 см и более в длину. На кромках листьев расположен ряд бледных колючек величиной примерно 2,5 мм.

Гель из алоэ представляет собой слизистое желобобразное вещество, которое получают из разрезанных сочных кожистых листьев алоэ барбадосского. Гель из внутренней сердцевины листа богат антра-гликозидами и антрахинонами.

Целебные свойства

Недавние исследования показали, что гель из алоэ барбадосского способствует заживлению ран и поврежденных тканей. Он может уменьшать покраснение и отек, возникшие вследствие ожогов, предотвращает повреждения кожи, связанные с воздействием ультрафиолетового излучения (прямых солнечных лучей). Применение геля из алоэ несколько раз в день способствует исчезновению покраснения от солнечных ожогов в течение одного-двух дней без шелушения кожи.

Установлено, что местное применение крема, содержащего 0,5% экстракта алоэ барбадосского, три раза в день в течение четырех недель обеспечива-

ет высокий уровень излечения кожных изменений у больных псориазом. Дополнительное исследование показывает, что гель из алоэ барбадосского также может оказывать умеренное анальгетическое и противовоспалительное воздействие. На сегодняшний день не известно никаких неблагоприятных реакций или побочных эффектов, связанных с местным применением геля алоэ.

Сырой гель или подвергшийся промышленной обработке?

Некоторые люди предпочитают выращивать алоэ в небольших горшках у себя дома. Это растение весьма неприхотливое. Его очень легко выращивать, поскольку оно не требует обильного полива и почти никакого ухода. Имея растение у себя дома, в случае необходимости можно получить немного свежего геля для наружного применения, отломав или отрезав кусочек листа. Это безопасное и недорогое лечение в большинстве случаев нетяжелой кожной патологии.

В то время как свежий гель алоэ известен своей эффективностью при наружном применении, есть сомнения по поводу полезного действия некоторых кремов и мазей из алоэ барбадосского. Выпускаемые промышленностью всевозможные продукты из алоэ имеют различный состав. Большинство продаваемых гелей были восстановлены из порошка или изготавливаются в виде так называемых стабилизированных экстрактов. Лечебная активность некоторых из этих промышленных продуктов вызывает много вопросов. Некоторые средства, которые, по утверждению производителей, содержат алоэ, на самом деле име-

А
л
о
э

ют столь малое его количество, что в действительності не представляют собой никакой терапевтической ценности.

Опасность употребления внутрь

Хотя гель из алоэ с успехом используется наружно при кожных заболеваниях, не существует подтверждения тому, что алоэ барбадосское можно с пользой принимать внутрь для лечения кашля, аллергии и пептической язвы. Применение внутрь может вызвать тошноту, рвоту и понос.

Предостережение

Гель из алоэ не следует путать с лекарственным препаратом (таблетками) алоэ, широко применяемым в качестве слабительного средства при запорах. Внешняя лиственная ткань алоэ вырабатывает горький желтый сок, который обычно продают в виде сухого порошка. В состав этого порошка входит семейство цветных соединений, анtronов и антрахинонов, что обусловливает его слабительные и антибактериальные свойства. Данный продукт не следует использовать при лечении беременных женщин и маленьких детей. Он также противопоказан в случае острых воспалительных заболеваний кишечника, таких как гранулематозная болезнь (болезнь Крона) и неспецифический язвенный колит. В наши дни алоэ также можно заменить менее токсичными травяными слабительными – жостером Пурша (*Rhamnus purshiana*) и сennой.

Заключение

Алоэ барбадосское – весьма популярное народное травяное лекарственное средство. Гель, получаемый

из сердцевины его листьев, обладает некоторыми целительными свойствами. Наружное применение геля приносит облегчение при некоторых кожных патологиях. С другой стороны, желтый сок из внешних краев листьев является сильным слабительным. Следует понимать двойственность воздействия данного растения.

В Украине распространен менее токсичный вид (алоэ древовидное [*Aloe arborescens*]), который культивируется в оранжереях и жилых помещениях.



A
l
o
e



Черника

(Vaccinium myrtillus)

Глава 2

Черника – это низкорастущий лиственный кустарник, родиной которого является Северная Европа. Черника принадлежит к семейству брусничных и состоит в близком родстве с голубикой и другими небольшого размера ценностными ягодами, такими как клюква и гейлюссакия (люссакия). Это растение также известно под другими названиями, в том числе «европейская голубика».

В Северной Америке черника растет в гористых местностях Запада. Маленькие темно-синие ягоды можно употреблять свежими или в виде соков, джемов, а также консервированными. Они имеют низкое содержание жира

и изобилуют клетчаткой (волокнами). В промышленных объемах ягоды черники обычно доставляют из Польши, Албании и регионов бывшего Советского Союза.

Ягоды черники имеют меньший размер, чем голубика, а их сильные пигменты равномерно распределяются по всей кожице и мякоти. Этим они отличаются от голубики, у которой пигменты сосредоточены в основном в кожуре ягод.

История использования

Ягоды черники используются традиционной европейской медициной вот уже около 900 лет для лечения диареи и дизентерии, а также для предотвращения цинги – недостатка витамина С. Листья и ягоды употребляют ввиду их вяжущих и противовоспалительных свойств. Богатое содержание танинов в ягодах усиливает их эффективность при лечении острой неспецифической диареи, особенно у детей.

Черника применяется для лечения легких воспалений слизистой оболочки рта и горла. Ее противовоспалительная активность обусловлена богатым содержанием флавоноидов. Черника также используется для изготовления косметических и фармацевтических продуктов.

Влияние на зрение

Во время Второй мировой войны пилоты, находящиеся на службе в Военно-воздушных силах Великобритании, отмечали улучшение зрения вочных условиях после употребления черничного джема. Последующие исследования выявили, что черника со-

Ч
е
р
н
и
к
а

держит пигменты антоцианидины, предохраняющие светочувствительный пигмент в палочках сетчатки глаза – родопсин. Эти пигменты помогают сохранить необходимое количество родопсина в глазах и улучшают зрение при тусклом свете.

Черника популярна в Корее и Японии, где ее используют для уменьшения напряжения глаз, вызванного чрезмерной работой за компьютером. Экстракты из черники, по-видимому, улучшают кровообращение внутри капилляров сетчатки глаз и сдерживают образование катаракты в хрусталике глаза.

Другие полезные свойства

Черника богата натуральными антиоксидантами, такими как флавоноиды и фенольные кислоты. Пигменты черники снижают проницаемость и хрупкость капилляров, а также тенденцию к легкому повреждению. Следовательно, экстракт черники полезен при лечении нарушений циркуляции крови в капиллярных сосудах, таких как варикозное расширение вен, венозная недостаточность и геморрой. Настои из черники также полезны при прогрессирующих заболеваниях глаз, таких как глаукома, связанная с возрастом дегенерация желтого пятна, катаракта и диабетическая ретинопатия.

Пигменты антоцианов, наряду с флавоноидами и другими антиоксидантами, способствуют предохранению и расслаблению кровеносных сосудов, препятствуют образованию тромбов и улучшают микросудистый кровоток, уменьшая таким образом явления стенокардии. Многие содержащиеся в чернике антиоксиданты более сильные, чем витамин Е. Они могут препятствовать окислению холестерина

липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), а также способствуют расширению сосудов.

Предварительные эксперименты показывают, что черничные экстракты также обладают антимикробными и противораковыми свойствами. Кроме того, они могут способствовать заживлению ран и язв. Для подтверждения этих данных необходимо провести дополнительные исследования.

Безопасность применения

Побочные эффекты при употреблении черники не установлены. Также не выявлены взаимодействия с распространенными лекарственными средствами. Черника, по-видимому, безопасна в использовании во время беременности и кормления грудью. Хотя ягоды черники безвредны для употребления, листья могут представлять угрозу, если их принимают в больших дозах или длительный период.

Обычные рекомендации следующие: две-три нормированные капсулы или таблетки в день (данные препараты производят из сушеных спелых ягод черники). Это эквивалентно употреблению приблизительно 20-60 г сушеных ягод ежедневно. Препараты из черники должны содержать по меньшей мере 25% активных пигментов антоцианидинов.



Ч
е
р
н
и
к
а



Клоногон кистевидный

(*Cimicifuga racemosa*)

Глава 3

Симптомам менопаузы, таким как горячие приливы, бессонница, депрессия и эмоциональные перепады, обычно подвержены женщины в возрасте 40-50 лет. Такие женщины ищут спасительные средства, чтобы справиться с дискомфортом и чувством неудовлетворенности, вызванными переменами в жизни. Из-за неблагоприятных побочных эффектов и страха возникновения рака, связанного с гормонозаместительной терапией (ГЗТ), многие женщины постклимактерического возраста испытывают дискомфорт, обращаясь к использованию ГЗТ с

целью уменьшить симптомы менопаузы. Для облегчения данных симптомов было предложено несколько трав, включая клопогон кистевидный. Это растение снискало солидную репутацию как лекарственное средство для лечения «женских болезней» и официально использовалось в Соединенных Штатах с 1820 по 1926 г.

История использования

В XIX в. клопогон кистевидный применялся в качестве противовоспалительного средства, применяемого при артритах и ревматизме, а также для облегчения болезненных менструаций и лечения нервных расстройств. Экстракты кореньев использовались индейцами чероки и племенем ирокезов для облегчения боли, в том числе менструальной, лечения ревматизма, кашля и простуды, в качестве средства для полоскания при воспаленном горле.

Клопогон кистевидный представляет собой большое кустарниковое многолетнее растение высотой от 120 до 240 см, произрастает в лиственных лесах восточной части Северной Америки. Высушенные корневища и придаточные коренья считаются пригодными для употребления в качестве лекарственно-го средства.

Клопогон кистевидный, который также известен как цимицифуга, является членом семейства лютиковых и буйно растет в умеренно влажных и слегка затененных условиях. Его высокие, стройные, белые цветки сразу бросаются в глаза в лесах.

Х
л
о
н
о
г
о
н

Клинические исследования

Ранее проведенные эксперименты на животных показали, что экстракт клопогона кистевидного влияет на состояние матки. Данный факт объясняется тем, что это растение обладает эстрогенным действием.

Последующие исследования с участием женщин среднего возраста продемонстрировали, что употребление экстракта клопогона кистевидного было связано с заметным снижением симптомов, вызванных менопаузой, таких как горячие приливы, перепады настроения, депрессия, головные боли и нервозность. Кроме того, у женщин этой возрастной группы уменьшились проблемы, связанные с менструальным циклом. При применении препаратов на основе клопогона кистевидного у молодых женщин, страдающих дисменореей (патологическими болезненными менструациями), предменструальным синдромом (ПМС), наблюдалось уменьшение неблагоприятных симптомов.

Клиническое исследование более 700 женщин, проведенное Штольцем (Stolze), показало, что использование препарата на основе клопогона кистевидного (Ремифемин) привело к значительному улучшению состояний, связанных с менопаузой. Спустя два месяца более 80% испытуемых сообщали об облегчении симптомов, таких как горячие приливы, повышенное потоотделение, головная боль, раздражительность, нарушения сна и депрессивные настроения. В 93% случаев женщины не сообщали о каких-либо побочных действиях при употреблении клопогона кистевидного.

При изучении Штоллом (Stoll) 80 историй болезни было отмечено, что количество нейровегетативных симптомов (горячие приливы, повышенное потоот-

деление, головные боли и головокружение) и психологических нарушений (нервозность, раздражительность, расстройства сна и депрессивные настроения) значительно снизилось, когда женщины принимали 8 мг экстракта клопогона кистевидного (Ремифемин) в день на протяжении трех месяцев.

Немецкие ученые исследовали воздействие клопогона кистевидного на состояние 60 женщин в возрасте до 40 лет, перенесших гистерэктомию, при которой по меньшей мере один яичник был в норме. Было обнаружено, что ежедневное употребление 8 мг экстракта клопогона кистевидного для облегчения связанных с менопаузой симптомов оказалось в той же степени эффективно, что и гормональная терапия эстрогенами.

Оказываемое действие

Клинические исследования, проводимые в течение последних 40 лет, подтверждают, что клопогон кистевидный является безопасной и эффективной альтернативой ГЗТ при лечении горячих приливов, колебаний настроения и других симптомов, связанных с менопаузой. Во многих экспериментах применение экстракта этого растения способствовало улучшению настроения. В настоящее время клопогон кистевидный одобрен в Германии для лечения предменструального синдрома, болей при менструации и связанных с менопаузой симптомов.

Активными элементами корня клопогона кистевидного являются тритерпеновые гликозиды, такие как цимицифугозид и ацетин. Возможно, применение данного растения оказывает негормональный эффект. Не так давно в ходе экспериментов было вы-

Ж
л
ю
н
о
г
о
н

явлено, что клопогон кистевидный не подавляет лютеинизирующий гормон, а также не оказывает эстрогенного воздействия, как считалось ранее.

Безопасность и эффективность

Лекарственные препараты на основе клопогона кистевидного (Климадинон и др.) используются в Европе многие десятилетия и, как правило, хорошо переносятся. Существует весьма низкий риск развития неблагоприятных побочных эффектов, хотя у нескольких пациентов наблюдалось кратковременное расстройство желудка.

Клинические исследования показали, что можно безопасно использовать клопогон кистевидный в течение полугода. Более того, нет никаких доказательств, что это растение вызывает рак или оказывает какое-либо мутагенное воздействие. Тем не менее, клопогон кистевидный не рекомендуют беременным либо кормящим грудью женщинам.

Для получения эффективных результатов обычна доза клопогона кистевидного составляет либо одну таблетку (500 мг) три раза в день, либо 20-30 капель спиртового экстракта клопогона кистевидного (Ремифемин) трижды в день. Благоприятный эффект обычно наблюдается через 6-8 недель лечения. Для максимального усвоения активных компонентов таблетки советуют рассасывать, а не глотать.

Заключение

Экстракт клопогона кистевидного, по-видимому, обеспечивает безопасное и эффективное лечение ПМС и симптомов, связанных с менопаузой. Он по-

лезен в тех случаях, когда противопоказана эстрогенозаместительная терапия.

Хотя клопогон кистевидный приносит облегчение при симптомах, связанных с менопаузой, подобное тому, которое отмечают при эстрогенной терапии, это растение не способствует предотвращению остеопороза или болезней сердца (что наблюдается при использовании эстрогена).

Женщины



Кошачий коготь

(*Uncaria tomentosa*,
U. guianensis)

Глава 4

В организме человека имеется удивительный защитный механизм. Система, которая защищает от всех видов бактерий, вирусов и токсинов, называется иммунной. Она работает постоянно и представляет собой сложную комплексную систему, которая способна распознавать и устранять чужеродные микроорганизмы. Иногда иммунная система неадекватно реагирует на некоторые агенты, что приводит к возникновению аллергических реакций.

Некоторые травы (эхинацея, чеснок, астрагал, женьшень, солодка, кошачий коготь) содержат вещества, усиливающие

активность иммунной системы. В результате этого организм увеличивает выработку интерферона для борьбы с вирусной инфекцией, заставляя антитела обезвредить враждебный антиген, усиливается фагоцитоз и активность специфических лимфоцитов.

История использования

За последнее десятилетие кошачий коготь обрел в Северной Америке большую популярность. Он известен своей способностью стимулировать иммунную систему и оказывать противовоспалительное действие. В лечебных целях используют высушеннную кору корня или стебля ункарии опущенной (*Uncaria tomentosa*, *Uncaria guianensis*), растущей в бассейне реки Амазонка. Эти вьющиеся древесные лианы могут достигать 30 м в высоту. Их кора имеет длинные извилины и бывает желтоватой или желто-зеленой.

Автохтонным ареалом кошачьего когтя, который также известен как *Una de gato*, или «жизнедательная перуанская лоза», являются тропические леса Южной Америки. Коммерческие поставки ведутся из амазонских дождевых лесов Перу и Бразилии. Название «кошачий коготь» возникло из-за древесных витых шипообразных колючек, расположенных на лиственных стеблях.

Традиционно кошачий коготь применяли в народной медицине в качестве тоника и для лечения ревматоидных артритов, пептических язв, гастритов, колитов и других кишечных заболеваний, опухолей, дизентерии, а также как противозачаточное средство. Сегодня исследуется возможность использо-

к
о
и
л
и
й

к
о
и
р
о
т
в

вания этого растения для лечения болезни Крона и синдрома хронической усталости.

В сочетании с азидотимидином кошачий коготь применяется для лечения людей с положительным результатом анализа на ВИЧ. Но для подтверждения пользы кошачьего когтя при вирусных инфекциях, таких как ВИЧ и герпес, проводятся дальнейшие исследования.

Проблема идентификации

Кошачий коготь не следует путать с кошачьей лапой двудомной (*Antennaria dioica* – красные и белые цветки) и дьявольским когтем (мартиния душистая, *Harpagophytum procumbens* – лоза, которая растет на юго-западе Африки и также используется как противовоспалительное средство). Более того, есть несколько других растений, которые можно ошибочно принять за кошачий коготь. Они могут иметь похожее название, но в действительности очень отличаются от кошачьего когтя.

Активные компоненты

Активные составляющие зависят от того, в какое время года производится сбор растения. Также следует учитывать, что экстракт коры корней в 3-4 раза активнее, чем экстракт коры стеблей. Известны некоторые активные составляющие кошачьего когтя: алкалоиды, тритерпены, фитостиролы и проантоксианиды.

Иммуностимулирующий эффект кошачьего когтя обусловлен содержанием в нем алкалоидов. Они обладают способностью препятствовать об-

разованию сгустков крови и устраниТЬ спазм кро-
веноносных сосудов.

Сообщается о

том, что фитости-
ролы оказывают
противовоспалите-
тельное действие
благодаря способ-
ности стимулиро-
вать выработку
интерлейкина.

Водный экст-
ракт кошачьего
когтя показал спо-
собность препят-
ствовать росту
опухолевых кле-
ток. Проантоцианиды и некоторые алкалоиды, по-
видимому, способны подавлять рост опухолей.



Безопасность применения

Для подтверждения безопасности применения кошачьего когтя необходимы дополнительные ис-
следования. Однако уже известно, что данное ле-
карственное растение имеет способность снижать
артериальное давление. Следовательно, его необ-
ходимо применять осторожно, в особенности по-
сле применения антигипертензивных препаратов,
поскольку кошачий коготь может потенцировать
действие лекарственного средства. Экстракт этого
растения противопоказан при беременности и во
время лактации. Он также может оказаться небез-
опасным для маленьких детей.

K
o
m
a
r
n
i
k
o
r
e
t
m
b

Дозировка

Чай можно приготовить, покипятив кору корня кошачьего когтя в течение 5-10 минут и затем процедив. Таблетки и капсулы, содержащие кошачий коготь, доступны во многих дозировках (от 250 мг до 1 г). Обычная доза – капсулы по 300 мг, прием три раза в день. Для достижения эффективных результатов экстракты кошачьего когтя часто нормируются по содержанию алкалоида (до 4 %).

Заключение

Кошачий коготь, по-видимому, обладает укрепляющими иммунитет свойствами, не имея при этом каких-либо побочных эффектов. Необходимо проведение дальнейших исследований для выявления других потенциальных терапевтических свойств этого южноамериканского растения.



Перец кайенский, перец красный однолетний

(*Capsicum annuum, C. Frutescens*)

Глава 5

Кайенский перец – это различные перцевые растения семейства пасленовых, которые также включают в себя сладкие красные стручковые перцы, паприку, гвоздичный перец. Стручковые перцевые растения вырастают от 25 до 120 см в высоту, а их плоды собирают, когда они полностью созреют.

Кайенский перец, который также известен как красный перец или перец чили, спонтанно произрастает в Центральной Америке. Чили, на самом деле, не что иное, как ацтекское название кайенского перца. Сегодня он растет во многих странах с теплым клима-

т-
е-
р-
е-
ч-

том. Красный стручковый перец был привезен в Европу из Вест-Индии командой Христофора Колумба. Из Европы он распространился по всему миру.



Культивация на протяжении столетий привела к появлению множества видов перцев различной величины, формы и остроты. Степенью жгучести и определяется использование перца. Кайенский перец, или перец чили, обычно применяют в качестве приправы во многих мексиканских, индийских и итальянских блюдах.

В Украине красный однолетний перец повсеместно культивируется как овощное растение.

Многоцелевое использование

Коренные жители Америки использовали кайенский перец в пищу и в качестве лекарственного сред-

ства на протяжении столетий. Например, индейцы племени майя применяли кайенский перец для лечения заболеваний полости рта. Сегодня подтверждено использование этого перца для улучшения пищеварения, стимуляции кровообращения и в качестве противовоспалительного средства для лечения воспаленного и инфицированного горла. Кайенский перец используется в традиционной индийской, китайской и корейской медицине. Это растение рекомендуется как стимулятор работы пищеварительного тракта.

Физиологическое действие

Регуляторные органы в Европе признают, что кайенский перец местное повреждающее воздействие на нервные окончания, вызывает покраснение кожи и оказывает сосудосуживающее действие. Также существует мнение, что он способствует снижению свертываемости крови.

Кайенский перец оказывает антисептическое действие, поскольку содержащиеся в нем вещества производят противомикробный эффект в отношении некоторых микроорганизмов (например *Clostridium*, *Streptococcus* и *Bacillus*). Также это растение обладает антибактериальным действием против *Helicobacter pylori* (бактерии, провоцирующей развитие язвы желудка и двенадцатиперстной кишки). Вдобавок к этому кайенский перец содержит темно-красный пигмент капсантин, который наряду с другими каротиноидами может усиливать иммунную функцию.

Сообщалось о том, что перец чили и его экстракти значительно увеличивали риск развития рака и спо-

77
е
р
е
и

содействовали росту опухолей. Однако имеются и другие данные, свидетельствующие о том, что это растение может способствовать устраниению вредных субстанций.

Знаменитая жгучесть

Основными «жгучими» компонентами кайенского перца являются капсаицин и другие родственные соединения. Перец может содержать до 13 тыс. частей на 1 млн. капсациноидов. При контакте перца с кожей и слизистой оболочкой рта и пищеварительного тракта эти раздражающие соединения способны вызывать сильное жжение. Может возникнуть покраснение и отек ткани вследствие вазодилатации.

Кайенский перец способен вызывать раздражение кожи и контактный дерматит, поэтому с ним следует обращаться осторожно. Он также может вызывать раздражение глаз. Во время глотания может наблюдаться реакция на перец в виде сильного воспаления и кровотечения десен. Основное соединение капсаицин не является водорастворимым, поэтому его трудно смыть без мыла.

Повторяющееся воздействие капсаицина может привести к потере чувствительности нервных волокон и последующей утрате болевой чувствительности. Следовательно, для лечения артритов, псориаза, миалгии, обморожений и болезненных ощущений, связанных с опоясывающим лишаем и другими невралгиями, в обезболивающие крема местного действия в небольших количествах включают экстракт кайенского перца. При применении данного растения у пациентов наблюдалось значительное уменьшение боли после хирургических вмеша-

тельств по поводу раковых опухолей. Содержащие капсаицин кремы также успешно применяются для облегчения болезненной диабетической невропатии.



Воздействие на язвенную болезнь

Исследования, в которых изучали воздействие диеты с добавлением кайенского перца на пациентов, страдающих язвенной болезнью, показали различные результаты. Сообщалось о том, что капсаицин провоцирует развитие язвы желудка, способствует обострению симптомов язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Употребление кайенского перца может повысить перистальтику кишечника, следствием чего станут диарея и кишечные колики. Чрезмерное количество может вызвать тошноту, диарею, рвоту или желудочное кровотечение из-за сильного раздражения слизистой оболочки.

Лекарственные мази

В Европе кремы на основе кайенского перца широко используются для лечения мышечного напряжения, артритов, люмбаго, невралгии и ревматизма. Он также полезен при лечении болезненных мышеч-

77
е
р
е
ч

ных спазмов в области плеч, рук и спины. Однако интенсивное применение может вызвать образование вздутий и язв, а также повреждение чувствительных нервов. Следовательно, такие кремы можно применять не чаще трех-четырех раз в день и не более двух дней подряд. Необходимо сделать перерыв в две недели, прежде чем снова использовать крем на том же участке кожи.

Заключение

Интенсивное применение кайенского перца (капсаицина) в течение длительного времени может оказывать нейротоксическое действие, а также вызывать хроническое воспаление желудка. Необходимо ограничиваться только наружным использованием. Следует избегать применения кайенского перца людям с аллергическими реакциями. Лекарственные средства на его основе раздражаютслизистую оболочку даже в малых концентрациях и вызывают болезненное жжение. Необходимо избегать попадания в глаза.



Ромашка

(*Matricaria recutita*)

Глава 6

Ромашка – одно из самых известных и наиболее универсальных лекарственных растений. Хотя она автохтонно произрастает в различных частях Центральной и Южной Европы и Северо-западной Азии, в настоящее время ромашка широко культивируется в Австралии, Аргентине, США, Северной Африке и Египте. В Украине это растение повсеместно произрастает в диком виде, а также культивируется в специализированных хозяйствах.

Ромашка, принадлежащая к семейству *Asteraceae* (астровых), имеет белые цветки с общим коническим цветоложем и золотистой сердцевиной. Английское

Р
о
м
аш
к
а

слово «ромашка» (chamomile) происходит от двух греческих слов: *chamos* (земля) и *melos* (яблоко). Это название она получила из-за небольшой высоты (20-40 см) и яблочного запаха тонких листьев.



На протяжении многих столетий ромашка использовалась для лечения расстройств желудка, заживления порезов и ран, снятия воспалений и улучшения сна. Она применялась в древней египетской, греческой и римской медицине. Ее универсальность отражает тот факт, что сегодня немцы описывают ромашку как *alles zutraut*, что означает «способна на все».

В Европе ромашка внесена в официальный перечень сборника стандартов (фармакопея), устанавливающего нормы качества лекарственных средств более

чем в двадцати пяти странах. В Соединенных Штатах Америки в наше время ромашка является одним из наиболее употребляемых ингредиентов травяных чаев.

Многоцелевое использование

Активные свойства ромашки сохраняются как в свежих, так и в высушенных цветочных головках. Лекарственные препараты, изготовленные из цветков ромашки, могут применяться наружно разнообразными способами. Например, ромашку можно использовать для полоскания полости рта и лечения воспалений горла и десен. В качестве ароматического чая ее применяют для стимуляции аппетита и улучшения пищеварения. В качестве парового ингалятора ромашку используют для лечения заболеваний бронхолегочной системы, в кремах и лосьонах – для лечения ран, различных раздражений кожи и бактериальных инфекций, в качестве добавки – для сидячих ванн и промывок при лечении геморроя и генитальных воспалений.

Средства, содержащие экстракт ромашки, идеально подходят для лечения чувствительной кожи маленьких детей от опрелостей или других воспалений. Лекарственная мазь из ромашки настолько же эффективна, как гидрокортизон, и более действенна, чем типичные нестероидные противовоспалительные средства при лечении воспалительных дерматитов.

Употребление внутрь

Чай из ромашки используется для лечения расстройств пищеварения, при желудочно-кишечных спазмах, воспалительных заболеваниях пищеварительно-

Ф
о
м
а
и
л
а



го тракта и для лечения простуды, кашля, лихорадки и бронхита. Прием свежеприготовленного чая из ромашки устраниет дискомфорт в желудке и проблемы, связанные с кишечными заболеваниями. Обычная доза для настоя составляет примерно 3 г цветочных головок на полчашки горячей воды. Принимать необходимо 3-4 раза в день в перерывах между приемами пищи.

Ромашка известна своим содержанием различных активных флавоноидов и кумаринов, а также эфирного масла, богатого терпенами, такими как альфа-бисаболол, оксиды бисаболола и хамазулен. Этими компонентами обусловлено противовоспалительное, спазмолитическое и антибактериальное действие ромашки.

Безопасность применения

К сожалению, ромашку и масло ромашки относительно легко подменить более дешевым неактивным растительным материалом. Для того чтобы быть уверенным в высоком качестве продукта, ромашку следует покупать в аптеках.

Сегодня нет данных о каких-либо побочных эффектах, связанных с ее употреблением, а также о ее взаимодействии с другими лекарственными средствами или травами. Людям с аллергией на цветы семейства маргаритковых или астровых, такие как амброзия, астры и хризантемы, следует проявлять осторожность, поскольку существует опасность возникновения аллергических реакций.

В остальном употребление ромашки эффективно и абсолютно безопасно.



Ф
о
м
а
и
к
а



Витекс священный

(*Vitex agnus castus*)

Глава 7

Большинство женщин в той или иной степени страдают предменструальным синдромом (ПМС). В некоторых случаях симптомы ПМС отрицательно сказываются на качестве жизни. Около 10% женщин могут испытывать достаточно серьезные недомогания, нарушающие их работоспособность и естественный ход жизни.

ПМС может проявляться по-разному, включая психологические симптомы, такие как перепады настроения, раздражительность, беспокойство, гнев и депрессия. Физические симптомы могут включать в себя физическое и умственное истощение, голов-

ные боли, болезненные ощущения в груди и абдоминальное вздутие.

В это время может наблюдаться тяга к шоколаду и другим сладостям.

Выдвигалось множество теорий с целью объяснить эти явления, включая гормональные изменения и недостаток питательных веществ.

В поисках избавления

На протяжении истории женщины испробовали множество средств для избавления от дискомфорта, связанного с ПМС. В наши дни многие из них по-прежнему продолжают искать средства без побочных эффектов, вызванных употреблением обычных препаратов. И тогда они обращаются к немедикаментозным видам лечения, таким как программы физических упражнений, пищевые и травяные добавки.

Одним из обретающих популярность травяных продуктов является ароматный плод витекса священного, известного также как авраамово дерево. Витекс священный – это небольшой листственный кустарник, принадлежащий к семейству вербеновых. Его родина – Средиземноморский регион, в наше время он прижился в большинстве теплых и влажных юго-восточных штатов США.

Плоды витекса священного, содержащие четыре семени, выглядят как твердые, черные, круглые ягоды, размер – приблизительно пятая часть дюйма в диаметре.

Плод обладает приятным ароматом и резким, слегка перечным вкусом. Витекс священный используется около 2500 лет для лечения недугов, связанных с менструацией. Об употреблении этого

растения упоминается в ранних сочинениях Гиппократа и Плиния.

Оказываемое действие

В наши дни витекс священный – единственное средство для лечения вызванных ПМС недомоганий, набуханий и болей в груди и регулирования сбоев менструального цикла.

Это растение, по-видимому, препятствует секреции пролактина из гипофиза. А нерегулярные менструации и симптомы ПМС ассоциировались с повышенным уровнем данного гормона в крови.

Считается, что активными компонентами витекса священного, которые приносят избавление от симптомов ПМС, являются терпеноидные гликозиды, аукубин и агнусцид.

Клинические исследования

Недавно проведенное в Германии исследование выявило, что экстракт ягод витекса священного оказался эффективным и хорошо переносимым средством для избавления от симптомов ПМС. Данное исследование изучало особенности ПМС 170 женщин, средний возраст которых составлял 36 лет, на протяжении трех менструальных циклов. Наблюдалось значительное снижение раздражительности, чувствительности груди, улучшение настроения, устранение головных болей, метеоризма и других симптомов.

В другом исследовании с участием 43 пациенток в течение трех менструальных циклов изучалось влияние препарата, содержащего 20 мг экстракта витекса священного. Произошло существенное облегчение

симптомов, связанных с ПМС, но после отмены препарата они возобновились. Основной реакцией на лечение витексом священным было скорее симптоматическое облегчение, чем снижение продолжительности синдрома. Период, в который пациентки испытывали симптомы ПМС при лечении, был сокращен незначительно – от 7,5 до 6 дней.

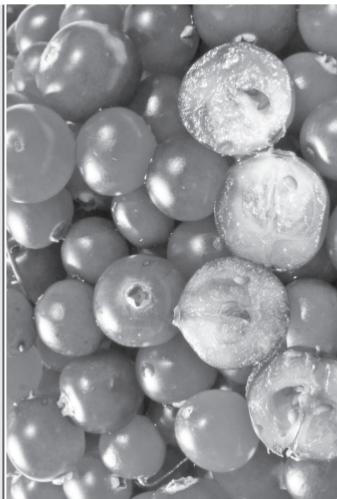
В многоцентровом исследовании с участием 1634 женщин, принимавших препараты из витекса священного, отмечено уменьшение симптомов депрессии и задержки жидкости в организме, а также снижение беспокойства и тяги к съестному. Спустя три месяца все пациентки сообщали об уменьшении количества симптомов или даже о прекращении проблем, связанных с ПМС. Более 80% женщин определяли свое состояние после лечения как «гораздо лучше, чем до лечения».

Безопасность применения

В целом, не наблюдалось никаких побочных эффектов, связанных с употреблением витекса священного. Были замечены только редкие случаи зуда и сыпи. Но в общем витекс священный – безопасное и эффективное средство для лечения симптомов ПМС, а также менструальных сбоев. Экстракт этого растения не рекомендуется употреблять при беременности и во время лактации.

Среди других растительных средств, которые с успехом применялись для лечения ПМС, – клопогон кистевидный и масло энотеры.

B
и
т
е
к
с



Клюква крупноплодная

(*Vaccinium macrocarpon*)

Глава 8

Данное растение представляется собой низкорастущий вечно-зеленый кустарник с кожистыми листьями и ярко-красными ягодами. Этот представитель семейства брусничных растет в горах, лесах и на влажных болотах от Аляски до Вирджинии. Однако большинство выпускаемых в промышленных масштабах ягод производится в штатах Массачусетс и Висконсин.

Коренные жители Америки использовали клюкву как в пищу, так и в лечебных целях. Ягоды употребляли либо в сыром виде, либо подслащали их кленовым сиропом. В дополнение к этому

их использовали в приготовлении соусов, хлеба и пудингов, а также в припарках для лечения ран. Листья клюквы обычно использовались при диарее и болезнях мочевыводящих путей. В колониальные времена моряки употребляли клюкву для предотвращения цинги.

В наши дни ягоды клюквы доступны в различных видах (мороженая клюква, клюквенный сок и коктейли, клюквенный соус и капсулы, содержащие клюквенный порошок). Клюквенный соус или желе обычно используют во время предновогодних праздников. Наиболее популярный вид клюквы – подслащенный клюквенный коктейль, содержащий около 30% клюквенного сока. Яблочно-клюквенный и другие подобные напитки содержат лишь около 10% сока этой ягоды.

Клюква отличается своим необыкновенно кислым вкусом, обусловленным низким содержанием сахара и высоким – кислоты. Эти ягоды богаты лимонной, яблочной, хинной и другими кислотами. Они также содержат флавоноиды, антоцианы, эллаговую кислоту и витамин С. Благодаря содержащимся в клюкве танинам ягоды обладают натуральной терпкостью.

Голубика высокорослая, или щитковая (*Vaccinium corymbosum*), близкий родственник клюквы, также является источником проантоцианидинов, которые ингибируют колонизацию некоторых бактерий.

В Европе, северной части Азии и Северной Америке распространена клюква обыкновенная, или четырехлепестная (*Vaccinium oxycoccus L.*, *Oxycoccus palustris*, *O. Quadripetalus*), а в Украине – один из видов голубики (*Vaccinium uliginosum*).

Х
и
ю
ѣ
ѣ
а

Польза при инфекциях

Сок клюквы широко используется для предотвращения, лечения и симптоматического облегчения инфекций мочевых путей (ИМП). ИМП представляют серьезную угрозу для здоровья. Им больше подвержены женщины, чем мужчины (особенно помещенные в учреждения закрытого типа пожилые женщины). В дополнение к этому, люди, страдающие диабетом, имеют высокий риск ИМП.

Симптомы, обычно сопровождающие ИМП: болезненное или частое мочеиспускание, непрозрачная моча, боли в нижней части спины. Если ИМП не лечить, то могут развиваться серьезные осложнения (например, при беременности ИМП могут вызывать преждевременные роды).

Согласно распространенному мнению, сок клюквы оказывает лечебный эффект благодаря тому, что вызывает повышение кислотности мочи, предотвращая тем самым размножение бактерий. Однако недавние исследования свидетельствуют о том, что ягоды клюквы содержат вещества, предотвращающие адгезию *E. coli* (кишечной палочки) и других бактерий в выстилке мочевых путей. Бактерия «прилипает» к мочевым путям с помощью «бахромок» и волосистовидных выростов на поверхности. Это позволяет ей колонизироваться в больших количествах и вызывать инфекцию. Но исследователи идентифицировали содержащиеся в клюквенном соке проантоцианиды, которые препятствуют «прилипанию» бактерий к выстилке мочевых путей.

Клинические исследования

После ежедневного приема 300 мл коктейля из клюквенного сока в течение шести месяцев у 153

проживающих в доме престарелых пожилых женщин отмечалось в среднем 50% снижение бактериальной нагрузки и количества лейкоцитов в моче.

Капсулы, содержащие клюквенный концентрат, также эффективны. У женщин, которые принимали по две капсулы, содержащие 400 мг клюквенного порошка, в течение трех месяцев, отмечалось значительное снижение угрозы развития ИМП.



Клюквенный сок также эффективен для уменьшения запаха мочи у прикованных к постели больных, имеющих ИМП и страдающих недержанием мочи. Персонал частных лечебниц отметил уменьшение запаха мочи в гериатрических отделениях (отделения больницы, где содержатся лица, страдающие болезнями старческого возраста) домов престарелых, после того как пациенты начали регулярно выпивать по

ж
л
ю
б
а

два стакана клюквенного сока. Кроме того, больные гораздо меньше жаловались на ощущение жжения во время мочеиспускания.

Другие полезные свойства

По всей видимости, клюква обладает и другими полезными свойствами. *Helicobacter pylori* является основной причиной язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Эта бактерия проникает в слизистую оболочку пищеварительного тракта и прилипает к расположенной внизу эпителиальной выстилке. Не так давно было обнаружено, что фракция клюквы блокирует некоторые штаммы *H. pylori* так, что они не могут «прилипать» к эпителиальной поверхности. Посредством этого механизма клюква предотвращает возникновение язв.

Также фракция клюквы снижает «липучесть» оральных бактерий и может оказаться полезной в замедлении развития зубного налета и заболевания десен.

Клюквенный сок может предотвращать образование некоторых типов камней в почках. Один-два стакана клюквенного сока каждый день на протяжении одной-двух недель увеличивают кислотность мочи и уменьшают риск образования камней в почках. Более того, клюквенный сок не содержит большого количества оксалатов, которые могут способствовать образованию камней в почках.

Также ягоды клюквы богаты полифенольными антиоксидантами, которые предохраняют от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Проантоцианиды и другие соединения препятствуют окислению холестерина ЛПНП, а клюквенный порошок снижает

уровень холестерина ЛПНП у животных. Известно, что содержащиеся в клюкве и голубике узколистной проантоцианиды подавляют рост опухолевых клеток.

Безопасные дозы

Для предотвращения или лечения ИМП рекомендуется ежедневно употреблять стакан клюквенного сока, 1-3 чашки коктейля из клюквенного сока или 10-12 капсул клюквенного порошка. Как правило, никаких побочных эффектов не наблюдается. Однако, выпивая 3 л и более клюквенного сока в день, можно спровоцировать диарею и другие желудочно-кишечные расстройства. Меньшие количества могут увеличить частоту испражнений. Важно, чтобы больной, страдающий ИМП, регулярно посещал врача.



К
л
ю
к
б
а



Одуванчик

(Taraxacum officinale)

Глава 9

Зелень одуванчика – популярный ингредиент в супах и салатах в некоторых регионах США. Это растение – богатый источник витамина А, который представлен в нем в гораздо большем количестве, чем в брокколи, брюссельской, китайской, огородной и листовой капусте. Более того, поджаренные корневища одуванчика и его экстракт употребляются как заменитель кофе.

Это растение также пригодно для использования в качестве натурального ароматизатора для различных продуктов питания. Вдобавок к этому, экстракт одуванчика широко используется при изготовлении различных продук-



тов здорового питания, шампуней, мыла и других косметических средств.

Одуванчик обыкновенный – это многолетняя трава, произрастающая спонтанно на лугах, пастбищах и пустующих полях в зонах с умеренным климатом

Северного полушария. Это растение также известно как «шар с парашютами», «корона священника» или «левиний зуб». Невысокий одуванчик принадлежит к семейству астровых или маргаритковых. Используемый в промышленном производстве продукт собирают на фермах в восточно-европейских странах.

История использования

Одуванчик имеет долгую историю применения в традиционной медицине для лечения уменьшенного выделения желчи, симптомов со стороны пищеварительной системы, а также плохого аппетита. В арабской медицине он использовался еще в X в. Корневище обычно применялось для лечения заболеваний печени и почек. Коренные жители Америки в древние времена использовали одуванчик для лечения заболеваний почек и желудка.

Свойства листьев

Одуванчик широко используется в качестве компонента в травных диуретиках. Для приготовления сбора, обладающего умеренными диуретическими свойствами, листья одуванчика добавляют к таким

○
ј
у
ѣ
а
н
г
и
կ

травам, как можжевельник, бучу, золотарник, тысячилистник, медвежьи ушки. Листья этого растения богаты калием (до 4,5% в сухом виде), это способствует компенсации потери калия при усиленном мочевыделении.

Листья одуванчика собирают до цветения и затем высушивают перед употреблением. Листья, по-видимому, обладают большим диуретическим эффектом, чем экстракт корня. Они содержат горькие вещества – сесквитерпеновые лактоны, которыми, как принято считать, обусловлены их мочегонные свойства.

Те же горькие соединения могут обуславливать умеренное противовоспалительное действие одуванчика. Этой особенностью объясняется употребление некоторыми людьми экстракта одуванчика при фиброзите и артрите суставов. Данное растение также содержит небольшое количество флавоноидов, фитостиролов и тритерпенов. При приеме в значительном количестве эти фитохимические вещества могут снижать риск развития хронических заболеваний.

Свойства корневищ

Корень одуванчика используется для улучшения секреции желчи, при лечении диспепсии и потере аппетита, а также в качестве мочегонного средства. Корень следует собирать до цветения растения. Горькие соединения, содержащиеся в корне, способствуют стимуляции пищеварения и аппетита и могут действовать как легкое слабительное. Свежий корень считается более сильнодействующим, чем высушенный.

В осенний период содержание в корневищах инулина весьма высоко. Высушенный корень, собранный в этот период, может содержать до 40% инулина, тогда как собранный весной корень содержит всего 2%.

Инулин – трудно перевариваемое полимеро-подобное вещество, состоящее из остатков фруктозы, – действует подобно пищевым волокнам. Он также содержится в репчатом луке и корне цикория.



Инулин, по-видимому, полезен для предотвращения кишечных инфекций благодаря стимуляции роста здоровых бифидобактерий в пищеварительном тракте. Он также способен уменьшать риск развития рака толстой кишки и может способствовать абсорбции кальция. В исследовании на животных было обнаружено, что экстракт одуванчика имеет небольшую противоопухолевую активность.

○
J
y
ø
a
n
r
u
k

Одуванчик обыкновенный – это многолетняя трава, произрастающая спонтанно на лугах, пастбищах и пустующих полях в зонах с умеренным климатом Северного полушария.



На сегодняшний день имеется незначительное количество исследований экстракта одуванчика.

Дозировка

В весенне время молодые листья одуванчика можно употреблять в пищу сырыми или слегка про-варенными. От 4 до 10 г нарезанных листьев или одну-две чайные ложки измельченного в порошок корня можно варить в 1/2 чашки воды, после чего процедить. Отвар можно принимать два-три раза в день.

Безопасность применения

В целом, одуванчик имеет весьма низкую токсичность. Дискомфорт от продуктов из этого растения может быть обусловлен повышенной кислотностью желудка. У некоторых людей молочный латекс, содержащийся в свежих листьях одуванчика, может быть причиной аллергического контактного дерма-

тита. Одуванчик также способен вызывать аллергическую реакцию у тех людей, которые чувствительны к представителям семейства маргаритковых или астровых, таким как амброзия полыннолистная, бархатцы, маргаритки, хризантемы и др.

Люди, страдающие обструкцией желчных протоков или воспалением желчного пузыря, не должны употреблять никаких продуктов из одуванчика. Более того, при наличии камней в желчном пузыре одуванчик можно использовать для лечения только под наблюдением врача. По-видимому, это растение безопасно для использования во время беременности и лактации.



О
д
у
в
а
н
ч
и
к



Эхинацея

(*Echinacea angustifolia*,
E. pallida, *E. purpurea*)

Глава 10

В наши дни эхинацея занимает первое место по продажам в США как травяная добавка. Ее основное применение – лечение простудных заболеваний и инфекций верхних дыхательных путей. Своей популярностью она обязана тому факту, что по сравнению с различными лекарственными средствами от простуды, продаваемыми на рынке, она имеет минимальное количество побочных эффектов. Эхинацея также ценится за способность усиливать функцию иммунитета.

В Северной Америке существует девять разновидностей эхинацеи, спонтанно произрастающих на Среднем Западе и Центральных

равнинах. Эти представители семейства астровых имеют темные конусообразные цветочные головки с лучистыми лепестками, которые в большинстве своем окрашены в оттенки розового, пурпурного или радужного цвета. Корни эхинацеи собирают осенью, после того как растение обсеменилось. Свежие наземные части обычно собирают во время цветения.

В Украине эхинацею выращивают преимущественно в южных районах.

История использования

Эхинацея была одним из самых важных лекарственных растений у племен индейцев, живших на территории Великих равнин. Коренные жители Америки использовали это ценное растение для лечения ран во рту, больного горла, простуды, зубной боли и других недугов. Корень эхинацеи также использовался как противоядие от всех видов ядовитых ужалений и укусов.

В конце девятнадцатого и начале двадцатого столетия настойка из эхинацеи стала самым ходовым из продающихся лекарственных средств, получаемых из американского растения. Однако к концу 1920-х годов употребление эхинацеи снизилось в связи с внедрением сульфаниламидов.

В наши дни существуют десятки различных видов продуктов из эхинацеи, которые в большинстве своем используются против инфекций верхних дыхательных путей, кашля и простуды, заболеваний горла, бронхитов и гриппа. Поскольку экстракты эхинацеи ускоряют заживление ран, это растение также нашло широкое применение при лечении нарываов, ожогов, ран, хронических язв, экзем и воспалений полости рта.

Э
х
и
н
а
ц
е
я

Усиление иммунной функции

Терапевтический эффект эхинацеи обусловлен ее способностью стимулировать иммунную систему для борьбы с вирусными и бактериальными заболеваниями, такими как простуда и грипп. Известно, что эхинацея активирует макрофаги и нейтрофилы, способные поглощать и уничтожать вторгающиеся бактерии и другие инфекционные агенты. Эхинацея также увеличивает количество лейкоцитов, уровень интерферона и интерлейкинов, регуляторов иммунной функции. Более того, она обладает значительным противовоспалительным действием. Для сохранения ее защитных свойств необходимы повторные приемы средств на основе эхинацеи.

В США продукты из эхинацеи обычно бывают трех видов: корни *E. angustifolia* (узколистой), корни *E. pallida* (бледной), корни и цветочные головки *E. purpurea* (пурпурной). В соответствии с «Настольным справочником врача по лекарственным растениям», эти три вида имеют несколько отличные лечебные свойства. Комиссия Е, немецкий аналог Федерального управления по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США), подтверждает лишь использование экстракта корня *E. pallida* для лечения гриппозных симптомов и выжатого сока из надземных частей *E. purpurea* для лечения инфекций верхних дыхательных и нижних мочевыводящих путей.

Существует большое количество статей, посвященных фармакологии и клиническому использованию эхинацеи. К сожалению, лишь в некоторых исследованиях использовались общедоступные на современном рынке продукты из эхинацеи и не все исследования были проведены корректно. В большинстве

сообщений речь шла о свежем стабилизированном соке *E. purpurea*, поскольку из этих трех видов эхинацеи он легче всего поддается обработке.

Клинические исследования

Установлено, что люди, постоянно принимавшие эхинацею, реже подвергались хроническим инфекциям верхних дыхательных путей (и они были не столь сложные и продолжительные). После приема экстракта *E. purpurea* в течение 3-4 дней можно наблюдать улучшение гриппозных симптомов. Если принять эхинацею при первом появлении симптомов простуды, продолжительность общего заболевания можно сократить почти на треть. Группа предрасположенных к инфекциям французских студентов, прошедшая восьминедельный курс приема эхинацеи во время зимней четверти, болела простудными заболеваниями на 20% меньше.

Следует отметить, что эхинацея теряет свою эффективность, если принимать ее длительное время. Лучше всего начать принимать эхинацею при появлении симптомов простуды или гриппа и продолжать такое лечение в течение двух недель.

Биологическая активность этого растения, по-видимому, зависит от объединенного действия нескольких составляющих, включая изобутиламиды, цикориевую кислоту, полисахариды, флавоноиды и терпеноиды.

Нет доказательств токсичности при использовании эхинацеи, не обнаружено никаких побочных эффектов или взаимодействий с фармацевтическими препаратами. Поскольку эхинацея стимулирует иммунную систему, не рекомендуется использовать ее непрерывно более восьми недель.

Э
х
и
н
а
ц
е
я

Дозировка

Необходимо определить правильную форму приема эхинацеи и приемлемую дозу для эффективного действия. Настойки и экстракты эхинацеи имеют тенденцию абсорбироваться гораздо быстрее, чем таблетки и капсулы. Однако большинство настоек и экстрактов, как правило, не стандартизированы. Обычная доза составляет 900 мг в день в твердом виде или до 10 мл выжатого сока.

Предостережение

В виду того что эхинацея может воздействовать на иммунную систему, люди, страдающие аутоиммунными заболеваниями, такими как СПИД и ревматоидный артрит, не должны принимать лекарственных средств, содержащих экстракт этого растения, поскольку оно способно усиливать неблагоприятные эффекты. Беременные женщины и лица с аллергией на семейство астровых, страдающие туберкулезом или рассеянным склерозом, также должны воздерживаться от использования эхинацеи.



Бузина

(*Sambucus nigra*,
S. Canadensis)

Глава 11

Каждую зиму миллионы людей проводят несколько дней, сражаясь с простудными заболеваниями и гриппом. Неприятные симптомы, такие как каша, насморк, чихание, высокая температура тела и кашель, могут наблюдаться у человека больше недели. Чай из цветков бузины используются для лечения простуд и гриппа, лихорадки и в качестве потогонного средства.

Европейская, или черная, бузина (*Sambucus nigra*) – лиственное дерево, принадлежащее к семейству жимолостных. Она произрастает до 9 м в высоту и распространена по всей Европе и Центральной Азии. Низкорослое деревце, североамериканская бузина

б
у
з
и
н
а

(*S. Canadensis*), растет в большей части Канады и на севере Соединенных Штатов.

Бузина имеет маленькие черно-фиолетовые ягоды до 0,7 мм в диаметре. Они созревают в августе-сентябре и изобилуют антиоксидантными соединениями, называемыми антоцианами. Ягоды бузины очень сочные и пригодны для употребления в пищу после варки. Как и чернику, их можно использовать в пирогах, кексах-маффинах, блинчиках и чаях. Из них



также готовят джем или желе. Эти ягоды богаты витаминами С и А, калием, железом и флавоноидами.

История использования

Высушенные цветки или ягоды любого из этих видов бузины имеют долгую историю применения в составе лекарственных средств. Древние египтя-

не использовали цветки бузины для изготовления лечебных мазей и лосьонов для кожи (для улучшения цвета кожи лица и как вспомогательное средство при избавлении от экземы), а также мазей от ожогов, припухлостей, порезов и ссадин.

Коренные жители Америки использовали цветки, ягоды, кору и листья для приготовления травяных настоев. Чай из внутренней коры бузины употреблялся как мочегонное и слабительное. Для тех же целей использовались и ягоды бузины. Известно также, что бузина обладает умеренным противовоспалительным действием. Для американских индейцев это дерево было как «домашняя аптека».

В Бельгии и Франции бузина использовалась в качестве диуретика, в Англии – для лечения обычной простуды. В США и Канаде ее часто смешивают с листьями мяты перечной для лечения простуды и лихорадки. Современное использование бузины в качестве потогонного восходит к традиционной греческой медицине.

Оказываемое действие

Исследования бузины, проводимые с участием людей, весьма ограничены. Доктор Мамкуоглы, израильский ученый, разработал обогащенный флавоноидами экстракт европейской бузины. В небольшом клиническом исследовании, проведенном в 1993 году, данный экстракт способствовал снижению остроты и продолжительности симптомов гриппа.

В наши дни приготовленные из цветков бузины чаи рекомендуют для лечения простуд, в особенностях в начальных стадиях, когда чувствуется общее недомогание и першение в горле.

Б
у
з
и
н
а

Именно цветочные головки куста бузины чаще всего используют в медицине. Крошечные белые и желтые цветы со слабым, но отличительным запахом обычно появляются в июне или июле. Большая часть промышленных сборов производится в Восточной Европе и Соединенном Королевстве.

Немецкая Комиссия Е сообщает, что цветки европейской бузины обеспечивают эффективную помощь при простудах и лихорадках, а также катарах. Они способны увеличить секрецию бронхов при лечении простуды. Кроме того, лабораторные исследования демонстрируют противовоспалительную активность и диуретическое действие цветков бузины. Считается, что терапевтический эффект цветков бузины обусловлен значительным уровнем флавоноидов, тритерпенов и биологически активных фенольных соединений.

Для приготовления лечебного чая две-три чайные ложки высушенных цветков бузины кипятят на медленном огне в 1/2 чашки воды в течение 10 минут. Две-три чашки такого чая в день можно принимать без опасений. В начальной стадии цветки имеют сладкий вкус, после которого следует едкий привкус. В качестве альтернативы для лечения простуды можно ежедневно принимать внутрь по шесть капсул. Травяной чай также сделает полоскание горла и промывание глаз «мягкой» процедурой.

Безопасность применения

О каких-либо побочных эффектах не сообщалось. Листья и неспелые ягоды могут быть в некоторой степени ядовитыми, вызывая тошноту и рвоту. Высушенные цветки или спелые, проваренные ягоды безопасны. Принимая во внимание их диуретическое

воздействие, чрезмерное или продолжительное употребление может вызвать гипокалиемию.

Цветки бузины безопасны и эффективны при лечении простуды и гриппа, больного горла и лихорадки. Они также обладают полезными мочегонными свойствами.

Бузину черную не следует путать с похожей бузиной травянистой (*S. ebulus*), ядовитым растением, все части которого содержат амигдалин, который при расщеплении в организме выделяет синильную кислоту!

Ф
и
з
и
н
а



Хвойник, эфедра

(*Ephedra sinica*,
E. intermedia,
E. equisetina)

Глава 12

В Соединенных Штатах популярны пищевые добавки, содержащие продукты хвойника (эфедры). В наши дни они широко используются в качестве стимуляторов энергии для усиления физической производительности или как средства, угнетающие аппетит, в программах по снижению веса. Дальнобойщики также используют эти добавки, чтобы не терять бдительность за рулем и снизить усталость.

Хвойник применяли на протяжении тысячелетий в традиционной китайской медицине для лечения бронхиальной астмы,

простуды и гриппа, кашля и хрипоты, лихорадки, бронхитов, заложенности носа и как потогонное. Сегодня продукты из хвойника продолжают оказывать помочь при респираторных заболеваниях. Однако неправильное употребление и злоупотребление продуктами из хвойника, в особенности совместно с кофеином, стало причиной десятков смертей и сотен сообщений о неблагоприятных побочных эффектах. Это побудило ученых более внимательно заняться изучением подобных продуктов.

Хвойник – небольшой многолетний кустарник высотой приблизительно 30 см. Его родиной являются Китай, Япония, Северо-Западная Индия и Пакистан. В наши дни разновидности хвойника широко культивируются по всей Европе и в Северной Америке. Большую часть хвойника, имеющегося на рынке, производят из высушенных стеблей трех видов этого растения – *E. sinica*, *E. intermedia* и *E. equisetina*. В Китае различные виды хвойника известны под общим названием «ма хуань».

Эффект этих растений обусловлен содержащимися в них алкалоидами. Эти соединения включают в себя эфедрин, псевдоэфедрин, норэфедрин, метилэфедрин и норпсевдоэфедрин. Структура данных соединений весьма схожа со структурой адреналина и амфетамина, поэтому есть все основания считать, что они оказывают на организм похожий физиологический эффект.

Реакция организма на использование продуктов из хвойника зависит от реального состава пищевой добавки. Недавний анализ продаваемых продуктов, содержащих хвойник, вы-

Х
о
й
н
и
к



явили, что действительное количество активного вещества разительно отличалось от заявленного на этикетке. Некоторые продукты содержали лишь четверть или пятую часть от количества, указанного на этикетке, тогда как другие – на 30-50% больше. Оказалось, что 25% продуктов содержали наркотическое вещество норпсевдоэфедрин, а один продукт – даже алкалоиды.

Оказываемое действие

Эфедрин и псевдоэфедрин, главные алкалоиды, содержащиеся в хвойнике, известны как стимуляторы центральной нервной системы, которые увеличивают частоту сердечных сокращений, повышают артериальное давление и действуют как бронхорасширяющие средства. Эфедрин также способствует усилению концентрации внимания и сокращает

время реакции в экстремальных ситуациях. Кроме того, хвойник обладает противоаллергическим действием и способен вызывать потоотделение.

Федеральное управление по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США) одобрило использование алкалоидов хвойника в качестве ингредиентов в безрецептурных лекарственных средствах для ослабления заложенности носа и лечения симптомов простуды и гриппа, а также различных видов аллергии. Соединения хвойника также встречаются в безрецептурных бронхорасширяющих средствах для лечения среднетяжелой или тяжелой бронхиальной астмы. Не так давно в США хвойник и эфедрин стали предметом дискуссий ввиду их популярности в качестве ингредиентов в пищевых добавках.

Противопоказания и побочные эффекты

Американская ассоциация травяных продуктов выпустила предстерегающее заявление, напечатанное на этикетках всех продуктов из хвойника. В нем утверждается, что дети и люди с высоким артериальным давлением, заболеваниями сердца, глаукомой, патологией щитовидной железы, диабетом, увеличением простаты, беременные и кормящие грудью женщины, а также люди, принимающие ингибиторыmonoаминооксидазы или другие антидепрессанты, не должны употреблять содержащие эфедрин продукты.

К побочным действиям, которые могут быть вызваны употреблением содержащих эфедрин продуктов, относятся: бессонница, беспокойство и тревожное состояние, раздражительность, головные боли, потеря аппетита, нервозность, трепет, тош-

н
о
й
и
к

нота, учащенное сердцебиение, аритмия сердца, инфаркт, инсульт или припадки. Кроме того, может развиться зависимость.

Дозировка

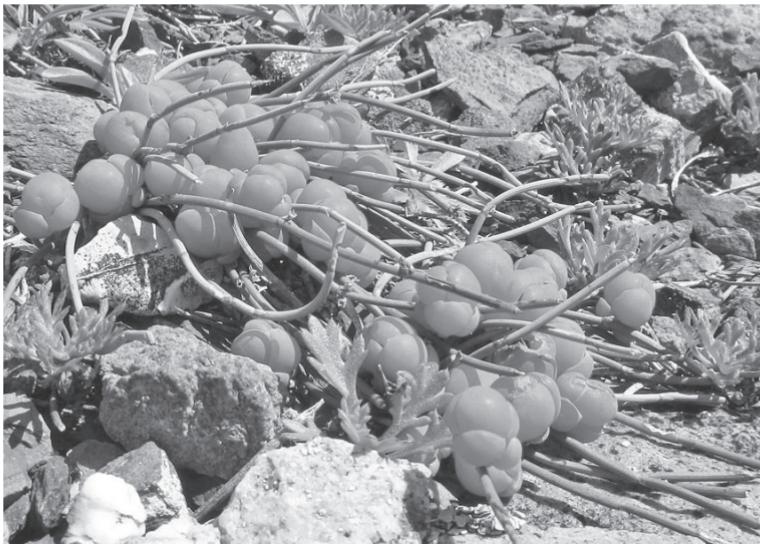
Немецкая Комиссия Е рекомендует употреблять препараты из хвойника непродолжительное время, поскольку существует опасность развития зависимости и побочных эффектов. Ежедневная рекомендуемая доза для взрослых – 1-2 г нарезанной травы или 15-30 мг эфедрина; максимальная ежедневная доза для взрослых – 23 г нарезанной травы или 300 мг эфедрина.

Предостережение

Свыше 800 сообщений о неблагоприятных реакциях и 39 летальных исходов при употреблении хвойника или содержащих эфедрин продуктов инициировали переоценку безопасности применения хвойника. Была предпринята попытка ввести более строгие правила для применения добавок из хвойника и ограничить использование эфедрина.

Комбинированные продукты

Наибольшие опасения относительно эфедрина и содержащих хвойник добавок вызывает употребление продуктов, которые также имеют в составе кофеин или кофеинсодержащую траву наподобие гуараны или парагвайского чая мате (*Ilex paraguayensis*). Подобные сочетания травяных добавок обычно используются для усиления физической активности или снижения массы тела.



В результате нескольких проведенных в Канаде исследований было представлено доказательство влияния эфедрина на улучшение переносимости аэробных нагрузок. Время, затраченное на достижение физической усталости добровольцами-мужчинами при проведении велосипедного теста, увеличилось на 20% после приема ими 70-80 мг эфедрина.

Заключение

Самостоятельное назначение хвойника или эфедрина может представлять опасность, поскольку эти вещества обладают действием, подобным наркотическому. Содержание алкалоидов в этих добавках сильно разнится и не является нормированным. Кроме того, существует опасность передозировки эфедрина, представляющей угрозу для жизни. Трава хвойника небезопасна, и ввиду ее потенциально

X
о
й
и
к

серьезных побочных эффектов ее следует употреблять под наблюдением лечащего врача. Несмотря на то что содержащие эфедрин или кофеин добавки, по-видимому, могут быть эффективными для улучшения аэробной производительности и снижения массы тела, их употребление связано с серьезной опасностью.

В Украине хвойник (*E. equisetina*) – растение «неофициальное», то есть он не входит в официальный перечень лекарственных растений.



Энотера, ослиник двухлетний или первоцвет вечерний

(*Oenothera biennis*)

Глава 13

Энотера произрастает по всей Северной Америке и ныне широко распространилась в большей части Европы и некоторых регионах Азии. У нее довольно удачное название (англ. evening primrose – вечерняя примула), поскольку ее благоухающие желтые цветы размером приблизительно дюйм в диаметре раскрываются в вечернее время.

Растение собирают в начале сезона цветения. Масло экстрагируют из крошечных темно-серых семян, которые составляют всего пятнадцатую часть дюйма в длину (1,5 мм). Это масло доступно

Э
н
о
т
р
е
п
л
а



в продаже в виде капсул. Каждая капсула, как правило, содержит около 500 мг масла. Для лечения различных заболеваний можно принимать до 12 кап-

сул в день или половину чайной ложки масла.

Известно, что представители коренного населения Америки собирали семена энотеры для употребления в пищу. Они также использовали само растение для лечения ушибов, ран и заболеваний горла. В наши дни обычно используется именно масло энотеры. Оно применяется в качестве пищевой добавки, а также в составе мыла и косметических средств. Существует мнение, что это масло способно сохранять кожу эластичной и предупреждать появление морщин.

Терапевтическое использование

Масло энотеры используется для лечения вызванной аллергией экземы, ПМС, масталгии (боль в области молочной железы), диабетической нейропатии и ревматоидных артритов. Исследования свойств масла энотеры с участием людей не всегда имели положительные результаты. Пациенту может понадобиться прием масла энотеры в течение трех месяцев,

прежде чем наступит положительный клинический эффект.

Результаты некоторых исследований с участием людей продемонстрировали, что масло энотеры значительно улучшило симптомы рассеянного дерматита, такие как воспаление, зуд, сухость кожи и чешуйчатость. В Германии капсулы с маслом энотеры уже одобрены для лечения и симптоматического облегчения рассеянного дерматита. Обычная доза составляет приблизительно 3-6 г масла энотеры ежедневно.

Несколько исследований показали, что употребление 2-3 г масла энотеры в день способно облегчить боль в груди у женщин. Многие пациентки сообщали, что во время приема масла энотеры они испытывали значительное облегчение симптомов ПМС. Однако клинические исследования не были последовательны относительно пользы применения масла энотеры для лечения ПМС.

Уникальные свойства

Польза масла энотеры для здоровья обусловлена наличием в нем гамма-линоленовой кислоты (ГЛК). Масло энотеры содержит 8-14% этой уникальной кислоты жирного ряда. ГЛК является предшественником противовоспалительных простагландинов и может блокировать образование похожих соединений, которые отвечают за воспаление. Следовательно, при употреблении масла энотеры увеличивается соотношение между невоспалительными и воспалительными соединениями.

Наличие ГЛК позволяет использовать масло энотеры для облегчения симптомов псориаза, красной вол-

Э
н
о
т
е
р
а

чанки, астмы, ревматоидного артрита, неспецифического язвенного колита, синдрома раздраженной толстой кишки и других воспалительных процессов. Но необходимы дополнительные исследования для подтверждения пользы и эффективности масла энотеры при лечении этих воспалительных процессов.

Существуют другие растительные источники ГЛК. Это масло семян смородины черной (*Ribes nigrum*), которое содержит 14-19% ГЛК, и семян огуречника лекарственного (*Borago officinalis L.*) – 20-26% ГЛК. Семена последнего содержат небольшое количество токсичных пирролизидиновых алкалоидов, поэтому применение масла из семян огуречника лекарственного может оказаться не таким безопасным, как использование масел энотеры и смородины черной.

Оказываемое действие

Испытания, проведенные на животных, выявили ценность использования масла энотеры для уменьшения уровня холестерина в крови, снижения риска свертывания крови, а также лечения гипертензии, но эти данные не были подтверждены в клинических исследованиях с участием людей.

Не так давно было обнаружено, что масло энотеры холодного отжима содержит три тритерпеновые производные кофеиновой кислоты с явно выраженной антиоксидантной активностью и способностью нейтрализовывать свободные радикалы. Данные вещества способны защищать липиды крови от окисления. В выпускаемых промышленностью образцах масла энотеры было обнаружено лишь незначительное количество этих полезных веществ.

Масло энотеры считается неэффективным при приеме внутрь женщинами для сокращения продолжительности родов, предотвращения преэклампсии (поздний токсикоз беременных) и лечения приливов в период менопаузы.

Безопасность применения

В целом, масло энотеры считается безопасным. В ряде исследований с участием людей не было отмечено каких-либо существенных побочных эффектов. Небольшое количество людей отмечали среди побочных действий головную боль, нарушение работы пищеварительного тракта и тошноту. Прием значительного количества масла энотеры может спровоцировать жидкий стул. Не рекомендуется употреблять масло данного растения во время бере-



Э
н
о
т
е
р
ы

менности, поскольку это может увеличить риск развития осложнений. Однако его можно без опасений употреблять во время кормления грудью.

Поскольку масло энотеры содержит высокий уровень ненасыщенного жира, его следует хранить в прохладном темном месте.

Ввиду того что масло энотеры обладает антитромботическим действием, оно может увеличить время кровотечения. Его использование противопоказано людям, страдающим заболеваниями системы крови, сопровождающимися повышенной кровоточивостью. Если масло энотеры применяется вместе с чесноком или гинкго, то это может привести к развитию носового кровотечения. Предполагается, что масло энотеры может снижать припадочный порог у пациентов, страдающих припадками.

Заключение

Масло энотеры широко используется для лечения симптомов ПМС, кожных заболеваний и др. По всей видимости, оно является безопасным для большинства людей. Необходимо проведение дальнейших исследований для подтверждения пользы применения масла энотеры.



Фенхель

(*Foeniculum vulgare*)

Глава 14

Фенхель, член семейства зонтичных, представляет собой растение с желтоватыми цветами. Произрастает до 180 см в высоту. Эта высокая трава источает сладкий, нежный лакричный аромат. Хотя родиной фенхеля является Южная Европа, выпускаемый промышленностью фенхель обычно поступает из Румынии, Болгарии, Венгрии, Египта или Китая. В пищу пригодны все части этого растения – семена, листья, стебли и луковицы.

Использование в кулинарии

Фенхель выполняет двойную функцию – как овощ и припра-

Ф
е
н
х
е
л
ь

ва. Сладкие на вкус стебли, напоминающие сельдерей, имеют приятный анисовый аромат. Их можно использовать в супах и салатах, для заправки рагу. Тонкие листья можно добавлять для придания вкуса овощным блюдам.

Плоды или семена имеют зеленовато-желто-коричневый цвет и отличаются по величине, иногда достигая 1 см в длину. Семена имеют овальную форму, слегка закругленные по краям. Калибранные семена могут использоваться как для придания вкуса пище, так и в лекарственных целях. Их можно добавлять в хлеб, закусочные блюда-антре, яблочные пироги, овощные блюда и томатные соусы. Испанцы в большом количестве применяют фенхель в выпечке и кулинарии.

Из семян фенхеля также можно приготовить чай, прокипятив на слабом огне две-три чайных ложки размолотых семян (на чашку горячей воды) в течение 10-15 минут. Этот напиток считается действенным и приятным освежителем дыхания. Семена фенхеля богаты минералами, калием и кальцием.

Уникальные свойства

Фенхель принадлежит к семейству трав *Apiaceae* (зонтичные), в которое входят анис, тмин, сельдерей, бутень, кориандр, укроп и петрушка. Это популярное семейство кулинарных трав примечательно своими уникальными вкусовыми качествами, которыми они наделяют различные продукты. Все эти травы неповторимы по содержанию фталидов, полиацетиленов и кумаринов. Эти фитохимические вещества обеспечивают защиту от рака.

История использования

Фенхель является популярным растением, имеющим долгую историю применения. В народной медицине он использовался для нормализации менструального цикла и улучшения лактации. Древние римляне выращивали фенхель ради его ароматных семян. В наши дни приятный аромат фенхеля используют для устранения запахов пищи, при производстве лекарственных препаратов, в травяных чаях. Экстракты фенхеля также обладают противомикробным действием, направленным против таких бактерий, как *Staphylococcus* и *E. coli*, а также грибков и дрожжей, в частности *Candida*.

Столетиями семена использовались для стимуляции аппетита и в качестве средства, вызывающего отхождение газов при метеоризме, при расстройствах пищеварения и коликах у детей. Семена фенхеля могут эффективно ослаблять кишечные спазмы. Лекарственное средство из семян этого растения полезно как легкое отхаркивающее. Оно эффективно при лечении воспалений слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Кроме того, его с успехом использовали для лечения

простуды и катаров верхних дыхательных путей у детей.

Думая основными составляющими масла из семян фенхеля яв-



ляются транс-анетол (сладкий вкус) и фенхон (неприятный горький вкус) наряду с некоторыми терпеноидами, имеющими приятный аромат. Относительное соотношение этих главных составляющих определяет общую сладость или горечь. Следовательно, горький и сладкий фенхель отличаются по вещественному составу масла семян. Сладкий фенхель содержит в значительном количестве анетол и в меньшем – фенхон.



Известно, что анетол и фенхон обладают отхаркивающими свойствами, поэтому фенхель используется для облегчения отхождения мокроты из дыхательных путей.

В Германии семена фенхеля одобрены для лечения проблем, связанных с пищеварением, таких как

метеоризм и легкие спазмы пищеварительного тракта. Фенхель стимулирует моторику последнего и в больших концентрациях действует как спазмолитическое средство. Это растение используют в сиропах от кашля и для лечения заболеваний желудка. Его также применяют в качестве ароматизатора при производстве мыла и косметических средств.

Безопасность применения

Хотя противопоказания для применения фенхеля не выявлены, его не следует принимать людям, чувствительным к другим травам семейства *Apiaceae*. Фенхель не рекомендуют использовать во время беременности. Это растение редко вызывает аллергические реакции. У некоторых людей при приеме фенхеля может наблюдаться фоточувствительность при ярком солнечном свете.

Фенхель считается безопасным при непродолжительном применении. Семена фенхеля или масло в лечебных целях рекомендуется использовать не более двух недель. Относительно лечения нарушений пищеварения или респираторных заболеваний с применением данного растения необходимо проконсультироваться с врачом.

Ф
е
н
х
е
л
ь



Пажитник сенный

(*Trigonella foenum-graecum*)

Глава 15

Пажитник сенной – представитель семейства бобовых – однолетнее растение, произрастающее от 10 до 50 см в высоту и имеющее бледно-желтые цветки. Ботаническое название пажитника сенного означает «греческое сено», поскольку его использовали в свое время для «отдушки» сена плохого качества. Родиной растения является Средиземноморский регион, Украина, Индия и Китай. В наши дни основные регионы по его производству – Индия, Марокко, Турция и Китай.

Стручки пажитника сенного достигают приблизительно 10 см

в длину и содержат до 20 семян каждый. Сплющеные семена в большинстве своем имеют желто-коричневую окраску. Иногда встречаются красновато-коричневые или сероватые семена, но при высыхании они становятся очень твердыми. Семена имеют глубокую диагональную выемку, которая разделяет их на 2 неравных части. Семена бывают ромбической формы, неравномерно округленными, около 3-5 мм в длину и 2-3 мм в толщину и ширину. Вкус несколько горьковатый и пряный, а при разжевывании они становятся вязкими. Если их поместить в воду, они быстро разбухнут.

История использования

Древние ассирийцы столетиями выращивали пажитник сенной до эпохи Христа, в лечебных целях высушенные семена использовались на протяжении тысячелетий в традиционной индийской, греческой и арабской медицине. Древние египтяне применяли пажитник сенной для стимулирования деторождения. Семена используются в египетском хлебе и для приготовления заменителей кофе в Северной Африке.

Пажитник сенной имеет долгую историю применения как лекарственное средство при диспепсии и потере аппетита, заболеваниях пищеварительного тракта и в качестве легкого слабительного. Также его использовали для лечения катара верхних дыхательных путей.

Пажитник сенной обладает легким антисептическим и секретирующим действием. Наружно его применяют в качестве смягчающего средства, а также припарок при местных кожных воспалениях, на-

77
а
ж
и
т
и
к

рывах, ножных язвах и экземах. Припарка готовится из размокших в горячей воде размолотых в порошок семян.

В наши дни китайцы используют пажитник сенной для лечения болей в животе, грыжи и отеков.

Оказываемое действие

Целью недавно проведенных исследований был анализ свойства семян пажитника сенного снижать холестерин и глюкозу крови как у здоровых людей, так и у страдающих диабетом. У инсулиннезависимых диабетиков, потребляющих 25 г пажитника сенного в день, было отмечено существенное уменьшение общего уровня холестерина, холестерина ЛПНП и уровня триглицеридов, но не уровня холестерина липопротеидов высокой плотности (ЛПВП). Положительное действие подтвердилось через 5-6 месяцев. У диабетиков значительно снизился уровень глюкозы натощак и после еды при ежедневном приеме всего 5 г пажитника сенного.

Сегодня пажитник сенной признан действенным средством для лечения людей, страдающих диабетом.

Что касается инсулинзависимых диабетиков, необходимо большее количество пажитника сенного, чтобы значительно снизить уровни глюкозы крови натощак и сахара в моче, уменьшить ежедневное потребление инсулина, а также снизить уровни холестерина ЛПНП и триглицеридов. Снижающее холестерин действие пажитника сенного – ценная особенность для диабетиков, которые обычно имеют повышенный уровень липидов крови.

Польза для здоровых людей

У здоровых людей, принимающих 5 г пажитника сенного в день в течение трех месяцев, не было замечено никаких изменений уровней липидов или сахара крови натощак либо после еды. Однако постоянный прием пажитника сенного в течение трех недель улучшал толерантность глюкозы к инсулину у здоровых людей.

Не так давно было замечено, что употребление 12-18 г порошка пророщенного семени пажитника сенного в течение 30 дней приводит к значительному снижению уровня холестерина крови и холестерина ЛПНП, но не уровня холестерина ЛПВП (в исследовании принимали участие 20 взрослых людей, которые первоначально имели нормальные показатели). С другой стороны, у лиц с повышенным уровнем холестерина крови, употреблявших размолотые семена пажитника сенного, отмечалось значительное снижение общего холестерина, а также уровня холестерина ЛПНП и триглицеридов.

Хотя пажитник сенной полезен для снижения уровня холестерина крови, он, по-видимому, не оказывает никакого влияния на свертывание крови.

Уникальные свойства

Семена пажитника сенного богаты углеводами, в особенности клейкими волокнами (клетчаткой). Эта растворимая клетчатка состоит из галактоманнанов, похожих по своим свойствам на имеющиеся в гуаровой смоле. Пажитник сенной содержит большое количество разнообразных стероидных сапонинов и флавоноидов. Известно, что все эти вещества снижают уровень липидов крови. Семена пажитника

и
ж-
и-
т-
и-
к-

сенного также содержат 4-гидроксизолейцин – необычную аминокислоту, которая усиливает высвобождение инсулина из поджелудочной железы. Способность пажитника сенного улучшать толерантность к глюкозе усиливается благодаря богатому содержанию в нем растворимой клетчатки.

Безопасность применения

Несмотря на то что нет данных о побочных действиях пажитника сенного, страдающие диабетом пациенты должны остерегаться влияния этого растения на другие виды регулирования уровня сахара в крови.

Длительное наружное применение пажитника сенного может привести к нежелательным кожным реакциям.

Также его не стоит использовать во время беременности.

Заключение

Порошкообразные семена пажитника сенного могут послужить эффективной вспомогательной терапией при диабете. Пажитник сенной также обладает полезными, снижающими уровень липидов крови свойствами, как у здоровых людей, так и у страдающих диабетом. Кроме того, он полезен для улучшения аппетита и может использоваться наружно в виде припарок при местных воспалениях.



Пиретрум девичий

(*Tanacetum parthenium*)

Глава 16

Как кто-то однажды сказал, головная боль может стать настоящей болью! Огромное количество людей страдают от дискомфорта, вызванного головными болями. Некоторые испытывают их в результате стрессов или напряжения; другие ощущают сильные пульсирующие боли при мигрени.

Продолжительность головных болей сильно разнится – мигреныевые могут длиться от нескольких часов до нескольких дней. Как правило, женщины подвергаются мигреням в три раза чаще мужчин. Вызванные мигренью боли могут быть настолько сильными,

Ч
и
л
е
п
р
У
ж

что люди не способны справляться со своими повседневными обязанностями. Известно, что головные боли – главная причина дней нетрудоспособности.

Мигрень представляет собой разновидность пульсирующей головной боли, вызванной сужением сосудов головного мозга. Мигрени могут инициироваться различными факторами, включая беспокойство и эмоциональный стресс, нехватку сна, шум, ослепляющий свет, аллергию и факторы, связанные с питанием. Среди продуктов питания, провоцирующих мигрени, – лежалый и плавленный сыры, красное вино, лежалое, консервированное или прошедшее обработку мясо (сосиски, колбасы и т. д.), йогурт, арахис и шоколад, содержащие кофеин напитки и некоторые пищевые добавки, такие как соевый соус, дрожжевые экстракты, размягчители мяса и глутамат натрия.

Страдающие мигренями люди ищут облегчения различными путями, включая альтернативную медицину. Один из вариантов, помогающих разрешить проблему мигрени, заключается в использовании простого растения – пиретрума девичьего.

Английское название этой травы (*feverfew*) происходит от латинского слова *febrifuga*, описывающего жаропоникающую роль, которую в старину играло данное растение.

Калпеппер (*Culpepper*), английский травник XVIII в., писал, что пиретрум девичий оказывал эффективную помощь при всех видах головных болей.

Пиретрум девичий является растением, принадлежащим к семейству астровых. Он представляет собой многолетнее растение с сильным запахом. Его родина – скалистые холмы Балканского полуострова в Юго-Восточной Европе. В наши дни пиретрум девичий растет

вдоль обочин дорог и на пустырях по всей Северной Америке и Европе, его также разводят как декоративное растение. В лечебных целях используются свежие или высушенные наземные части или листья растения.

Клинические исследования

При употреблении пиретрума девичьего отмечалось снижение остроты и частоты мигреней. Более того, это растение может облегчать недомогание, тошноту и рвоту, зачастую вызванные мигренем.

Ежедневный прием двух сухих листьев пиретрума девичьего страдающими мигренем пациентами в течение 6 месяцев привел к 50% снижению частоты мигреневых болей и 65% облегчению тошноты и рвоты, вызванных мигренем.

В другом исследовании с участием 59 пациентов с мигренем ежедневное употребление 85-115 г высушенного пиретрума девичьего в капсулах в течение 4 месяцев привело к 24% снижению приступов мигрени и значительному ослаблению связанных с ней симптомов.

Оказываемое действие

Считается, что мигрень связана с изменениями мозгового кровообращения. Уровень серотонина в мозге может воздействовать на расширение кровеносных сосудов головы и, следовательно, на судистые головные боли. Соединения в пиретруме девичьем действуют как антагонисты серотонина и препятствуют его высвобождению из тромбоцитов в кровь. Таким образом, данное растение способствует снижению количества мигреней. Пиретрум девичий может облегчать спазмы кровеносных сосудов и вызванное ими недомогание.

77
и
р
е
т
р
у

Лекарственные средства, в состав которых входит пиретрум девичий, часто нормируются по содержанию сесквитерпена партенолида, которое должно составлять не менее 0,2%. Однако дополнительные вещества, такие как другие сесквитерпеновые лактоны, терпеноиды и флавоноиды, могут также влиять на действие трав.

Известно также, что сесквитерпеноиды обладают противовоспалительным действием.

Терапевтическое использование

Пиретрум девичий доступен во многих формах, включая листья, таблетки, капсулы и настойки. Для уменьшения остроты и продолжительности мигрени рекомендуется приблизительно от одного до трех листьев, принимаемых 1-2 раза в день. При употреблении капсулированной формы рекомендуется принимать от одной до трех капсул по 300-400 мг в день. Никогда не следует превышать рекомендуемую в инструкции дозу.

Чай из пиретрума девичьего готовят следующим образом: заливают чашкой кипятка 1-2 чайных ложки сушеных листьев и дают настояться десять минут. Можно принимать 1-2 чашки чая каждый день. Его вкус довольно горький.

Для того чтобы применение пиретрума девичьего было наиболее эффективным, его необходимо принимать регулярно. Ремиссия мигрени должна начаться в течение двух месяцев после начала его употребления.

Безопасность применения

Пиретрум девичий можно безопасно употреблять в течение многих месяцев в обозначенных терапев-

тических дозах. Но жевание листьев данного растения может спровоцировать язвы полости рта, воспаление языка и опухание губ, а в редких случаях – вызвать аллергический дерматит.

Пиретрум девичий не рекомендуют принимать во время беременности и лактации, а также детям младше двух лет. Он противопоказан людям, имеющим гиперчувствительность к любым растениям семейства астровых (маргаритковых), в частности амброзии полыннолистной.

И
и
л
е
т
р
у
и



Лен

(Linum usitatissimum)

Глава 17

Лен считается одним из самых древних культивируемых растений в мире. Его выращивали ради маслянистых семян и волокон. Льняные одежды находят в древних египетских гробницах. Кроме того, иудейские первосвященники в Ветхом Завете носили одеяния, сделанные из льна.

Памятники письменности древних цивилизаций свидетельствуют, что лен принимали внутрь как легкое слабительное и ввиду его смягчающего действия на раздраженную слизистую оболочку. Лен прикладывали к коже в виде припарок для лечения местных воспалений и снятия боли.

Лен – однолетнее растение высотой 20-120 см. Его голубые цветки расцветают только утром. Лен выращивают как в умеренных, так и тропических регионах почти по всему миру. Основные промышленные поставки льна ведутся из Аргентины, Канады, Северной Африки и Турции.

Семена льна, или льняное семя, как говорят в некоторых частях мира, – это высушенные зрелые семена плода, шаровидная капсула которых имеет длину примерно 7 мм. Плоские, коричневые и глянцевитые семена содержат до 10% клейкого вещества, а также большое количество линоленовой кислоты (жир омега-3) и лигнанов.

Оказываемое действие

Не так давно американцы проявили подлинный интерес к способствующим улучшению здоровья свойствам семян льна и его масла. Льняное семя и мука, получаемая из него, используются в кашах и выпечке не только для придания приятного орехового вкуса, но и для усиления питательных свойств и пользы конечного продукта.

Своей нынешней популярностью лен обязан открытиям, сделанным в результате исследований. Оказалось, что лен содержит большое количество лигнанов, а также является богатым источником жира омега-3. Эти способствующие улучшению здоровья вещества делают льняное семя ценной добавкой к рациону. Клинические исследования показали, что размолотое семя льна полезно для профилактики рака и снижения риска развития болезней сердца у пациентов с повышенным уровнем холестерина в крови. Сообщалось также,

Ч
е
н

что льняное семя способствует снижению уровня глюкозы.

Клинические исследования

В исследованиях было продемонстрировано, что льняное семя способствует снижению холестерина в сыворотке крови у лиц с нормальными и повышенными показателями уровня липидов крови, а также уровня липидов крови вследствие содержания растворимой клетчатки и небольшого количества насыщенного жира. В одном исследовании 15 пациентов, имеющих повышенный уровень холестерина крови, ежедневно в течение трех месяцев принимали 15 г размолотого льняного семени и съедали три куска содержащего льняное семя хлеба. У них отмечалось снижение уровня общего холестерина и холестерина ЛПНП примерно на 10%, а также агрегации (скопления) тромбоцитов, тогда как уровень холестерина ЛПВП и триглицеридов оставался без существенных изменений.

Поскольку обезжиренное льняное семя также способно вызывать сильное снижение холестерина ЛПНП наряду с 70% уменьшением проявлений атеросклероза у кроликов спустя всего 8 недель после начала употребления, по всей вероятности, снижающее холестерин вещество во льне не является ненасыщенным жиром.

В другом исследовании у 29 человек с повышенным уровнем холестерина, употребляющих в пищу приготовленные из частично обезжиренного семени льна кексы-маffины, отмечалось в среднем 8% снижение уровня холестерина ЛПНП спустя три недели, тогда как уровень холестерина ЛПВП не изменился.



Регулярное употребление муки из семян льна в выпечке или кашах, по-видимому, благотворно отражается на уровне холестерина в крови.

Защита от рака груди

Исследования на животных показали, что добавляемый в диету лен может значительно снизить риск возникновения опухоли груди и способствовать уменьшению размеров опухоли, по меньшей мере на 50%. У лабораторных крыс, которых подвергали воздействию канцерогенов, при применении льна заболеваемость злокачественными новообразованиями снижалась почти на 40%. Считается, защищающие от рака свойства льна обусловлены очень высоким уровнем лигнанов.

Семена льна – самый богатый из известных источников лигнанов, содержание которых в других масля-

и
е
и

ных семенах, крупах и бобовых в 100-800 раз ниже. Растительные лигнаны усваиваются в толстой кишке путем бактериальной ферментации. Метаболиты лигнанов, обладающие сильным антиоксидантным действием, по-видимому, являются антиканцерогенными. Они имеют строение, схожее с эстрогенами, и могут связывать рецепторы эстрогенов и таким образом препятствовать развитию рака груди.

Лигнаны также способны оказывать положительное воздействие на женщин, страдающих дисфункцией яичников.

Эффективность при заболеваниях кишечника

Сегодня льняное семя используют в качестве легкого слабительного при хронических запорах и для облегчения синдрома раздраженной толстой кишки, дивертикулита, гастрита и энтерита. Семя льна также применяется для коррекции проблем кишечника, вызванных неправильным или чрезмерным употреблением слабительных стимуляторов, таких как сenna. Клейкие волокна в семени льна способны абсорбировать воду в толстую кишку, вызывая мягкий стул. Волокна льняного семени также могут защищать от рака толстой кишки.

Использование льняного семени сравнительно безопасно. Однако употребление большого количества льна в качестве слабительного при недостаточном приеме жидкости может вызвать непрходимость кишечника. При гастритах и энтеритах доза составляет 1 чайную ложку грубо размолотых семян со 150 мл жидкости, которые необходимо принимать 2-3 раза в день. При хронических запорах немецкая Комиссия Е советует принимать

1-3 чайных ложки цельного или толченого льняного семени 2-3 раза в день. Однако во избежание не-проходимости кишечника важно наряду с этим ле-карственным средством употреблять достаточное количество воды.

Можно делать компресс из 30-50 г льняной муки.



Л
е
н
х



Чеснок

(*Allium sativum*)



Глава 18

Чеснок, принадлежащий к семейству лилейных, по-видимому, является самым популярным растением в мировой кухне. Его выращивают на протяжении тысячелетий. Хотя его родиной является Центральная Азия, теперь его культивируют по всему миру. На протяжении столетий чеснок используется как для еды, так и в лечебных целях. Своей популярностью в Европе чеснок обязан бенедиктинским монахам, которые выращивали его на монастырских огородах. Считалось, что чеснок является ценным лекарственным средством, способствующим предотвращению инфекционных болезней.

Как отмечал греческий историк Геродот, воздвигавшие египетские пирамиды рабочие потребляли чеснок, редис и репчатый лук в огромных количествах. Он утверждал, что большое количество чеснока было необходимо для защиты работников от лихорадки. Древний кодекс Эверса (египетский медицинский папирус) насчитывал не менее 22 рецептов, в состав которых входил чеснок.

Вместе с луком-пореем, луком репчатым, шалотом и скородой чеснок принадлежит к семейству *Alliaceae*. Луковые растения являются многолетними и, как правило, формируют растущие под землей луковицы. Луковица чеснока состоит из головки, содержащей пять или более вторичных луковиц, называемых зубками. Зубки собирают и используют свежими, сушиими или в виде порошка. Благодаря наличию многих серных соединений, разрезанный зубок имеет резкий запах и острый вкус.

Большая часть чеснока, употребляемого в пищу в Соединенных Штатах, выращивается в Гилрое (штат Северная Каролина). Около 80% урожая чеснока используется в различных обезвоженных чесночных продуктах, а оставшаяся часть продается в свежем виде. Чеснок можно использовать в огромном разнообразии супов, подлив, салатных заправок, соусов, в первых и овощных блюдах.

Свойства чеснока

Чеснок был предметом сотен научных исследований. Он обладает широким спектром антибиотического действия, препятствующего развитию различных микроорганизмов (таких как *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Salmonella*, *E. coli*), плесневых и дрож-

ж

е

с

н

о

к

жевых грибков (*Candida albicans*), вирусов гриппа и герпеса, паразитов. Чеснок может приводить к гибели *Helicobacter pylori*, бактерию, ассоциирующуюся с развитием пептических язв.

В Африке чеснок использовался Альбертом Швейцером для лечения амебной дизентерии. Также он применяется для лечения различных респираторных заболеваний, таких как простуда, грипп, бронхит.

Оказываемое действие

Исследования продемонстрировали, что чеснок эффективно снижает риск развития сердечных приступов и инсульта. Регулярное употребление чеснока может снижать уровень холестерина в крови и, вероятно, увеличивать уровень холестерина ЛПВП. Анализ 40 клинических исследований показал, что употребление в среднем половины или одного зубка чеснока в день может снизить повышенный уровень холестерина в крови приблизительно на 10%, а уровень триглицеридов – на 13%. Чеснок также снижает уровень артериального давления благодаря сосудорасширяющим свойствам и может оказаться полезным для больных, страдающих легкой формой гипертензии.

Кроме того, чеснок препятствует образованию сгустков крови. В одном клиническом исследовании с участием людей пожилого возраста



было продемонстрировано, что большие дозы чесночного порошка значительно снижали рост атеросклеротических бляшек – почти на 20%, и даже удавалось достичь легкой регрессии спустя 4 года.

Чеснок обладает некоторой способностью снижать уровень глюкозы в крови, особенно у больных диабетом.

Каждый зубок чеснока содержит примерно 1% аллиина, превращающегося в аллицин, когда зубок разминают, режут или разжевывают. Чеснок содержит большое количество способствующих улучшению здоровья веществ, но именно аллицин обусловливает антимикробные, снижающие уровень липидов и препятствующие свертыванию крови свойства. Аллицин трансформируется в разнообразные серные соединения в зависимости от метода приготовления пищи. Различные чесночные лекарственные средства оказывают разное действие. Наиболее важным фактором является содержание аллиина. Разные составы могут отличаться по содержанию нормированного аллиина до 20 раз. Таблетки с энтеросолюбильным покрытием, растворяющиеся в пищеварительном тракте, устраниют проблемы с запахом и улучшают абсорбцию аллицина, ключевого ингредиента. В отличие от любого другого вида прошедшего обработку чеснока, чесночный порошок лучше всего представляет состав зубков свежего чеснока.

Экстракт из старого чеснока (Киолик), приготовленный путем выдержки нарезанного слоями чеснока в 15-20% спирте в течение 20 месяцев, имеет более низкое содержание серы, и в нем недостаточно активного серного составляющего аллиина. Клинические исследования с применением экстракта ста-

у
е
с
н
о
к



рого чеснока оказались менее убедительными, чем проводимые со свежим чесноком или продуктами чесночных порошков. В некоторых исследованиях с использованием экстракта старого чеснока понадобилось примерно 6 месяцев, чтобы снизить уровень липидов крови, тогда как зубки чеснока и нормированный чесночный порошок вызывали значительное снижение этого показателя спустя 1-2 месяца.

Защита от рака

Различные исследования демонстрируют, что чеснок может снижать скорость развития некоторых ви-

дов рака, включая рак желудка, простаты и толстой кишки. Риск развития рака простаты оказался на 44% ниже у людей, употребляющих чеснок два или более раз в неделю. В Китае лица, употреблявшие чеснок, лук и другие луковые овощи в наибольшем количестве, имели на 40% меньше риск развития рака желудка, чем люди, употреблявшие его в наименьшем количестве. В исследовании Iowa Woman's Health Study наибольшее потребление чеснока было связано с уменьшением риска развития рака толстой кишки на 32%.

Сообщалось, что чеснок также стимулирует иммунную систему, даже у больных СПИДом. Он может усиливать активность лимфоцитов и макрофагов, которые уничтожают раковые клетки, и нарушать метаболизм опухолевых клеток. Чеснок препятствует образованию нитрозаминов в желудке, уменьшая таким образом риск развития рака пищеварительного тракта. Необходимо проведение дальнейших исследований для точного определения количества чеснока, необходимого для уменьшения риска развития рака.

Чеснок содержит и другие способствующие улучшению здоровья соединения, такие как фруктаны, флавоноиды, фенольные кислоты, фитостерины и сапонины, которые предохраняют от развития хронических заболеваний.

Заключение

Чеснок обладает сильным антимикробным действием. Он может снижать уровень липидов, ингибировать свертывание крови и усиливать функцию иммунной системы. Для поддержания хорошего здо-

у
е
с
н
о
к

ровья рекомендуется употреблять примерно один зубок (4 г свежего чеснока) в день.

Некоторые люди страдают аллергией на чеснок и желудочно-кишечными расстройствами. Следует избегать употребления большого количества чеснока, поскольку это может вызвать изжогу и проблемы с желудком.





Имбирь

(*Zingiber officinale*)

Глава 19

В древние времена травы и специи использовались для сохранения продуктов. Их эффективность была обусловлена сильными антиоксидантными и антимикробными свойствами. Имбирь был одной из первых восточных пряностей, завезенных в Европу. Хотя родиной имбиря является Юго-Восточная Азия, ныне он широко культивируется в Китае, Индии, Соединенных Штатах, Австралии и Вест-Индии.

Имбирь – многолетнее тропическое растение с мясистым клубневым корневищем. Свежие корневища имбиря собирают, когда растение достигает примерно го-

У
м
б
и
р

дового возраста, и высушивают на солнце около недели. Как правило, в магазинах продают засахаренный или кристаллизованный имбирь. Его приготавливают путем варки свежего корневища в сахарном растворе. Конечный продукт нарезается ломтиками и посыпается гранулированным сахаром.

Имбирь имеет долгую историю применения в качестве придающего вкус вещества. Его часто используют в индийской и китайской кухне. Имбирный хлеб и имбирное пиво – примеры популярных западных продуктов прошлого.

Имбирь является популярной приправой благодаря своему сладкому ароматному запаху и пикантному вкусу. Его можно использовать в первых блюдах, хлебе, фруктовых десертах, пирожных, пирогах, пудингах и вареньях. Он придает продуктам уникальную свежесть и имеет тенденцию подавлять некоторые вкусы, в то же время усиливая другие. В наши дни имбирь широко используется в традиционной китайской медицине для опосредования влияния других ингредиентов и стимуляции аппетита.

Оказываемое действие

Благодаря своим противорвотным свойствам имбирь оказался единственным вспомогательным средством при лечении тошноты и предотвращении рвоты, связанной с укачиванием. Исследование с участием студентов показало, что примерно 1 г порошкообразного имбиря весьма эффективен для уменьшения симптомов укачивания. Как правило, имбирь следует употреблять примерно за 30 минут до начала поездки.

Действие имбиря обусловлено его ароматическим летучим маслом, которое придает имбирию характерный для него запах. Активные соединения включают зингибериновые и бисаболеновые терпеноиды, а также ароматические имбиролы. Проведенное недавно исследование выявило, что в обеспечении противорвотного действия корня имбиря, вероятно, важную роль играют около полдюжины различных соединений. Противорвотный механизм действия имбиря, по-видимому, обусловлен воздействием не на центральную нервную систему, а скорее на пищеварительный тракт.

Имбирь используется для лечения головокружений, спазмов, плохого аппетита, рвоты, связанной с утренней тошнотой, рвоты у беременных и ревматических недугов. Это растение применяется для улучшения пищеварения, поскольку способствует выделению слюны и желудочных соков, а также усиливает перистальтику кишечника.

В прошлом имбирь использовали для облегчения метеоризма и предотвращения отрыжки. Масло имбиря содержит соединения, которые облегчают кашель и обладают анальгетическими и жаропонижающими свойствами.

Употребление имбиря может уменьшать риск образования сгустков крови и увеличивать время кровотечения, поскольку экстракт имбиря замедляет скопление тромбоцитов. Это важно для пациентов-сердечников, имеющих высокий риск образования опасных сгустков крови. За это действие имбиря отвечают, главным образом, лабдановые дитерпены и в гораздо меньшей степени – еще шесть различных имбиролов. Сильные ингибиторы дитерпена, види-

Ч
и
р
и
д
в

мо, столь же активны в предотвращении образования сгустков крови, как и серные соединения в репчатом луке. Предварительные данные исследований на крыльях свидетельствуют, что имбирь может также способствовать снижению уровня холестерина в крови.

Корневище имбиря содержит более 20 фенольных соединений, известных как имбиролы и диарилгептаниды. Некоторые из этих фенольных компонентов являются сильными антиоксидантами, обладающими антимутагенным действием и резко выраженной противовоспалительной активностью. Эти соединения также ингибируют различные виды рака. Противораковое действие имбиря обусловлено, главным образом, наличием антиоксиданта куркумина – вещества, которое также содержится в куркуме. По существующим данным, куркумин стимулирует активность глутатион-S-трансферазы – фермента, способствующего устраниению из организма вызывающих рак веществ. Ароматические вещества, присущие в имбире, оказывают сильное антиоксидантное действие, схожее с таковым витамина Е.

Безопасность применения

Обычная ежедневная доза имбиря составляет 2-4 г (1-2 ч. л.) корневища или 0,5-1 г три раза в день. Разовая доза порошкообразного корневища (1-2 г) обычно эффективна как противорвотное. Употребление умеренного количества имбиря, видимо, безопасно, поскольку сообщений о каких-либо токсичных или неблагоприятных побочных эффектах не поступало. Чрезмерное количество имбиря может мешать лечению заболеваний сердца, противодиабетическому и направленному против свертывания крови лечению.

Прежде чем употреблять имбирь, люди, страдающие заболеванием желчного пузыря, должны проконсультироваться с врачом.

Заключение

Имбирь вместе со свойственным ему ароматным привкусом является «изюминкой» многих кулинарных рецептов. Его способствующие улучшению здоровья свойства, несомненно, делают имбирь не просто обычной приправой. Он полезен для лечения расстройств желудка, предотвращения рвоты и укачивания, а также для улучшения функции кишечника. Противоопухолевые свойства имбиря и способность уменьшать риск образования сгустков крови делают его полезным растением для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

У
м
бр
и
а



Гинкго

(*Ginkgo biloba*)

Глава 20

В наши дни гинкго является одним из самых популярных травяных лекарственных средств в США. *Ginkgo biloba*, также известный как гинкго двулопастный, – реликтовое дерево, автохтонно произрастающее в Китае. Но деревья гинкго теперь промышленно выращивают в Южной Каролине. Дерево способно жить сотни лет и произрастать до 25 м в высоту. Поскольку эти деревья устойчивы к вредным насекомым и микроорганизмам, неудивительно, что в Китае и Корее имеются деревья гинкго возрастом свыше 1000 лет. Эти деревья хорошо растут в студенческих городках колледжей, в

древесных питомниках, а также в больших городах в качестве декоративных растений.

Мясистые, похожие на сливы плоды гинкго двулопастного имеют светло-зеленую или желтую окраску и отличаются сильным неприятным запахом во время созревания. Листья имеют форму опахала и осенью окрашиваются в золотистый желтый цвет. Дерево имеет необычное свойство терять большую часть своих пожелтевших листьев в один из осенних дней. Листья *Ginkgo biloba* традиционно использовались для облегчения симптомов кашля и астмы и для улучшения памяти.

Оказываемое действие

Концентрированный экстракт сухих или свежих листьев дерева гинкго не так давно стал весьма популярным лекарственным средством для лечения церебральной недостаточности, то есть сниженного мозгового кровообращения. Экстракт *Ginkgo biloba* (120 мг в день), по-видимому, особенно эффективен у пациентов пожилого возраста при патологии, связанной с нарушенным кровообращением мозга, которое вызвано заболеваниями периферических артерий.

В зависимости от длительности и выраженности заболевания артерий (сужение кровеносных сосудов), у лиц пожилого возраста могут наблюдаться: головокружение, кратковременная потеря памяти, депрессия, шум в ушах, снижение умственных способностей, неспособность сосредоточиться, беспокойство, головные боли, замедленная реакция, перепады настроения и прочее. Эти состояния могут частично корректироваться вазодилатацией и улуч-

T
u
n
k
z
o

шением кровотока, что является результатом употребления гинкго.

Считается, что активные составляющие гинкго – флавоновые гликозиды и определенное количество терпеноидов, включая сесквитерпеновый билобалид и дитерпеноидные гинкголиды А, В и С. В продаже *Ginkgo biloba* обычно нормировано по содержанию флавоновых гликозидов (24%) и гинкголидов (6%). Билобалид действует совместно с гинкголидами и улучшает кровообращение. Листья гинкго также содержат полезные для укрепления здоровья проантоксианиды и фенольные кислоты, такие как ванильная кислота. Многие из этих соединений оказывают сильное антиоксидантное действие.

Гинкголиды также являются мощными ингибиторами фактора активации тромбоцитов, который причастен к развитию воспалительных, сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний. Поскольку гинкголиды препятствуют сверхчувствительности дыхательных путей у астматиков, *Ginkgo biloba* используется для лечения бронхиальной астмы.

Более того, клинические исследования показывают, что экстракт *Ginkgo biloba* помогает пациентам, страдающим плохим кровообращением нижних конечностей, которое вызвано артериальной закупоркой. Это состояние характеризуется судорожной болью в мышцах голени даже после небольшой прогулки. Пациенты, использующие *Ginkgo biloba*, отмечали значительное увеличение пройденного без боли расстояния. Максимальная дистанция, которую они могли преодолеть, также увеличилась.

Шум или звон в ушах является распространенной проблемой среди людей пожилого возраста. Одна из

возможных причин – недостаточный приток крови во внутреннее ухо. Всего в нескольких исследованиях подтверждено, что экстракт гinkго оказался эффективным против шума в ушах. Но недавнее исследование с участием 80 пациентов не подтвердило эффективность гinkго при лечении шума в ушах.

Болезнь Альцгеймера и гinkго

Экстракти *Ginkgo biloba* могут быть полезны при применении в ранней стадии развития болезни Альцгеймера. Сообщалось, что эти экстракти облегчали затруднения с кратковременной памятью, объемом внимания и депрессией на ранних стадиях болезни. Поэтому лечение с помощью гinkго может замедлить развитие заболевания и улучшить качество жизни людей, страдающих болезнью Альцгеймера.

Когда 40 пациентам, страдающим старческим слабоумием (болезнь Альцгеймера), давали по 80 мг экстракта *Ginkgo biloba* три раза в день, отмечалось значительное улучшение памяти и внимания всего лишь через один месяц. Спустя три месяца были также заметны улучшения общего психиче-



T
и
н
к
р
о

ского состояния, социального поведения личности, а также психомоторной деятельности (например, речи). Исследователи, изучающие данные пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера, предполагают, что гinkго может обеспечить улучшения, эквивалентные шести месяцам отсрочки в прогрессии болезни Альцгеймера.

Как правило, большинство исследований с гinkго проводились среди пациентов, имеющих начальную стадию развития деменции и болезни Альцгеймера. Достоверная информация относительно улучшения памяти у здоровых людей, употребляющих экстракты *Ginkgo biloba*, отсутствует.

Дозировка

Обычная ежедневная дозировка гinkго составляет 120-160 мг экстракта сухих листьев в 2-3 приема (перорально). Это количество принимают до двух месяцев. При длительном хранении гinkго следует защищать от воздействия света и повышенной влажности.

Безопасность применения

Не отмечалось никаких значительных побочных эффектов при употреблении *Ginkgo biloba* в отдельности или вместе с другими лекарственными средствами. Как правило, никаких нежелательных побочных действий у людей, принимающих гinkго до 600 мг в день, не наблюдалось.

Незначительное число лиц сверхчувствительны к *Ginkgo biloba*, поэтому у них могут развиваться головные боли, тошнота и расстройства желудочно-кишечного тракта. Зуд и другие аллергические кожные

реакции возникают редко и обычно являются результатом контакта с мякотью плода гинкго или ее употребления.

Во время беременности и лактации не следует принимать *Ginkgo biloba*, пока не будут проведены дополнительные исследования и подтверждена его безопасность при этих состояниях.

Заключение

За последние 30 лет у многих пациентов пожилого возраста отмечались положительные результаты при лечении *Ginkgo biloba*. Экстракты гинкго способствуют улучшениям при ослабленной памяти, головокружении, плохом внимании, беспокойстве и перепадах настроения.





Женъшень

(*Panax ginseng*,
P. quinquefolis)

Глава 21

Женъшень – одно из самых популярных растений, которые широко используются в Соединенных Штатах в наше время.

Это медленно растущее многолетнее растение применяется в лекарственных целях в Азии более 2000 лет. Азиатский женъшень (*Panax ginseng*) растет в Корее, Китае и Японии, тогда как американский (*Panax quinquefolis*) произрастает по всему восточному региону Северной Америки. Женъшень сравнительно дорогой продукт, поскольку растет довольно медленно. Как правило, необходимо 4-6 лет, чтобы корень женъшена созрел.

Научное название женъшения *Panax* происходит от двух гречес-

ских слов – *pan* (все) и *akos* (лекарство или средство от болезни). Оно отражает репутацию корня как панацеи, или всеисцеляющего средства. Корень женьшена, который внешне напоминает строение человеческого тела с торчащими руками и ногами, навел некоторых людей на мысль, что женьшень должен быть панацеей от всех человеческих недугов. Само по себе название женьшена является транслитерацией китайской идеограммы, которая означает «сущность земли в виде человека».

Существует много разновидностей и категорий женьшена в зависимости от зрелости и используемой части корня, а также географического происхождения растения. Высушенный на воздухе женьшень называется белым, тогда как красный женьшень получают путем обработки корня паром, после чего высушивают. Используемый в лекарственных целях женьшень представляет собой высушенный главный корень, боковые корни и корневые волоски.

История использования

Женьшень традиционно использовали для лечения беспокойства и возбуждения, физической усталости и истощения, умственной усталости и неспособности сконцентрироваться, особенно в преклонном возрасте. Также его применяли как тонизирующее средство для восстановления сил и энергии. Женьшень считается адаптогеном, помогающим справляться со стрессом. Некоторые европейские страны включили женьшень в государственную фармакопею.

Некоторые советские и европейские исследователи доказали, что экстракт азиатского женьшена

М
е
н
ь
ш
е
н
ь

способен повышать работоспособность, увеличивать быстроту реакции и ускорять адаптацию к меняющемуся окружению и стрессам. Однако недостаточно убедительных данных о том, что женьшень может увеличивать физическую выносливость или снижать усталость.

Клинические исследования

При длительном и частом употреблении женьшения отмечается снижение риска развития рака. Недавние корейские исследования наводят на мысль, что использование азиатского женьшеня снижает риск развития некоторых видов рака на 45-85%. В этом отношении экстракт и порошок женьшеня продемонстрировали большую эффективность, чем свежее растение или чай из него.

В другом корейском исследовании наблюдалось стабильное снижение коэффициента заболеваемости при увеличении длительности приема женьшеня. У лиц, принимавших женьшень в течение года, коэффициент заболеваемости раком был на 36% меньше, чем у тех, кто его не принимал, тогда как у употреблявших женьшень на протяжении 5 и более лет он был снижен на 69%. Кроме того, прием женьшеня менее 50 раз в течение всей жизни снижает коэффициент заболеваемости раком на 45%, тогда как употребление более 500 раз – на 72%.

Предположительно, женьшень наиболее эффективен против рака яичников, гортани, поджелудочной железы, пищевода и желудка и менее эффективен против рака груди, шейки матки, мочевого пузыря и щитовидной железы.

Другое исследование выявило, что компоненты женьшена ингибируют рост клеток при опухолях простаты. Содержащиеся в женьшене полисахариды и полиацетилены также обнаружили некоторый потенциальный предохраняющий от рака эффект.

Женьшень способен снижать уровень глюкозы в крови. Сообщалось, что он содержит пептид, имитирующий действие инсулина. У людей, страдающих диабетом 2 типа, при приеме 3 г женьшена на фоне пероральной сахарной нагрузки наблюдалось 20% снижение гликемии. Женьшень-терапия может также снижать уровень сахара в крови натощак у пациентов с диабетом. Но необходимо проведение дополнительных клинических исследований для изучения эффективности длительного приема женьшена.

Исследования на животных наводят на мысль, что женьшень препятствует скоплению тромбоцитов и может расширять кровеносные сосуды. Корейский красный женьшень может оказаться полезным для больных с гипертензией, однако необходимы дополнительные клинические испытания.

Активные компоненты

Основными действующими веществами корня женьшена считаются примерно 30 тритерпеновых сaponинов, называемых панаксозидами. Продукты из женьшена отличаются количеством содержащихся в них панаксозидов. Выпускаемые промышленностью женьшеневые продукты обычно содержат 4-7% панаксозидов. Разные панаксозиды имеют различное действие – от легкого противовоспалительного до неуточненной иммуностимулирующей активности.

А
в
н
и
в
и
е
н
в

Ввиду комплексного состава женьшения и немногочисленности клинических испытаний с участием людей по-прежнему остаются сомнения относительно ценности, приписываемой женьшению.

Препараты женьшения часто нестандартизированы и невысокого качества. Этот недостаток нормирования препаратов из женьшения создает дополнительные проблемы, касающиеся определения его пользы для здоровья. Некоторые продукты из этого растения действительно могут содержать малое количество



женьшения. Когда ежемесячный журнал Союза потребителей «Консьюмер репортс» (публикует обзоры по различным категориям товаров широкого потребления и результаты испытаний отдельных образцов товаров. – Прим. переводчика.) проанализировал 10 различных торговых марок женьшения, было обна-

ружено широкое расхождение в содержании панак-созидов – от 0,4 до 23,2 мг в капсуле. В одном недавнем докладе отмечалось, что при исследовании 8 торговых марок женьшения (всего существует 21) в препаратах был выявлен высокий уровень содержания пестицидов, а в составе некоторых обнаружено значительное количество свинца.

Безопасность применения

Капсулы или таблетки женьшения обычно содержат от 100 до 400 мг сухого экстракта, что эквивалентно ежедневному приему 0,5-2 г корня. В целом, не наблюдалось никаких побочных эффектов при употреблении женьшения. Предполагается, что для большей эффективности женьшень следует принимать не более трех месяцев и затем сделать перерыв на один месяц. Женьшень противопоказано принимать вместе с возбуждающими средствами, включая чрезмерное употребление продуктов и напитков, содержащих кофеин. Безопасность применения во время беременности не подтверждена.

М
е
н
ь
и
е
н
ь



Виноградные кусочки

(Vitis vinifera)

Глава 22

На протяжении столетий люди по всему миру с удовольствием употребляют виноград и изготовленные из него продукты. Плоды винограда, как правило, растут во многих регионах мира и являются популярными фруктами. Неперебродивший сок винограда также весьма популярен как освежающий напиток.

В настоящее время в производстве различают более 50 разновидностей столового винограда. Свежий столовый виноград бывает трех основных цветов: зеленый, красный и темно-фиолетовый. Каждый вид обладает своим от-

личительным цветом, вкусом и текстурой. Сок, получаемый из зеленых плодов винограда, называется белым.

Плоды винограда наиболее доступны в конце лета и на протяжении осени.

Активные ингредиенты экстракта косточек винограда сходны с теми, которые содержатся в коре французской приморской сосны (*Pinus pinaster*). Выпускаемый промышленностью экстракт коры этой сосны продается на рынке как пикногенол.

История использования

В девятнадцатом столетии Джон Харви Келлог использовал плоды винограда для лечения пациентов с высоким артериальным давлением. Поскольку листья виноградной лозы обладают вяжущими свойствами, они использовались на протяжении столетий для лечения варикозного расширения вен, диареи и других заболеваний. Сушеные плоды винограда, или изюм, долгое время были излюбленным ингредиентом для подслащивания каш и выпечки, а также использовались в качестве десерта.

Не так давно было обнаружено, что красный виноградный сок содержит соединения, препятствующие образованию тромбов. В связи с этим виноградный сок рекомендуют людям с повышенным риском развития болезней сердца.

Фармакологические свойства виноградного сока обусловлены содержанием ресвератрола и других флавоноидов, таких как кверцетин и катехин. Способствующие улучшению здоровья вещества в виноградном соке образуются главным образом в кожуре плодов, в особенности красного винограда. Эти со-

в
и
н
о
р
а

д
и
ы
е

к
о
с
и
о
ч
к
и

единения также помогают бороться с раком и обладают противовоспалительными свойствами.

Оказываемое действие

Не так давно косточки винограда стали популярной пищевой добавкой. Они содержат высокий уровень проантоцианидов – основных полифенолов в плодах винограда. Эти флавоноидные соединения могут связываться друг с другом, образуя небольшие полимеры, называемые олигомерами.

Выпускаемые промышленностью препараты из экстракта виноградных косточек обычно нормируются по содержанию проантоцианидина. Эти соединения являются сильными антиоксидантами, погло-

тителями свободных ради-

калов, а также препят-
ствуют окислению
липидов. Экстракт
косточек винограда
оказался бо-
лее эффективным
антиоксидантом и
поглотителем сво-
бодных радикалов,
чем витамины С, Е или

бета-каротин.

Экстракт семян винограда снижает проница-
емость и хрупкость капилляров и используется для
лечения и предотвращения сосудистых или цирку-
ляторных заболеваний, таких как венозная недоста-
точность, заболевание периферических сосудов и
варикозное расширение вен. Люди, находящиеся в
группе высокого риска развития сердечного присту-



па или инсульта, также прибегали к использованию экстракта косточек винограда для защиты от сердечно-сосудистых заболеваний.

Плоды винограда и продукты из него содержат высокий уровень антиоксидантов, которые предохраняют холестерин ЛПНП от окисления и защищают эпителий стенок кровеносных сосудов. В исследовании на кроликах и мышах было отмечено значительное улучшение сердечной функции, ослабление развития атеросклеротических повреждений и снижение повреждения сердечной ткани при применении проантоксициандина из виноградных семян. В клинических испытаниях с участием людей этот экстракт существенно снизил окисление ЛПНП при повышенном уровне холестерина.

Также проантоксициандины содержатся в клюкве, голубике, миндале, арахисе, кокосе и некоторых других орехах и ягодах.

Предположительно, экстракт виноградных косточек является терапевтическим средством, способствующим улучшению состояния сердечно-сосудистой системы.

Некоторые европейские исследования продемонстрировали, что экстракт косточек винограда эффективно уменьшает циркуляторные проблемы и улучшает венозный тонус. В одном из них также было установлено, что данный экстракт может оказаться полезным для улучшения ночного зрения; в другом – выдвинули предположение, что он способен предотвращать образование катаракты. Утверждалось, что экстракт семян винограда полезен при лечении диабетической ретинопатии.

В
и
н
о
р
а
ж
и
в
е
к
о
с
и
м
о
р
и
и

У животных, которых лечили проантоцианидами из виноградных косточек, коэффициент развития опухолей кожи снижен. Дополнительные тесты показывают, что экстракт косточек винограда ингибирует раковые клетки груди, легких и желудка у людей. Этот экстракт ослабляет ангиогенез – основной фактор, регулирующий рост опухолей. Проантоцианиды виноградных косточек также обладают противовоспалительным и противовирусным действием. Кроме того, косточки винограда являются богатым источником витамина Е.

Безопасность применения

На сегодняшний день почти не существует достоверной информации о безопасности применения экстракта косточек винограда. Также не поступало никаких сообщений о побочных эффектах.

Известно, что экстракт косточек винограда имеет низкую токсичность. Его рекомендуют к использованию во время беременности и лактации. Но пока ничего не известно о его взаимодействии с продуктами питания или другими травяными добавками. Терапевтическая эффективность экстракта косточек винограда может значительно разниться, поскольку абсорбция проан-



тоцианидов у разных людей, по-видимому, сильно отличается.

Для общих лечебных целей обычная дозировка экстракта виноградных семян составляет примерно 50-200 мг в день, обеспечивая ежедневную дозу, достигающую 150 мг проантоцианидов. Этот экстракт доступен в виде капсул либо таблеток. Выпускаемые промышленностью продукты из косточек винограда часто имеют ярлык, свидетельствующий о содержании в них олигомерных проантоцианидов.

В
и
н
о
р
а
д
и
в
е

к
о
с
и
н
и
и
и



Тугул, арабский мир

(*Commiphora mukul*)

Глава 23

Повышенный уровень липидов крови часто присущ пожилым людям и лицам среднего возраста в современном западном обществе. Повышенный уровень холестерина в крови, как правило, контролируется путем приема дорогих препаратов либо изменением образа жизни (регулярные физические упражнения, особая диета).

Снижение уровня холестерина в крови может значительно снизить риск развития болезней сердца. При снижении уровня холестерина на 5% риск развития коронарных болезней сердца уменьшается в среднем на 10%.

Существует ряд травяных добавок, таких как чеснок, подорожник блошный, красный дрожжевой рис, пажитник сенной и льняное семя, которые могут снижать уровень холестерина. Еще одним малоизвестным натуральным продуктом для снижения этого показателя является камедь гуггула – смола, выделяющаяся из дерева гуггул. Это дерево является родственником *Commiphora myrra*, мирового дерева, упомянутого в Библии.

Гуггул растет в засушливых регионах Индии, Пакистана и Бангладеш. Это небольшое низкорослое дерево с покрытыми шипами ветвями вырабатывает желтоватую смолистую камедь, сочащуюся из протоков, расположенных по всей его коре. Для того чтобы смола начала вытекать, на коре делается специальный надрез.

Промышленно дерево обрабатывается с ноября по январь, а затвердевшую смолу собирают уже в июне. Как правило, дерево гуггул производит до 500 г (приблизительно 1 фунт) смолы в год.

История использования

Камедь гуггула использовалась в аюрведе – традиционной медицинской системе Индии – более 2000 лет для лечения различных заболеваний, таких как артриты и другие воспаления, потеря веса и липоидные нарушения. Результаты исследований относительно способности камеди гуггула снижать уровень липидов были впервые опубликованы Сатьявати в 1966 г. С тех пор ряд опытов на животных и клинические испытания подтвердили ценность этой смолы для снижения уровня липидов крови.

T
y
z
z
y
n

Не так давно и в Соединенных Штатах был отмечен рост популярности камеди гуггула для снижения уровня холестерина.

Клинические исследования

В результате исследований, проводившихся более 20 лет назад в Индии, было установлено, что при скармливании камеди гуггула кроликам, имеющим гиперхолестеринемию, повышенный уровень холестерина в крови значительно снизился в течение одного месяца. Более того, прием камеди гуггула частично стабилизировал процесс атеросклероза, который был искусственно вызван у животных диетой с высоким содержанием жиров. Способность камеди гуггула снижать уровень липидов была в дальнейшем подтверждена экспериментами на крысах, обезьянах и свиньях.

Другие проводимые в Индии клинические исследования показывают, что люди также положительно реагируют на употребление камеди гуггула. Как правило, у пациентов с повышенным уровнем липидов крови уровни холестерина и триглицеридов при приеме этого вещества в течение двух-трех месяцев снижаются приблизительно на 15-30%. Однако результат терапии наблюдался не у всех. В целом, при лечении камедью результат наблюдается примерно в 70% случаев. Причины, по которым у некоторых отсутствует эффект, неясны.

В некоторых клинических испытаниях уровень холестерина ЛПВП повышался, хотя это недостоверные данные.

Активные компоненты

Гуггулипид является экстрактом липида из камеди гуггула. В течение последних 15 лет он продается в Индии как вещество, снижающее уровень липидов. Первоначальные эксперименты на крысах показали значительное снижение как уровня холестерина ЛПНП, так и триглицеридов. Считается, что активными соединениями в гуггулипиде, отвечающими за понижающие холестерин свойства экстракта гуггула, являются два стероида: Е- и Z-гуггулстероны. Они составляют около 2% общего веса камеди гуггула.

В двух клинических испытаниях с участием пациентов, имеющих повышенный уровень липидов крови, использование экстракта гуггулипода оказалось столь же эффективным, как и применение клофибрата (препарат, снижающий уровень холестерина). Употребление гуггулипода привело к значительному снижению уровня общего холестерина у некоторых здоровых людей.

Однако не все клинические испытания успешны. Не так давно в Филадельфии было досрочно остановлено исследование по снижению уровня холестерина у 103 взрослых людей с повышенным уровнем липидов крови.

Как правило, применяемая в исследованиях с участием людей доза составляет 500 мг гуггулипода в день. В качестве альтернативы можно трижды в день принимать по 3 г камеди гуггула.

Оказываемое действие

Сообщалось, что, кроме способности снижать уровень липидов, камедь гуггула может благотворно воздействовать на воспаления и угревую

T
y
z
n

болезнь, хотя это требует дополнительного подтверждения.

Многочисленные исследования на животных продемонстрировали значительное противовоспалительное действие. Мирранол А, мощное противовоспалительное соединение, недавно выделенное из гуггула, оказалось более эффективным, чем гидрокортизон.

Также отмечался стимулирующий щитовидную железу эффект камеди гуггула. Несколько исследований на животных продемонстрировали, что гуглстероны гуггулипida стимулируют щитовидную железу путем ускорения усвоения йода и потребления кислорода. Предполагается, что это вероятный механизм липидснижающего воздействия гуглстеронов в гуггулипиде.

Безопасность применения

Вероятно, гуггулипид влияет на биодоступность лекарственных средств, подобных тем, которые используются для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, путем усиления их



метаболизма. Принимая во внимание его потенциальное взаимодействие с рядом препаратов, в сочетании с другими лекарственными средствами гуггулипид следует употреблять с большой осторожностью.

В клинических исследованиях использование камеди гуггула и гуггулипода спровоцировало развитие таких побочных эффектов, как диарея, головные боли и кожные высыпания.

Предположительно, нет никакого неблагоприятного воздействия на почки или печеночную функцию. Камедь гуггула не рекомендуется употреблять во время беременности.

T
y
i
r
y
u



Шандра обыкновенная

(Marrubium vulgare)

Глава 24

Шандра принадлежит к семейству губоцветных. Хотя большинство представителей этого семейства обладают приятным ароматом и вкусом, шандра имеет горький вкус и незначительный запах. Запах станет резким, если листья растереть руками. Шандра спонтанно произрастает в средиземноморской части Европы и Центральной Азии, но в наши дни широко распространена по всей Центральной Европе, Австралии и Северной Америке.

Растение собирают во время сезона цветения с июня по август. В лечебных целях используются либо свежие надземные

части растения, либо высушенные листья и цветущие верхушки.

Слово «шандра» в английском языке (*horehound*) состоит из двух частей: *hoary* (серовато-белый цвет; описывает листья как покрытые белыми волосками или белым пушком) и *hound* (охотничья собака; означает то, что эта трава использовалась в древние времена для лечения укусов бешеных собак).

Оказываемое действие

Шандра традиционно использовалась для подавления кашля и как отхаркивающее средство. До открытия антибиотиков она широко применялась для лечения кашля при бронхите и туберкулезе. В индийской аюрведической медицине шандру применяли для лечения бронхитов и коклюша. Индейцы использовали ее как средство от кашля, для лечения простуд и других респираторных заболеваний, а также при болях в горле.

В наши дни шандра применяется для лечения катара верхних дыхательных путей. Она является распространенным компонентом, обладающим отхаркивающим действием, в травяных пастилках от кашля, выпускаемых компанией Ricola®. Известно, что шандра содержит маррубин и другие дитерпены. Маррубин и эфирное масло шандры стимулируют дыхательные пути, вызывая усиление выделения бронхиальной слизи.

Также шандра применяется как стимулятор аппетита и пищеварительное тонизирующее средство, для уменьшения метеоризма. Однако танины и флавоноиды, наряду с другими горькими ингредиентами шандры, могут провоцировать развитие язвы желудка.

Ч
а
н
д
р
а

В исследованиях на животных наблюдалось значительное усиление выделения желчи – результат наличия в шандре маррубиновой кислоты.

Безопасное использование

Сведения о каких-либо побочных эффектах или противопоказаниях не поступали, однако шандру не рекомендуют принимать во время беременности.

Это растение можно употреблять в виде чая, приготовленного из одной чайной ложки нарезанной травы, заваренной в чашке кипятка. Безопасная доза – три-четыре чашки в день. В качестве альтернативы можно употреблять 1-2 столовых ложки свежевыжатого сока 2-3 раза в день.

Также чай можно приготовить следующим образом: 2-4 чайных ложки мелко нарезанных сухих цветочных головок заварить в чашке кипятка и настаивать 10-15 минут. Такой чай можно принимать дважды в день.

Шандра – безопасное средство умеренного действия, которое помогает бороться с простудой и кашлем.



Кава-кава, перец опьяняющий

(*Piper methysticum*)

Глава 25

Кава-кава (также называемая «кавой») готовится из свежих или высушенных корневищ и корневых побегов крепкого многолетнего кустарника *Piper methysticum*. Вероятно, родиной этого кустарника является Вануату. Плавающие по морям полинезийцы распространили его на Гавайях и по всем южнотихоокеанским островам. Кава – близкий родственник черного перца и лучше всего растет в теплых, солнечных и влажных условиях.

Кава, имея большие сердцевидные листья, может произрастать до трех метров в высоту, об-

к
а
в
а
-
к
а
в
а

разовывая густые заросли. Трехлетнее растение способно формировать массивные 20-фунтовые (около 9 кг) корневища со многими корнями. В зависимости от содержания смолы цвет корневых побегов разнится от белого до желтого.

Жители южнотихоокеанских островов использовали экстракты кавы на протяжении столетий. Исторически употребление кавы было ограничено особыми церемониальными событиями, но не так давно ее стали широко использовать для приготовления безалкогольных напитков.

Оказываемое действие

Кава всегда считалась растением, оказывающим успокаивающее действие. Любители напитка из кавы становятся спокойными и склонными к размышлению. Кава доступна в Германии и других частях Европы как легкое седативное средство уже почти столетие. Она рекламируется как средство, приносящее облегчение при острых и хронических тревожных неврозах, стрессе, бессоннице и беспокойстве.

Седативные свойства кавы были подтверждены двойным слепым исследованием с участием 59 пациентов, страдающих синдромом беспокойства, вызванным не психическими нарушениями. Пациенты, принимавшие по 300 мг нормированного экстракта кавы в день, испытывали значительное снижение беспокойства спустя неделю после начала лечения. Это действие продолжалось весь период проведения исследования – четыре недели. Не наблюдалось никаких побочных эффектов, обусловленных приемом кавы.

Предполагают, что физиологическое воздействие кавы отличается от действия транквилизаторов. Она вызывает изменения в деятельности мозга, типичные для седативных препаратов, но без оказания седативного эффекта. Кава не является депрессантом центральной нервной системы и не вызывает физическую зависимость, наблюдавшуюся при употреблении алкоголя.

Также это растение используется как мышечный релаксант и средство при ПМС.

На островах Южных морей кава применяется при инфекциях мочевых путей, проблемах со сном, астме и других заболеваниях. Имеются некоторые доказательства, позволяющие предположить ее пользу при менопаузе. Сообщалось о снижении ощущения жара в климактерический период, раздражительности, беспокойства и депрессивных настроений у женщин, которые лечились кавой. Также это растение оказывает спазмолитическое, некоторое анальгетическое действие и местный анестетический эффект в ротовой полости.

Активные компоненты

Препараты из кавы содержат от 3 до 20% кавалактонов, активных составляющих кавы. Существует шесть основных активных соединений, которые соответствуют 90% кавалактонов: каваин, дигидрокаваин, метистицин, дигидрометистицин, янгонин и деметоксиянгонин.

Кавалактоны обладают уникальной синергией, то есть для обеспечения наивысшей активности необходимо надлежащее сочетание этих лактонов. Содержание кавалактонов может отличаться в разных растениях, произрастающих в различных местах. Существуют некоторые генетические разновидности,

Х
α
β
α
β
α

имеющие соотношение компонентов, которое обладает малой активностью.

Дозировка

Для изготовления травяных препаратов, используемых на Западе, экстракт кавы обычно нормируется по содержанию кавалактонов (30%). Как правило, рекомендуется принимать одну капсулу 200 мг 1-3 раза в день во время еды. Этим обеспечивается прием 60-180 мг кавалактонов. Не следует превышать рекомендуемые дозы. В большом количестве кавалактоны могут ухудшить двигательные рефлексы и снизить скорость реакции во время вождения или управления оборудованием. Передозировка может вызвать сонливость.

Печеночная токсичность

Начиная с 2000 г., несколько стран (включая Германию, Швейцарию, Австралию, Францию, Канаду) запретили продажу кавасодержащих продуктов, основываясь на предварительных сообщениях о ряде случаев печеночной токсичности в Европе и Австралии. Большинство этих сообщений касалось пациентов, принимавших и другие лекарственные средства, которые, по всей видимости, могли также вызывать печеночную токсичность. Впоследствии кава стала причиной ряда смертей, наступивших в результате печеночной недостаточности у пациентов, которые употребляли содержащие каву препараты.

Чем можно объяснить тот факт, что эта тихоокеанская «панacea» превратилась в потенциальный «печеночный яд»? В настоящее время исследователи занимаются анализом данных с целью найти объяснение неожиданному появлению печеночной токсичности.

Жители тихоокеанских островов готовят свои напитки из водяного экстракта, приготовленного из размолотого в порошок корневища кавы. Они избегают употребления стебля, листьев, которые содержат токсичные алкалоиды. По имеющимся данным, жи-



тели островов, регулярно употребляющие напитки из кавы, имеют повышенный уровень сывороточной гамма-глутамилтрансферазы и других печеночных ферментов. В западных странах кава обычно представляет собой сухой липидный экстракт корневища, выпускаемый в виде капсул.

Безопасность применения

Капсулы кавы способствуют расслаблению мышц и обладают успокаивающим эффектом, не оказывая обычного седативного действия, как традиционные

к
а
в
а

к
а
в
а

лекарственные средства (транквилизаторы и антидепрессанты). В большинстве случаев кава имеет незначительное количество побочных эффектов при приеме рекомендуемых доз (не более 200 мг кавалактонов в день). Каву не следует употреблять с алкоголем, барбитуратами, антидепрессантами или любыми веществами, которые воздействуют на центральную нервную систему, поскольку это может усилить действие этих веществ.

Продолжительное, частое употребление традиционных напитков из кавы может привести к временному пожелтению кожи и ногтей, а также появлению чешуйчатых высыпаний на коже. Злоупотребление напитками из кавы провоцирует головные боли, боль в груди, нарушение пищеварения, потерю аппетита, а также может привести к нарушениям координации, хотя когнитивные функции остаются в норме.

В ходе исследований были выявлены незначительные (или отсутствие таковых) изменения когнитивной или двигательной функции при употреблении небольших клинических доз препаратов из кавы.

Заключение

Раньше капсулы, содержащие экстракт кавы, использовались как антидот при лечении стрессов и беспокойного состояния. Однако их не следует принимать более трех месяцев без предписаний врача. При приеме в терапевтических дозах кава является эффективным седативным средством. Тем не менее, ее не рекомендуется принимать во время беременности и лактации.

Необходимо проведение дополнительных исследований, чтобы определить масштабы и меха-

низм печеночной токсичности, связанной с употреблением кавы, а также установить вероятность развития нечастой генетической недостаточности в задействованных печеночных метаболических ферментах.

К
а
ф
а
-
к
а
ф
а



Солодка голая

(*Glycyrrhiza glabra*)

Глава 26

Солодка, как правило, присутствует в традиционных травяных рецептурах многих стран. На протяжении столетий ее использовали в лечебных целях в восточной и западной медицине для лечения различных заболеваний. В наши дни солодка – наиболее популярное растение в традиционной китайской медицине. Кроме того, ее почти всегда используют в сочетании с другими травами.

История использования

Древние памятники письменности Среднего Востока свидетельствуют, что солодка применялась для лечения сухого кашля,

боли в горле и других респираторных заболеваний. В традиционной китайской медицине солодка использовалась для лечения бронхитов, ларингитов и бронхиальной астмы, а также диспепсии и других проблем, связанных с пищеварением. На протяжении столетий солодка применялась в качестве смягчающего средства при воспалениях слизистой оболочки, заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки и при хронических гастритах.

Используемой частью солодки является корень. *Glycyrrhiza glabra* – представитель семейства бобовых. Кустарник произрастает до 100-120 см в высоту, распространен в Средиземноморском регионе, на Среднем Востоке, в регионах Западной Азии, северной части Китая и на юге России.

Вкусовые качества

Латинское название солодки *Glycyrrhiza* означает «сладкий корень». Основным компонентом этого растения является тритерпеноидный глицирризин, соединение, которое примерно в 50 раз сладче сахара. Солодка также содержит небольшое количество эфирных терпеноидов, таких как анетол, который обеспечивает приятный вкус.

Солодку используют для придания вкуса жевательным резинкам, конфетам, безалкогольным напиткам, мороженому и выпечке. Однако многие продукты из солодки в действительности не содержат экстракта этого растения, поскольку вкус солодки можно подделать с помощью аниса. Анетол-содержащее масло, которое получают из семян аниса, обладает тем же вкусом и запахом, что и солодка. Кроме того, анисовое масло гораздо дешевле, чем корень солодки.

C
o
l
o
g
k
a

Оказываемое действие

Солодка полезна при лечении воспалительных заболеваний слизистых оболочек, а также при язвах ротовой полости, желудка и двенадцатиперстной кишки. Считается, что флавоноиды, содержащиеся в корне солодки, отвечают за ее противораковое действие. Вещество ликвидитин предохраняет от язв желудка путем снижения кислотности и угнетения желудочной секреции (например, препарат Ликвидитон).

Глицирризин, содержащийся в корне солодки, обладает противовоспалительными и противоаллергическими свойствами. Это соединение также защищает от вируса гриппа. Кроме того, солодка полезна при лечении кашля и заболеваний горла. Она обладает резко выраженным отхаркивающими и эффективно подавляющими кашель свойствами.

Препараты, содержащие глицирризин, предположительно, эффективны при лечении заболеваний, связанных с ВИЧ, включая СПИД, поскольку глицирризин модулирует клеточно-опосредованную иммунную систему. При ежедневном приеме таблеток глицирризина у пациентов с положительной реакцией на ВИЧ количество Т-лимфоцитов-хелперов увеличивалось, улучшались коэффициент Т-лимфоцитов-супрессоров и печеночная функция в течение двух месяцев. В похожем исследовании лица, принимавшие экстракт солодки, имели гораздо лучший коэффициент выживаемости после двух лет, чем пациенты из контрольной группы.

Некоторые полезные свойства солодки обусловлены содержащимися в ней уникальными флавоноидами. Халконы обладают противоопухолевыми свой-

ствами, а также активны против грамположительных бактерий. Флавоноид глабридин является мощным антиоксидантом, предохраняющим от окисления холестерин ЛПНП и, следовательно, снижающим риск развития атеросклероза. Содержащиеся в солодке флавоноиды также предохраняют от *Staphylococcus spp.*, *Candida spp.* и других возбудителей.

Предостережение

Хотя солодка полезна при лечении пептической язвы, длительность приема не должна превышать 4-6 недель ввиду побочных эффектов. Чрезмерное употребление солодки может привести к серьезным побочным действиям. Большое количество глицеризина может вызвать ретенцию (задержку) жидкости и спровоцировать повышение артериального давления из-за ретенции натрия и обеднения калия (гипокалиемия).

Сообщалось о представляющей угрозу для жизни аритмии от гипокалиемии, вызванной приемом большого количества солодки. Пациенты, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы и болезнью почек, должны либо избегать приема солодки, либо принимать ее только под наблюдением врача. Экстракт этого растения также противопоказан диабетикам, поскольку он может мешать регулированию глюкозы в крови.

Солодку не следует принимать во время беременности, так как она может привести к сокращению матки и вызвать преждевременные роды при незрелости плода; а также во время лактации ввиду недостаточной информации о безопасности ее использования.

C
o
l
o
r
a
g
k
a

Заключение

Солодку с успехом применяют в качестве средства, подавляющего кашель, и при заложенности верхних дыхательных путей. Клинические исследования подтверждают ее пользу при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако большие количества глицерризина являются токсичными, поэтому прием солодки следует прекратить после 4-6 недель ее использования. Солодка с удаленным глицерризином обычно не имеет побочных эффектов.



Коровяк устоцветный

(*Verbascum densiflorum*)

Глава 27

Крупноцветковый коровяк принадлежит к семейству норичниковых. Он также известен как цветок-свеча, пастушеский посох и факельный сорняк. Его родина – большая часть Европы, Северной Африки и Азии, но в наши дни коровяк, как правило, распространен в Северной Америке. Произрастает на полях и вдоль обочин дорог, достигая 180 см в высоту.

Оказываемое действие

Цветки имеют медовый аромат и миндальный вкус, тогда как листья обладают горьким привкусом. Листья и крупные желтые цветки используются с древних времен

х
о
л
о
я
к



как отхаркивающее и средство от простуды и гриппа. Что касается лекарственных свойств, в Европе отдают предпочтение цветкам, а не листьям.

Сегодня цветки коровяка используют при воспалении слизистых оболочек верхних дыхательных путей, кашле и заболеваниях горла. Наружно листья и цветки применяются местно для смягчения кожи и заживления ран.

В Германии цветки коровяка в различных чаевых сборах используются для лечения кашля и бронхита. Немецкая Комиссия Е одобрила его применение для лечения катаров дыхательных путей.

Отхаркивающее действие коровяка обусловлено значительным содержанием в нем сапонинов и клейкого вещества. Коровяк оказывает смягчающий эффект на слизистую оболочку дыхательных путей, а также полезен для облегчения раздражения в горле и при кашле.

Цветки коровяка проявили свое действие против штаммов вируса гриппа, а также вируса простого гер-

песа. Замоченные в оливковом масле цветки коровяка оказались действенными при лечении оталгии (ушной боли).

Для предотвращения почернения цветки коровяка следует защищать от влаги и света.

Безопасность применения

Коровяк – безопасное растение, оказывающее умеренное воздействие при простудах, катарах, кашле и заболеваниях горла.

С
о
л
о
б
ж
к



Лук репчатый

(*Allium cepa*)

Глава 28

Практическое зодчество

Лук репчатый весьма универсален и используется в качестве ингредиента в различных блюдах на протяжении тысячелетий во многих культурах. Хотя его родиной является Западная Азия, в наши дни репчатый лук выращивают по всему миру. Объемы мирового производства этого растения постоянно увеличиваются, поэтому в настоящее время лук занимает второе по важности место среди огородных культур после помидора.

Существует много разновидностей репчатого лука – красный, желтый, белый и зеленый. Каждый из них имеет присущий

ему уникальный вкус, от очень острого до слегка сладковатого.

Репчатый лук можно есть сырым, вареным, жареным, сухим или запеченым. Его обычно используют для придания вкуса подливкам, салатам, супам, пастообразным продуктам, овощам и другим блюдам. Масло репчатого лука также используется для придания вкуса соли с луком.

Наряду с чесноком, луком-пореем, луком-скородой, шалотом и зеленым луком, репчатый лук принадлежит к семейству лилейных. В действительности существует свыше 600 видов *Allium*, распространенных по всей Европе, Северной Америке, Северной Африке и Азии. Репчатый лук – многолетнее растение, обычно имеет луковицы или утолщенное корневище. Растения могут использоваться в декоративных и лечебных целях, как овощи и специи. Существует более 120 различных задокументированных способов применения представителей семейства *Allium*.

Активные компоненты

Репчатый лук и другие овощи, принадлежащие к *Allium*, характеризуются богатым содержанием тиосульфатов, сульфидов, сульфоксидов и других пахучих серных соединений. Сульфоксиды цистеина главным образом отвечают за запах лука и вырабатывают раздражающие слизистую оболочку глаз соединения, вызывающие слезотечение, тогда как тиосульфаты обладают противомикробными свойствами. Лук репчатый – эффективное средство против *Bacillus subtilis*, *Salmonella typhi* и *E. coli*. Вместе с тем репчатый лук не столь «сильный», как чеснок, поскольку содержание серы в луке примерно в 4 раза меньше, чем в чесноке.

Л
У
к
р
а
т
ь
й

Оказываемое действие

Репчатый лук обладает различными лечебными свойствами. Первые американские поселенцы использовали дикорастущий репчатый лук для лечения простуды, кашля и астмы, а также для отпугивания насекомых. В китайской медицине репчатый лук применяется для лечения ангины, кашля, бактериальных инфекций и заболеваний дыхательных путей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) одобряет использование репчатого лука для лечения плохого аппетита и предотвращения развития атеросклероза. Кроме того, экстракты лука признаны ВОЗ как средство лечения кашля и простуды, астмы и бронхитов. Лук репчатый обладает способностью уменьшать бронхоспазмы. Было обнаружено, что экстракт этого растения способен уменьшать приступ удышья у больных астмой.

Репчатый лук – богатый источник фруктоолигосахаридов. Эти соединения стимулируют рост полезных бифидобактерий и подавляют рост потенциально опасных бактерий в толстой кишке. Более того, они снижают риск развития опухолей в этом отделе кишечника. В исследованиях на животных лук репчатый также продемонстрировал некоторое гипогликемическое действие.

В Азии это растение используется в традиционной медицине для лечения диабета.

Защита от сердечно-сосудистых заболеваний

Лук содержит некоторое количество сульфидов, сходных с имеющимися в чесноке, которые могут снижать уровень липидов крови и артериальное

давление. В Индии у сообществ, которые никогда не употребляли репчатый лук или чеснок, наблюдался значительно более высокий уровень холестерина и триглицеридов в крови, а время образования сгустков крови было короче, чем у представителей сообществ, употребляющих лук и чеснок в большом количестве.

Репчатый лук – богатый источник флавоноидов и сапонинов, веществ, известных своей способностью обеспечивать защиту от сердечно-сосудистых заболеваний.

Репчатый лук – натуральное вещество, препятствующее свертыванию крови, поскольку он содержит субстанции, обладающие фибринолитическим действием и содержащие тромбоциты от скапливания. Свойство лука препятствовать свертыванию крови тесно связано с содержащейся в нем серой.

Людям, принимающим кумарины и другие антикоагулянты, следует употреблять репчатый лук с осторожностью.

Предотвращение развития рака

Экстракты лука репчатого богаты различными сульфидами. Они в некотором роде обеспечивают защиту от роста опухолей. В центральной части штата Джорджия, где выращивают лук *Vidalia*, показатель смертности от рака желудка составляет примерно половину от среднего уровня в Соединенных Штатах. Исследования в Греции показали, что частое потребление репчатого лука, чеснока и других луковых трав предохраняет от развития рака желудка.

У китайцев, употребляющих наибольшее количество репчатого лука, чеснока и других растений се-

Л
у
к
р
а
м
ы
й

мейства *Allium*, риск развития рака желудка на 40% меньше, чем у людей с наименьшим потреблением этих овощей. У пожилых голландцев (мужчин и женщин), употребляющих лук в большом количестве (по меньшей мере, пол-луковицы в день), уровень заболеваемости раком желудка был в 2 раза меньше по сравнению с теми, кто не употребляет лук вообще.

Такие сорта репчатого лука, как *Western Yellow*, *New York Bold* и *Northern Red*, имеют наибольшую концентрацию флавоноидов и фенолов, что обуславливает их наибольший антиоксидантный и противораковый эффект другими исследуемыми 10 видами репчатого лука. Неострый *Western White* и *Vidalia* имели самый слабый эффект. Потребители обычно покупают наименее горькие, неострые сорта лука, которые могут оказаться не самыми лучшими, поскольку лук с более выраженным вкусом и остротой, предположительно, в большей мере обладает свойствами, способствующими улучшению здоровья.

Безопасность применения

Репчатый лук – универсальное растение. Его могут безопасно употреблять большинство людей. Однако потребление лука в больших количествах может привести к нарушению работы желудка и вызвать желудочно-кишечное раздражение, которое может проявляться тошнотой и диареей. Не существует известных взаимодействий с лекарственными средствами, за исключением того, что лук может усиливать действие антикоагулянтов. Средняя ежедневная доза репчатого лука в лечебных целях составляет около 50 г.

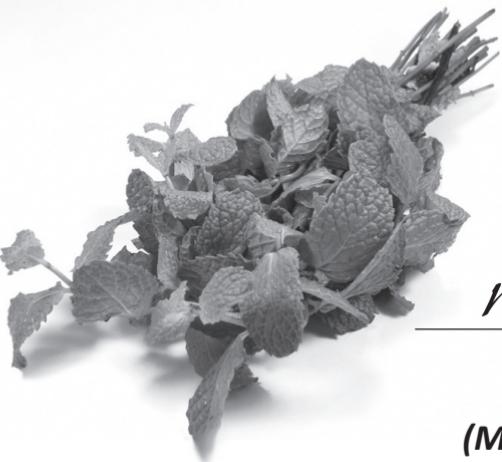
Заключение

Репчатый лук и другие разновидности семейства *Allium* – полезные травы, обладающие кулинарной и лекарственной ценностью. Некоторые из их полезных свойств проявляются лишь после долговременного употребления. Лук может оказаться полезным для предотвращения развития сердечно-сосудистых заболеваний и различных видов рака, а также некоторых инфекций.

Репчатый лук способен разжижать кровь, улучшать работу легких у астматиков. Его химические соединения похожи на чесночные, но обладают меньшей силой. Более острые сорта лука, предположительно, обладают наибольшей концентрацией способствующих улучшению здоровья фитохимических веществ.

Л
у
к

Л
е
н
ч
а
т
в
и



Мята перечная

(*Mentha piperita*)

Глава 29

Травы для вашего здоровья

На протяжении тысячелетий мятка перечная сохраняла репутацию излюбленного растения. Ее выращивали древние египтяне. Римляне употребляли мяту из-за ее приятного свежего аромата. Они применяли ее в парфюмерных изделиях и добавляли в воду, когда принимали ванны. Кроме того, она широко использовалась для стимуляции аппетита. В наши дни мятные травы являются фаворитами в травяных садах; придают особый пряный вкус салатам.

Мятные травы интенсивно растут и быстро распространяются.

А поскольку они могут быстро скрещиваться, существует множество разновидностей мяты. Мята перечная является гибридом водной и колосковой мяты. Холодостойкое многолетнее растение, произрастающее от 30 до 90 см в высоту, имеет темно-зеленые пахучие листья, цветки фиолетовые, красновато-беловато-розовые.

Мята перечная распространена в Европе и Северной Америке. В Германии она считается одной из самых важных лекарственных трав. Основные промышленные производства в Соединенных Штатах расположены в Индиане, Висконсине и северо-западной части страны.

Надземные части мяты перечной можно собирать несколько раз в год. Максимальный урожай листьев и наибольшее содержание в них эфирного масла – незадолго до цветения.

Листья мяты перечной – признанное в Европе средство для лечения диспепсии, метеоризма, кишечных колик, желчного пузыря или заболеваний желчных протоков, а также воспаления пищеварительного тракта. Традиционно чай из мяты перечной использовался для улучшения пищеварения.

Активные компоненты

Масло мяты перечной дистиллируется водяным паром из свежесобранных листьев или цветущих верхушек растения. Оно богато ментолом, ментоном, ментил ацетатом и другими приятно пахнущими терпеноидами. Прохладное послевкусие мяты перечной обусловлено ее насыщенным ментоловым ароматом. Культивируемая мята перечная, как правило, обладает более выраженным

М
я
т
а

запахом и вкусом по сравнению с дикорастущими видами.

Поскольку данное растение обладает насыщенным ментоловым вкусом, оно не нашло широкого применения в кулинарии. Его используют для придания вкуса конфетам и шоколадным изделиям. Масло мяты перечной долгое время было популярным веществом для изготовления жевательных резинок, сладостей и освежителей дыхания. Мята перечная также применяется для придания вкуса некоторым лекарственным средствам, ополаскивателям ротовой полости и в зубных пастах.

Оказываемое действие

Мята перечная – одно из самых эффективных и широко используемых травяных ветрогонных средств. Ее обычно применяют для облегчения пищеварения. Немецкая Комиссия Е сообщает, что масло мяты перечной обладает спазмолитическим действием, облегчает состояние при заболеваниях печени и желчного пузыря, болях в животе и метеоризме. Также оно эффективно для облегчения хронических спазмов, поскольку способствует расслаблению гладких мышц толстой кишки. Его действие сравнимо с действием типичного мышечного релаксанта.

Хроническое раздражение толстой кишки – довольно распространенная жалоба среди американцев в наши дни. Значительное количество пациентов, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, жалуются на явления колита со спастическими болями в животе, вздутие и газы, тошноту, изменения ритма дефекации.

Прием капсул, покрытых энтеросолюбильной оболочкой, является эффективным лечением слизистого колита благодаря входящему в их состав маслу мяты перечной. Как правило, для лечения данного заболевания рекомендуется принимать 0,2 мл масла этого растения 2-3 раза в день.

Масло мяты перечной также используют для лечения простуд, кашля и заболеваний горла. Подобное применение

частично объясняется вяжущими свойствами входящих в ее состав танинов и противовоспалительным действием флавоноидов. Катар верхних дыхательных путей можно лечить при помохи инга-

ляций над паром (в кастрюлю с горячей водой добавляют 3-4 капли масла мяты перечной).

Наружно экстракты травяных масел много столетий использовались для снятия стресса и облегчения головных болей. Масло мяты перечной считалось дешевой альтернативой анальгетическим средствам, таким как Тайленол (ацетаминофен – запатентованное средство от головной боли и простуды (замени-



М
я
т
а

тель аспирина) в таблетках и капсулах – прим. переводчика), при лечении головных болей напряжения.

Контролируемые клинические исследования, проводимые с участием пациентов, страдающих хроническими головными болями напряжения, показали, что втирание раствора масла мяты перечной в лобную и височную области головы приводит к значительному снижению интенсивности головных болей в течение 15-30 минут. Несколько капель раствора масла мяты перечной можно втирать в кожу 2-4 раза в день, однако не следует использовать неразбавленное масло.

Безопасность применения

В целом, нет никакой опасности или серьезных побочных эффектов, связанных с употреблением чая из мяты перечной и использованием масла этого растения. Однако масло мяты перечной не следует применять людям с воспалением желчного пузыря, обструкцией желчных протоков или острыми формами заболеваний печени. Те, кто имеет камни в желчном пузыре, должны проконсультироваться с врачом, прежде чем использовать масло мяты перечной.

Советуют не применять масло этого растения при наличии гастроэзофагеального рефлюкса, поскольку оно может усугублять его. Более того, масло мяты перечной не следует наносить на лицо и назальную область у маленьких детей, так как оно может вызвать ощущение удушья. То же действие отмечается при употреблении детьми чая. Бронхиальный спазм может привести к дыхательной недостаточности.

Прием больших доз водного настоя мяты может привести к возбуждению нервной системы.

Чай можно приготовить следующим образом: 1 столовую ложку сухих листьев мяты перечной залить кипятком (полчашки) и настаивать 5–10 минут. Для облегчения симптомов расстройства желудка рекомендуется употреблять чай 3-4 раза в день в перерывах между едой. Хранить мяту перечную и масло данного растения нужно в прохладном, сухом и темном месте.



М
я
т
а



Опунция

(Opuntia ficus-indica)

Глава 30

Практическое зодчество

Опунция – это кактус, используемый на протяжении столетий. Древние ацтеки применяли опунцию в лечебных целях, как это описано в травнике ацтеков, датируемом 1552 г. Ацтеки занимались выращиванием этого кактуса в Мексике в начале XVI в., они называли его «нopalли». В наши дни мексиканцы по-прежнему называют опунцию «нопал».

Этот кактус принадлежит к роду *Opuntia* – большой группе кактусовых, насчитывающей свыше 300 разновидностей, некоторые из которых имеют колючки. Распространенная разновидность опунции, также известная как индийская смоква (*Opuntia ficus-indica*),

является большим кактусом, образующим поросль. Его родина – Мексика, но теперь он произрастает в Средиземноморском регионе Европы, западной части Соединенных Штатов и в Латинской Америке. В наши дни в промышленных масштабах этот кактус выращивают в штате Калифорния.

Многосемянный, мясистый и сладкий плод известен как кактусовое яблоко, или опунция Диллена (*Opuntia dillenii*). Его можно употреблять в сыром виде или делать напиток. Также сок опунции используют для приготовления желе и конфет.

История использования

Опунция используется по всему миру. Ацтеки смешивали молочный сок растения с медом и яичным желтком, чтобы приготовить мазь для лечения ожогов. Китайцы прикладывали свежий стебель растения к нарывау. Индейцы употребляли плоды в пищу, готовили сироп для лечения коклюша и астмы. В Италии цветки использовались в качестве мочегонного. Приготовленный из них чай также применялся для лечения колитов.

Израильские исследователи обнаружили, что высушенные цветки можно использовать для лечения увеличенной простаты. В Калифорнии на протяжении 1700–1800-х годов опунцию выращивали рядом с испанскими миссиями и на больших испанских ранчо.

Вареные кактусовые стебли и сладкие плоды употребляли в пищу; кактусовые стебли использовали как источник клейкого вяжущего вещества для самана, из которого строили здания миссий. Не так давно мексиканцы использовали это растение для лечения

○
и
у
и
я

диабета и ожирения, а также при повышенном уровне холестерина в крови.

Оказываемое действие

В традиционной мексиканской медицине нопал используется для лечения диабета и повышенного уровня холестерина. В наши дни он широко применяется как травяное средство для лечения диабета 2 типа американцами мексиканского происхождения и американскими индейцами. В ряде исследований отмечено действие нопала, снижающее уровень сахара в крови.

При употреблении экстрактов опунции животными, имеющими экспериментально индуцированный диабет, а также здоровыми особями с повышенным уровнем глюкозы крови наблюдалось гипогликемическое действие. Мексиканские исследователи обнаружили, что и у инсулиновозависимых пациентов, страдающих сахарным диабетом, которые использовали жареные стебли нопала в пищу, отмечалось значительное снижение уровня глюкозы в крови, тогда как количество вырабатываемого инсулина было достаточным. Более того, регулярное употребление сока из опунции способствовало улучшению общих симптомов у пациентов, страдающих диабетом.

Опунция также может снижать уровень липидов крови. Ежедневное употребление 250 г жареного кактуса способствовало снижению уровней общего холестерина и холестерина ЛПНП (но не холестерина ЛПВП или триглицеридов) у 15 молодых пациентов, страдающих наследственной гиперхолестеринемией.

Несмотря на существование большого количества видов *Opuntia*, только некоторые разновидности способны нормализовывать уровни сахара или липидов крови. Стебли опунции содержат значительное количество пектина и других растворимых волокон. Считается, что именно содержание волокон обуславливает способность этого кактуса снижать уровни сахара и липидов крови. Термическая обработка стеблей кактуса (поджаривание), по-видимому, увеличивает его способность снижать уровень глюкозы крови. Приблизительно 400-500 г жареных стеблей кактуса составляет обычную дозу, необходимую для воздействия на уровень глюкозы.

Высокое содержание пектина также обеспечивает ощущение наполнения желудка. Это свойство может быть полезно при использовании опунции для снижения веса.



О
п
у
н
и
я

Безопасность применения

Опунция, предположительно, безопасна для употребления в пищу. Для снижения уровня сахара в крови она, по-видимому, безопасна и эффективна для диабетиков, но, вероятно, не вызывает гипогликемию. На сегодняшний день нет достаточного количества данных, подтверждающих эффективность использования опунции в других целях или во время беременности и лактации.



Подорожник блошный, блошник

(семейство *Plantago*)

Глава 31

Сегодня многие употребляют рафинированную пищу, которая содержит малое количество клетчатки, пьют недостаточно жидкости и не имеют регулярной физической нагрузки. Все это приводит к замедленной работе пищеварительного тракта, запорам и приему слабительных средств.

В аптеках предлагают несколько растительных слабительных. Самыми популярными являются препараты на основе блошника. Его семена увеличивают содержание воды в стуле и его массу благодаря обильному содержанию волокон. Наиболее

популярные из них и

распространенными, продаваемыми без рецепта слабительными на основе блошника являются Метамуцил и Мукофальк.

ВОЗ полагает, что блошник полезен для лечения хронических запоров и восстановления и поддержания регулярной работы кишечника. Его рекомендуют употреблять при геморрое, трещинах заднего прохода или во время беременности. Блошник также предпочитают отрубям пшеницы для лечения синдрома раздраженной толстой кишки (спастический колит).

Блошником называют сухие, зрелые семена и шелуху трех разновидностей семейства *Plantago*. *Plantago psyllium* и *P. indica* в промышленных мас-

штабах выращивают в южной Франции и Испании. Родиной *P. ovale* (подорожника овального или яйцевидного) является Средиземноморский регион, но сегодня это растениеши-



роко культивируется в Индии, Пакистане и Иране. Блошник также выращивают в штате Аризона.

Семена блошника имеют овальную форму (длиной приблизительно 3 мм) и отличительную впадину в центре, поэтому они похожи на миниатюрные лошадиные уши. Семена *Plantago* богаты слизистыми

полисахаридами, при контакте с водой набухают, увеличиваясь при этом примерно в 10 раз.

Кроме того что он способствует регулярному опорожнению кишечника, блошник также обладает закрепляющими свойствами. Они обусловлены тем, что блошник связывает жидкости и увеличивает вязкость содержимого кишечника.

Оказываемое действие

Растворимые волокна (как и те, что содержатся в блошнике) способны усиливать холестеринснижающий эффект диеты с низким содержанием жиров. Федеральное управление по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США) недавно санкционировало использование ярлыка, свидетельствующего о безвредности пищевых продуктов, содержащих блошник. Ярлык говорит о том, что волокна блошника ассоциируются со сниженным риском развития болезней сердца. Семена блошника также содержат небольшое количество фитостиролов, которые, как известно, снижают уровень холестерина.

Как правило, блошник (10 г в день) может значительно снизить уровень холестерина ЛПНП до 10% у лиц, имеющих незначительно или умеренно повышенный уровень холестерина в крови. Блошник можно использовать либо в виде порошка, либо в составе каши с добавками. Употребление этого растения не влияет ни на уровень сывороточного холестерина ЛПНП, ни на уровень триглицеридов.

Растворимые волокна, такие как блошник, также известны тем, что вызывают меньшее повышение

Ч
о
ж
и
к

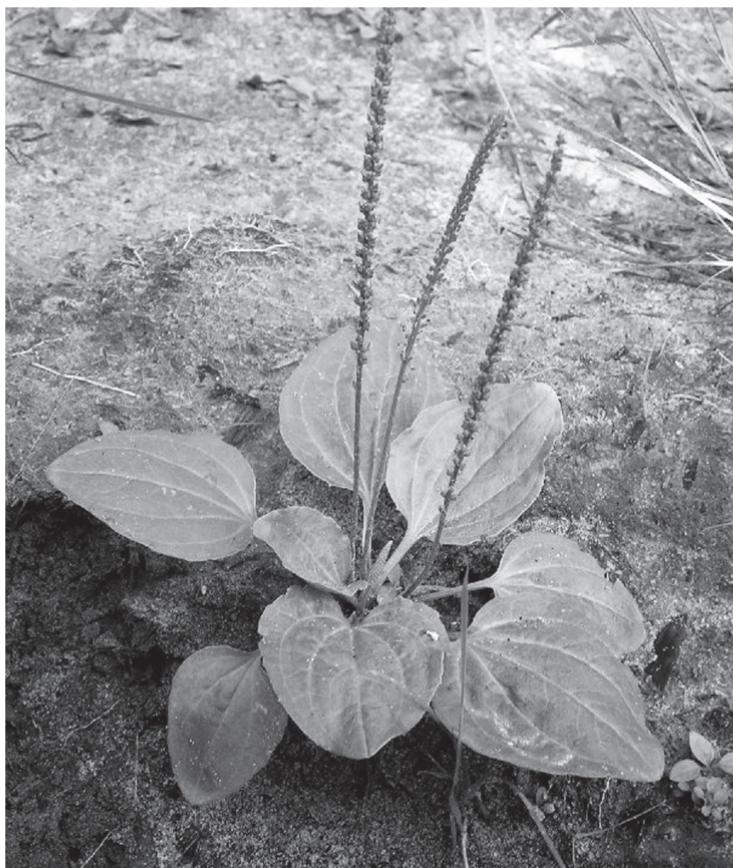
уровня глюкозы крови после приема пищи. Кроме того, растворимые волокна обычно уменьшают колебание уровня инсулина после еды. Людям, страдающим диабетом 2 типа, это может облегчить контроль уровня глюкозы в крови. У лиц с диабетом 2 типа и с незначительно или умеренно повышенным уровнем холестерина в крови, которые принимали 5 г блошника дважды в день, отмечалось значительное улучшение как показателей уровня глюкозы крови (ниже 11-19%), так и уровня холестерина ЛПНП (ниже 13%) спустя всего лишь 8 недель после начала приема.

Использование блошника эффективно для снижения веса. Не так давно было подтверждено, что 20 г блошника, употребляемые с 200 мл воды за три часа до еды, а затем непосредственно перед едой, вызывали значительное усиление чувства сытости и наполненности желудка у женщин. Более того, во время приема препаратов из блошника происходило значительное снижение потребления калорий.

Еще одно исследование наводит на мысль, что блошник существенно снижает риск образования холестериновых желчных камней у тучных пациентов, придерживающихся диеты для похудения.

Безопасность применения

Обычная дневная доза составляет 2 чайных ложки с горкой размолотых в порошок семян или 1 чайную ложку шелухи, размешанной в стакане воды или сока, которые быстро принимают до разбухания смеси. Хотя блошник является безопасным и эффективным слабительным, в отдельных случаях отмечались аллергические реакции. Следует проявлять осторожность и удостовериться, что блошник употребляется



с достаточным количеством жидкости – примерно 1 чашка воды на каждые 10 г порошка. Слишком малое количество жидкости может привести к непроходимости пищевода или кишечника.

Блошник, как правило, хорошо переносится организмом, не усиливая газообразования в кишечнике. Известно, что долговременное его применение безопасно. Однако его не следует употреблять в течение часа после приема других лекарственных средств во избежание замедления абсорбции пре-

т
о
и
о
ж
и
и
к

паратов. Блошник также может уменьшать абсорбцию некоторых минералов, полученных из продуктов питания.

Заключение

Предполагается, что употребление блошника безопасно и это растение хорошо переносится организмом. Блошник может улучшить уровень глюкозы и липидов крови, а также обеспечить регулярный стул.



Малина обыкновенная

(Rubus idaeus)

Глава 32

Кусты малины обыкновенной встречаются на участке практически каждого садовода. Несмотря на то что она густо покрыта многочисленными небольшими колючками, малина приносит множество сладких ягод. Родиной растения являются Европа и Азия. Как правило, куст вырастает до 120–150 см в высоту, и за ним легко ухаживать.

Плоды малины обыкновенной – популярные ягоды. Потребление их в сыром виде оказывает мягкое общестимулирующее действие. Ягоды используют при приготовлении фруктовых соков и салатов, джемов и консерваций, фрукто-

М
а
л
и
н
а

вых сиропов, кондитерских изделий и т. д. Малина обыкновенная обладает многими способствующими улучшению здоровья свойствами.

Ягоды малины, наряду с клубникой и ежевикой, изобилуют витамином С и многими фенольными антиоксидантами, такими как флавоноиды, танины и антоциановые пигменты. Антоцианы в этих ягодах обладают противовоспалительным эффектом. Малина также оказывает противовирусное и антибактериальное действие.

Малина и другие съедобные ягоды сильно ослабляют ангиогенез – васкуляризацию опухолей, необходимую для поддержания их роста. Экстракты ягод малины продемонстрировали способность в значительной степени угнетать активность раковых клеток печени, груди и шейки матки.

Оказываемое действие

Оказывается, не только ягоды этого растения полезны для здоровья. Бледно-зеленые листья малинового куста, которые имеют несколько терпкий и горьковатый вкус, используются в лечебных целях уже длительное время. Приготовленный из листьев малины чай применяли на протяжении столетий как народное лекарственное средство для лечения ран, колющих болей (колик), заболеваний верхних дыхательных путей и нарушений детородной функции.

Чай из листьев малины является эффективным средством для лечения диареи из-за высокого содержания в них танинов (13-15%). Эти полифенолы способны прекращать диарею благодаря своим вяжущим свойствам и помогают уменьшить отек слизистой оболочки кишечника. Чай можно приготовить,

залив чашкой кипятка 1-2 чайных ложки мелконарезанных листьев малины и настояв их 10 минут. Такой чай необходимо пить 5-6 раз в день по одной чашке. Однако следует проконсультироваться с врачом, если диарея продолжается больше двух дней.

Для прекращения легкой диареи также рекомендуют сухие листья или высушенную кожицу корней ежевики и сухие листья и сушеные ягоды голубики. Ягоды ежевики и голубики, как и листья малины, богаты танинами.

Чай из листьев малины можно эффективно использовать как ополаскиватель ротовой полости при воспалениях или заболеваниях горла.



М
а
л
и
н
а

Листья, содержащие танины, прикладывают к ранам (ссадинам), и это вызывает уменьшение проницаемости сосудов и оказывает противовоспалительное действие. Поэтому листья малины используют для лечения ран и заболеваний ротовой полости. Но содержащиеся в листьях танины



могут оказывать и неблагоприятное действие. Высокое содержание танинов способно ослабить абсорбцию алиментарных (поступающих с едой) минералов, таких как кальций, железо и магний. Кроме того, может быть ослаблена абсорбция ряда широко используемых лекарственных препаратов, таких как седативные средства, транквилизаторы и антидепрессанты.

Помощь при деторождении

В наши дни использование чая из листьев малины – довольно популярная практика для облегчения родов (уменьшение болей при родовых схватках). Экстракт из листьев малины, по-видимому, содержит компонент, который стимулирует сокращения гладкой мышцы в маточной стенке.

Исследователи из Австралии проанализировали безопасность и эффективность таблеток из листьев малины при родовой деятельности. В исследовании не было отмечено никаких неблагоприятных эффектов ни в отношении матери, ни в отношении ребенка. Было установлено, что у женщин, которые

принимали внутрь листья малины, вероятность кесаревого сечения была ниже; отмечали уменьшение частоты наложения щипцов при родах на 35% по сравнению с женщинами, не употреблявшими листья этого растения.

В другом рандомизированном двойном слепом клиническом исследовании применение таблеток, содержащих листья малины у женщин на последнем месяце беременности было связано со значительным сокращением второго, но не первого периода родов.

Не так давно был проведен национальный опрос 500 дипломированных акушерок с целью определить, какие травяные препараты использовались для стимулирования родов. 63% опрошенных использовали листья малины обыкновенной, 93% – касторовое масло и 60% – масло энотеры. Наиболее распространенной причиной отказа принимать травяные препараты был недостаток исследований, в которых бы изучалась безопасность и эффективность их применения.

Безопасность применения

Практика использования чая из листьев малины обыкновенной для помощи при деторождении не является общепринятой. Необходимо проведение большего количества исследований для определения безопасности и эффективности экстракта листьев малины обыкновенной. Это растение не следует принимать во время беременности; если же использовать, то исключительно под наблюдением врача.

Листья малины, наряду с листьями мяты перечной и ромашки, часто рекомендуют при утренней тошно-

М
а
л
и
н
а

те и рвоте у беременных. Однако информации относительно безопасности применения этих средств во время беременности недостаточно, поэтому их следует использовать с большой осторожностью.

Заключение

Листья малины обыкновенной, как правило, считаются безопасными, если их употребляют в медицинских дозах. Обычная доза составляет приблизительно 4-6 капсул по 0,5 г в день. В настоящее время нет достаточного количества проверенных данных относительно безопасного применения листьев малины во время беременности.





Розмарин лекарственный

(Rosmarinus officinalis)

Глава 33

Розмарин является растением, которым садоводы не перестают восхищаться. Он хорошо переносит засуху, требует мало удобрений и всегда выглядит свежим и привлекательным, даже в жаркий летний день. Пахнущий сосной венчозеленый полукустарник пышно растет на солнечных участках. Он любит хорошо высушеннную почву. Родиной розмарина являются солнечные холмы и открытые долины Средиземноморского побережья: Португалии, Испании, Марокко и Туниса.

Розмарин имеет иглоподобную листву с сильным запахом и небольшие голубовато-фиоле-

т
р
о
з
м
а
д
и
н

товые цветы, которые цветут соцветиями в конце весны и начале лета. Растение лучше всего произрастает из стеблевых черенков. Обычно оно достигает 60 см в высоту, но может вырасти и до 180 см. В теплом климате розмарин служит живой изгородью или покрывает почву на склонах.

История использования

Розмарин был хорошо известен древним грекам и римлянам. В древнем мире он снискал репутацию средства для улучшения памяти и восстановления восприятия. Греческие ученые носили гирлянды из розмарина во время экзаменов, для того чтобы улучшить память и способность сосредоточиваться. Шекспир также писал о том, что розмарин улучшает память. Древнее предание гласило, что если привязывать розмарин к ногам, то можно избавиться от болей, связанных с подагрой. Его нередко использовали на похоронах, в рождественских украшениях и на бракосочетаниях. Розмарин часто вручали невесте в знак того, что ее брак будет счастливым.

В наши дни розмарин нашел широкое применение в качестве ароматизатора при производстве мыла, шампуней, кондиционеров для волос и гелей для душа. Его масло используют в парфюмерии, лекарственных мазях, косметике и ароматерапии. Сухие листья могут придать аромат различным попурри.

Применение в кулинарии

Розмарин является весьма ценной кулинарной приправой. Он принадлежит к семейству мятных, которое включает в себя другие популярные приправы, такие как базилик, душица (майоран, оре-

гано), шалфей и тимьян. Розмарин является распространенным ингредиентом во французских и итальянских блюдах. Его можно использовать для придания вкуса рагу, первым блюдам-антре, супам и запеканкам, а также добавлять в различные заправки, блюда из картофеля, тыквы, томатов, горошка и моркови. В небольших количествах он придает пикантный вкус пирожным, печеным яблокам и бисквитам. Вкус розмарина будет наилучшим, если листья собраны во время цветения растения. Самые молодые стебли имеют наиболее ароматные листья.

Применение в медицине

Свежие и сухие листья и цветущие головки розмарина используются для разнообразных лечебных целей. В традиционной европейской медицине розмарин употреблялся внутрь как тонизирующее средство, стимулятор и для лечения метеоризма. Он также используется при лечении диспепсии, легких расстройств пищеварительного тракта, простуд, головных болей и нервного напряжения. В Индии и Китае листья розмарина применяются для лечения головных болей. В ранней американской истории розмарин использовали как спазмолитическое средство для стимуляции аппетита и улучшения пищеварения.

В наши дни ценится способность розмарина стимулировать желчеотделение, а также его противовоспалительные свойства. Розмариновым настоем полощут горло для заживления язв ротовой полости и лечения афтозного стоматита.

Розмариновое масло можно дистиллировать из листьев растения, смешать с растительным маслом

Ф
о
з
м
а
р
и
н

и использовать для массажа. Применяемое наружно, это масло облегчает мышечную и суставную артритную боль. В Европе масло розмарина используют для лечения ревматических состояний, ушибов и нарушений кровообращения. При наружном применении это масло, по-видимому, стимулирует приток крови. Более того, масло розмарина или несколько свежесрезанных ростков можно добавлять в ванну для снятия болей в мышцах и суставах.

Активные компоненты

Листья розмарина содержат важные фенольные соединения, такие как розмариновую, хлорогеновую и кофеиновую кислоты, а также ряд полезных для здоровья флавоноидов. Терпеноиды, содержащиеся в розмарине, такие как розмариновая кислота, розманол, карносол и урсоловая кислота, оказывают эффективное противовоспалительное действие, а урсоловая кислота, к тому же, обладает противоопухолевыми свойствами. Экстракты из розмарина имеют сильные антиоксидантные свойства.

Эфирное масло розмарина обладает некоторыми антисептическими свойствами. Оно содержит высокий процент 1,8-цинеола (придающего свежий эвкалиптовый запах) и другие основные терпеноидные компоненты, включая α -пинен, α -терpineол и камфору. Приятный аромат розмарина обусловлен главным образом наличием вербенона.

Оказываемое действие

Было продемонстрировано, что экстракт розмарина значительно снижает частоту возникновения опухолей груди, которые были индуцированы у лабора-



торных животных. Доктор Данненберг (Dannenberg) недавно обнаружил, что карносол в экстракте розмарина может защищать от рака. Это вещество блокирует экспрессию человеческого гена, отвечающего за производство фермента COX-2. Этот фермент обычно играет важную роль в развитии рака толстой кишки, груди и других видов рака.

Британская Фармакопея сообщает о том, что розмарин обладает антибактериальным и спазмолитическим действием. Экстракт розмарина также может усиливать желчеотделение, способствуя таким образом усвоению жиров. Немецкая Комиссия Е одобряет применение листьев розмарина внутрь при диспептических явлениях и наружное использование в качестве вспомогательной терапии при ревматических состояниях и нарушениях периферического кровообращения.

Ф
о
з
м
а
р
и
н

Безопасность применения

На данный момент нет сведений о побочных эффектах, вызванных использованием розмарина. Более того, не наблюдалось никаких взаимодействий с традиционными лекарственными средствами. Перед наружным применением розмариновое масло должно быть надлежащим образом разведено, поскольку оно может вызвать раздражение кожи. Следует избегать использования розмарина и розмаринового масла во время беременности, поскольку данный продукт может спровоцировать выкидыши. Что касается применения внутрь, то обычная доза составляет около 5 г покрошенного или размолотого в порошок листа.



Пальма сереноа

(*Serenoa repens*)

Глава 34

Существуют данные, что около 10 млн американцев мужского пола страдают от последствий доброкачественной неопасной гиперплазии простаты (НГП). Это состояние, наблюдаемое у мужчин старше 45 лет, является причиной сниженного мочеотделения, которое обусловлено незлокачественным увеличением предстательной железы. Считается, что примерно каждый второй мужчина 70-летнего возраста или старше имеет симптомы НГП. Затраты на лечение НГП огромны. В Соединенных Штатах они ежегодно превышают 2 млрд долларов. Более того, к врачам ежегод-

77
а
л
ь
м
а

но обращаются почти 2 млн человек для облегчения симптомов НГП.

Поскольку простата расположена под мочевым пузырем, увеличение предстательной железы вызывает сужение мочеиспускательного канала, что приводит к затрудненному или болезненному мочеиспусканию, задержке мочи, ослаблению мочеотделения и усилинию позывов к мочеиспусканию, частым ночных посещениям туалета, а также потенциальному инфицированию почек. Содержащийся в крови тестостерон превращается 5-альфа-редуктазой в более мощный андрогенный дигидротестостерон – вещество, которое, по-видимому, стимулирует рост простаты. Увеличенная простата обычно содержит повышенный уровень дигидротестостерона.

Стандартное лечение НГП включает в себя использование лекарственных препаратов, таких как Проскар (подавляет активность 5-альфа-редуктазы), или хирургическое частичное удаление ткани простаты. При употреблении синтетических лекарственных средств могут возникнуть побочные эффекты, включая гипертензию, головокружение и импотенцию.

Для симптоматического лечения затрудненного мочеиспускания у мужчин с увеличенной простатой можно использовать травы, которые не имеют побочных эффектов. Некоторые из широко применяемых и эффективных препаратов растительного происхождения включают в себя корни крапивы жгучей, семена тыквы и экстракт коры африканского чернослива (*Rhus vernicifera*).

Однако наиболее используемым растением для лечения легкой и умеренной НГП является пальма сереноа (*Serenoa repens*) – низкорослая пальма, про-

77
а
л
в
м
а

израстающая в юго-восточном регионе Соединенных Штатов, в сосновых лесах и на песчаных дюнах Южной Каролины, Джорджии и Флориды. Ее высота – до 120 см; листья растут веерообразно. Однако медицинский интерес вызывают ее плоды. Эти ягоды на протяжении столетий использовались в лечебных целях коренными американцами.

Зеленые или желтые плоды пальмы, созревая, становятся темно-синими, размером в один дюйм (2,54 см); их собирают с августа по сентябрь. Внутри плодов находится бледно-коричневая губчатая мякоть. Ягоды пальмы сереноа содержат различные фитостиролы, флавоноиды и фенольные кислоты.

Оказываемое действие

Существует ряд контролируемых клинических исследований, подтверждающих безопасное и эффективное использование экстракта пальмы сереноа для лечения НГП. Этот экстракт может снизить действие 5-альфа-редуктазы до 40% и, следовательно, уменьшить потребление дигидротестостерона предстательной железой. Активные вещества в ягодах пальмы сереноа, такие как фитостиролы, оказывают благотворное воздействие (усиленное мочеотделение, легкость в начале мочеиспускания, уменьшение остаточного объема мочи, частоты мочеиспусканий и позывов к опорожнению мочевого пузыря в ночное время).

Хотя применение пальмы сереноа эффективно ослабляет симптомы НГП, похоже, она не способствует уменьшению размера простаты. Но спазмолитический и противовоспалительный эффекты экстракта ягод пальмы сереноа помогают объяснить ее благотворную роль в лечении НГП.

Исследования показали, что мужчины с увеличенной простатой, которые принимали экстракт пальмы сереноа в течение 30 дней, на 45% реже посещали туалет в ночное время, у них на 50% увеличился коэффициент мочеиспускания, уменьшились остаточный объем мочи и болезненные ощущения во время мочеотделения. Спустя три месяца 90% пациентов, принимающих экстракт пальмы сереноа, считали это лечение успешным, за исключением нескольких, если таковые вообще имелись, побочных эффектов.

Половина или 1 чайная ложка сухих ягод или 2-3 капсулы (по 500 мг) составляют обычную ежедневную дозу. Как и в отношении других растительных препаратов, терапевтическая польза наиболее предсказуема, когда применяются нормированные продукты. Недавнее исследование показало, что экстракт пальмы сереноа имеет более высокий коэффициент польза/риск и более низкую стоимость, чем традиционные синтетические лекарственные препараты (например Простамол Уно).

Эффективным средством лечения НГП является кора осины (*Populus tremula*) в виде настоя или настойки. Это растение произрастает по всей территории Украины.

Предостережение

Симптомы НГП и рака простаты подобны, поэтому использование экстракта пальмы сереноа может уменьшить симптомы и «замаскировать» или скрыть признаки более серьезных заболеваний предстательной железы. Поскольку применение экстракта пальмы сереноа может исказить результаты анализа крови, используемого для определения



рака простаты, нужно обязательно сообщить врачу о том, что пациент принимает данное средство.

Рак простаты – вторая наиболее распространенная причина смертности от рака среди американских мужчин – является более серьезным заболеванием, чем НГП. За последний год в Соединенных Штатах было выявлено 185 000 новых случаев рака простаты.

Среди пищевых факторов употребление большого количества овощей и регулярное употребление сои, предположительно, предохраняют от рака простаты.

Известно, что ликопен, красный пигмент, содержащийся в томатах, розовых грейпфрутах и дынях, аккумулируется в ткани предстательной железы. Регулярное употребление богатых ликопеном продуктов из томатов значительно снижает риск развития рака простаты – на 30-40%. С другой стороны, высо-

т
а
л
ь
м
а

кое потребление жира, насыщенного жира, красного мяса и молочных продуктов увеличивает риск развития рака простаты.

Заключение

Пальма сереноа может эффективно обеспечивать облегчение симптомов у мужчин с увеличенной предстательной железой. Она хорошо переносится организмом, есть лишь несколько сообщений о побочных эффектах. Экстракт из ягод пальмы сереноа для лечения НГП был недавно одобрен во Франции и Германии.



Глава 35

Вяз ржавый

(*Ulmus rubra*)

Вяз ржавый нашел широкое применение в медицине. Коренные американцы использовали чай из вяза ржавого в качестве слабительного средства, делали припарки для лечения зубной боли. Из шипов готовили экстракты. Английские солдаты кормили своих лошадей корой вяза ржавого во время войны 1812 года, а хирурги использовали припарки из коры вяза ржавого для лечения огнестрельных ран во время Войны за независимость США.

Порошок вяза ржавого изготавливается из внутренней коры вяза (*Ulmus rubra*), дерева, произраста-

в
я
з

ющего в восточной части Соединенных Штатов и на Среднем Западе.

В Украине распространено «родственное» дерево – ильм гладкий (*Ulmus laevis*, *U. pedunculata*), который имеет похожие лечебные свойства.

Оказываемое действие

Внутренняя кора вяза имеет уникальный и специфический запах. Она разрезается и размалывается в порошок. Главным компонентом внутренней коры является клейкое вещество – водорастворимый компонент пищевых волокон. При смешивании с водой богатый клейким веществом порошок из коры может смягчать раздраженные или воспаленные слизистые



оболочки горла и пищеварительного тракта.

Благодаря своим физическим свойствам вяз ржавый нашел широкое применение в качестве уменьшающего раздражение и смягчающего средства. Он используется для

лечение язв желудка, колитов и других желудочно-кишечных раздражений, а также заболеваний горла. Наружно вяз ржавый применяют местно в качестве припарок для лечения нарывов, фурункулов и язв.

Чай можно приготовить, залив пол чайной ложки размолотой в порошок коры вяза ржавого чаш-

кой горячей воды. Такой чай пьют 2-3 раза в день. В качестве альтернативы можно принимать 10-12 капсул в день для смягчения язвы или раздражения пищеварительного тракта. Для приготовления припарок грубо размолотую кору смешивают с кипящей водой.

Безопасность применения

На сегодняшний день неизвестны какие-либо токсичные или побочные эффекты, связанные с употреблением вяза ржавого. Размолотый в порошок вяз ржавый также безопасен для использования во время беременности.

В
а
з



Зверобой

(*Hypericum perforatum*)

Глава 36

Депрессия является распространенным психическим заболеванием. Подсчитано, что около 15% населения имеет симптомы депрессии легкой или средней степени тяжести, тогда как до 5% людей порой испытывают глубокую депрессию. Не так давно зверобой снискал репутацию как безопасный травяной продукт, который обеспечивает природное избавление от депрессии.

В древние времена зверобой использовался для лечения невралгических состояний, таких как ишиалгия и боль в тазобедренном суставе. Он был одним из популярных растений для лечения ран. Гербалисты в наши дни

рекомендуют зверобой для лечения ран и ускорения заживления ушибов и небольших ожогов. *Hypericum* также высоко ценился из-за его седативных свойств и использовался для лечения перепадов настроения. В наше время он также получил должное признание как антидепрессант, не имеющий побочных эффектов традиционных препаратов.

Зверобой представляет собой многолетнюю траву, произрастающую до 90 см в высоту на полях и вдоль обочин дорог в Северной Америке и Европе. Верхняя часть растения – соцветие ярко-желтых, похожих на звезды цветков (с пятью слегка асимметричными лепестками), которые цветут с июня по август.

Высушивают обычно цветущие верхушки, нераскрывшиеся бутоны и самые верхние листья растения. Трава имеет слегка сладковатый аромат, несколько горьковатый и вяжущий вкус. При растирании в порошок становится зеленоватой или желто-коричневой. При преобладании цветков и бутонов цвет порошка будет иметь желтоватый оттенок.

Клинические исследования

Анализ 24 клинических испытаний, в которых участвовало более 1 700 амбулаторных больных, выявил, что зверобой, принимаемый в течение 4-8 недель, может считаться безопасным и эффективным средством для лечения легкой или средней формы депрессии и тревожного состояния. При использовании зверобоя риск развития побочных эффектов является низким. С другой стороны, 20-50% пациентов, применяющих трициклические антидепрес-

3
в
е
р
о
д
о
й

санты, имели неблагоприятные побочные эффекты, такие как тошнота, головокружение, упадок сил, седативный эффект, сниженное сексуальное влечение, головные боли, сухость во рту и потеря аппетита.

Различные клинические исследования показали, что лица, принимавшие зверобой, отмечали значительное облегчение показателей депрессивного состояния, таких как чувство печали, безнадежности, беспомощности и страха, а также нарушений сна и прерывистого сна.

Оказываемое действие

Зверобой содержит несколько активных составляющих, включая различные флавоноиды и нафто-диантроны, гиперицин и псевдогиперицин. Другие составляющие могут также частично обуславливать успокоительное действие зверобоя. Но лучше употреблять травяной продукт, а не просто экстракт, изобилующий гиперицином. Цветущие верхушки, включая цветки, бутоны и самые верхние листья, содержат наибольшее количество флавоноидов и гиперицина. Антимикробное действие *Hypericum* обусловлено наличием эфирного масла, флороглюцидов и флавоноидов.

Считается, что воздействие зверобоя заключается в изменении усвоения и метаболизма химических веществ мозга, таких как серотонин и норадреналин. Известно, что серотонин является веществом, влияющим на настроение, оказывающим, как правило, успокаивающее действие. Существует предположение, что зверобой снижает уровень цитокинов (интерлейкина-6), который также может отвечать за изменения настроения.

Анализ клинических исследований показывает, что ежедневная доза в 900 мг экстракта зверобоя, содержащая 0,3% гиперицина, должна оказывать терапевтическое воздействие подобное таковому при приеме синтетических антидепрессантов. Высокие дозы или продолжительное употребление могут сделать кожу чувствительной к воздействию солнечного света, поскольку гиперицин в большом количестве может вызвать фототоксическую кожную реакцию.

Рекомендации по применению: употребляйте 1-2 чашки травяного чая в день (1-2 чайных ложки сухих цветков зверобоя варить на медленном огне в кипящей воде в течение 10 минут). В качестве альтернативы можно принимать 1 капсулу (300 мг), нормированную по содержанию 0,3% гиперицина, 2-3 раза в день. Как правило, терапевтический эффект наблюдается через 3-6 недель регулярного приема зверобоя.

На фармацевтическом рынке предлагается препарат Деприм.

Другие полезные свойства

В 1996 г. Хайнц (Heinze) и Гобель (Gobel) сообщали о том, что зверобой может оказаться полезным



3
в
е
р
о
д
о
й

при лечении хронических головных болей напряжения. В другом исследовании ученые заметили, что применение экстрактов зверобоя более трех недель привело к значительному увеличению выработки в ночное время мелатонина шишковидной железой, которая регулирует циркадные ритмы и предотвращает их нарушение. Не так давно интерес ученых сфокусировался на антивирусном действии зверобоя. Сообщалось о значительной активности, направленной против нескольких ретровирусов.

Хотя зверобой уже использовался для лечения пациентов, больных ВИЧ/СПИДом, необходимы объективные данные, подтверждающие его пользу в этом отношении.

Заключение

Зверобой является важным лекарственным растением для лечения депрессии легкой или средней степени тяжести. Однако в настоящее время нет информации о его эффективности и безопасности при долговременном применении. Зверобой также пытались использовать для лечения более тяжелых форм депрессии, однако необходимы дополнительные клинические испытания, подтверждающие его воздействие. На сегодняшний день имеются данные о том, что прием больших доз препаратов из зверобоя может вызывать повышение артериального давления.

Кроме использования в качестве антидепрессанта, зверобой исторически применялся при разнообразных неврологических состояниях, таких как тревожное состоянии, бессонница, раздражитель-

ность, мигреневые боли и хроническая невралгия, вызванная травматизмом или повреждениями. Более того, зверобой нашел свое применение в качестве ранозаживляющего, противовоспалительного и антивирусного средства.



З
в
е
р
о
д
о
й



Крапива двудомная

(*Urtica dioica*)

Глава 37

Травы для вашего здоровья

Крапива представляет собой растение, которое очень легко узнать, если случайно к нему прикоснуться. Ее зубчато-пильчатые листья и стебли, покрытые жгучими волосками, содержат гистамин, серотонин и ацетилхолин. При прикосновении к жгучим волоскам возникает местное раздражение и ощущение ожога, которое может длиться несколько часов. К счастью, жгучие волоски растения становятся инактивированными при высушивании или варке растения.

Крапива двудомная, также называемая жгучкой, представляет собой многолетнюю траву,

родиной которой является Европа и Соединенные Штаты. Выпускаемые промышленностью продукты из крапивы производят в Германии, на Балканах и в регионах бывшего Советского Союза. Растение вырастает от 60 до 150 см в высоту. В лечебных целях можно использовать как надземные части, так и корень. Весьма важно, чтобы листья, зеленовато-белесые цветки и стебли крапивы были собраны во время цветения.

История применения

Крапива исторически использовалась в качестве умеренного мочегонного средства, для лечения инфекций нижних мочевыводящих путей, анемии, для остановки кровотечения, заживления ран, лечения геморроя, астмы, сенной лихорадки и других аллергических заболеваний. Американские индейцы применяли крапиву для лечения ревматических состояний, таких как артриты. Чай из крапивы употреблялся при экземе и других хронических кожных заболеваниях. Некоторые любят варить молодые листья и употреблять их в пищу, поскольку они содержат различные витамины и минералы.

В наши дни экстракты из крапивы входят в состав продуктов для ухода за кожей и волосами.

Оказываемое действие

Во время клинических испытаний препараты из крапивы продемонстрировали положительный мочегонный эффект. Ее диуретическое действие, возможно, обусловлено высоким уровнем содержащихся в ней флавоноидов. Пациенты, страдающие сердечной или хронической венозной недостаточностью, кото-

р
л
и
в
л

рых в течение двух недель лечили соком крапивы, отмечали значительное увеличение мочеотделения и умеренное снижение систолического артериального давления. Гипотензивный эффект крапивы также наблюдали во время испытаний на животных. Листья крапивы рекомендуют при воспалительных заболеваниях нижних мочевыводящих путей.



Традиционно листья используют для симптоматического лечения болей в суставах. В Германии экстракты крапивы с некоторой долей успеха применяют для лечения ревматических болезней. При употреблении тушеной крапивы у пациентов, страдающих острой формой артритов, наблюдалось частичное облегчение болей и тугоподвижности суставов.

Было замечено, что при применении вместе с противовоспалительным препаратом Диклофенак крапива усиливает противовоспалительное действие малых доз этого средства. Считается, что противовоспалительное действие крапивы обуслов-

лено содержащимися в ней фенольными кислотами и полисахаридами.

Чай из крапивы можно приготовить, проварив мелконарезанные надземные части этого растения на медленном огне в кипящей воде в течение 10 минут. Это лекарственное средство можно употреблять 3-4 раза в день.

Также препараты из корня крапивы широко используются при симптоматическом лечении затруднений мочеиспускания, связанных с неопасной гиперплазией простаты (НГП). Эти средства обычно применяют при болезненном или частом мочеотделении, чрезмерном ночном мочеиспускании и задержке мочи у больных с НГП.

В клиническом исследовании, длившемся 11 месяцев, с участием пациентов, имеющих I или II стадию НГП, улучшение мочеотделения у мужчин, лечение которых проводили с использованием корня крапивы в сочетании с экстрактом плодов пальмы сереноа, было таким же, как у пациентов, принимавших препарат Финастерида. В обеих группах симптомы увеличения простаты были почти идентичны. Однако у группы, где применяли комплекс «крапива + пальма сереноа», неблагоприятные реакции наблюдались реже, чем у группы, принимавшей препарат Финастерида.

В другом исследовании врачи оценивали лечение с использованием комплекса «корень крапивы + пальма сереноа» как безопасное и эффективное, а также хорошо переносимое средство. Кроме того, сами пациенты сообщали об облегчении симптомов аденомы простаты.

В исследовании, проведенном в Польше, в течение восьми недель применяли комплекс «крапива + кора пи-

К
р
а
п
и
в
л



геи, или сливы африканской (*Prunus africana*-*rum*)». Пациенты отмечали облегчение мочеотделения, а также уменьшение объема остаточной мочи и частоты ночных мочеиспусканий. Более того, когда пожилым пациентам с НГП давали лишь экстракт

крапивы, значительное улучшение мочеотделения последовало через девять недель.

Корень крапивы обычно облегчает симптомы увеличения простаты, не влияя на ее размеры. Активные вещества, обуславливающие это действие крапивы, пока неизвестны, но корень действительно содержит некоторые полисахариды, растительные стиролы и терпеноиды, которые могут объяснить ее воздействие.

Безопасность применения

Препараты из надземных частей (листья, цветки и стебли) крапивы считаются безопасными при правильном использовании. Не подтверждены какие-

либо взаимодействия с продуктами или другими лекарственными средствами. Вместе с тем время от времени могут отмечаться слабо выраженные желудочно-кишечные недомогания. Также существует вероятность того, что крапива может вступать в нежелательное взаимодействие с седативными средствами или антикоагулянтами. Ее не рекомендуют принимать во время беременности из-за возможного стимулирующего воздействия на матку.

Корень можно употреблять либо в виде чая, либо в виде капсул или таблеток.



K
r
a
n
n
b
a



Чайное дерево

(*Melaleuca alternifolia*)

Глава 38

Чайное дерево представляет собой небольшое дерево с беловатой, похожей на бумагу корой. Оно вырастает до 6 м в высоту, принадлежит к семейству миртовых, спонтанно произрастает в Австралии, а также на северном побережье Нового Южного Уэльса. Вследствие паровой дистилляции листьев и побегов (верхняя часть веток) *Melaleuca* получают бледно-желтое масло, известное как масло чайного дерева.

В народной медицине масло чайного дерева применялось для лечения ожогов, порезов, ссадин, укусов насекомых, ужалений, угревой болезни, заболеваний

горла, синуситов, язв ротовой полости, кожных и вагинальных инфекций, грибковых заболеваний ног, кашля и застоя в легких. Также оно широко используется при производстве различных видов мыла, кремов для рук и других косметических средств, в качестве добавок для принятия ванны.

Масло чайного дерева представляет собой комплексную смесь более ста соединений, главным образом терпеноидов. Согласно австралийским стандартам, выпускаемое промышленностью масло чайного дерева должно содержать по меньшей мере 30% терпинен-4-ола и не более 15% – 1,8-цинеола. Некоторые терпеноидные составляющие обуславливают противомикробное действие этого масла.

Melaleuca стала предметом пристального изучения гербаллистов много лет назад, когда австралийские исследователи обнаружили, что масло чайного дерева обладает более сильным антисептическим действием, чем широко используемая в качестве гермицида карболовая кислота.

Оказываемое действие

В наши дни масло чайного дерева используется при лечении различных кожных заболеваний, в том числе язв слизистой оболочки рта, ожогов, укусов насекомых и грибковых инфекций ногтей пальцев стопы. Противомикробное действие этого масла обусловлено содержанием в нем линалоола, альфа-терpineола и терпинен-4-ола. Крем, содержащий масло чайного дерева, весьма эффективен для уменьшения симптомов грибковых заболеваний ног.

Ч

а
и
н
о
е

г
е
л
е
ф
о

При лечении угревой болезни изготовленный из масла чайного дерева гель переносится лучше, чем пероксидный лосьон. Лечение включает в себя нанесение масла дважды в день на пораженные участки кожи. При лечении угревой сыпи или вагинальном применении масло необходимо разбавлять, в то время как при других кожных заболеваниях в этом нет необходимости.

Безопасность применения

При правильном использовании, когда предписывается стандартная терапевтическая доза, никакой угрозы для здоровья, связанной с использованием масла чайного дерева, не существует. Масло не следует принимать внутрь, поскольку оно может оказывать токсическое воздействие (например, ухудшить координацию и спровоцировать спутанность сознания). На чувствительной коже может возникать раздражение.



Куркума

(Curcuma longa)

Глава 39

Куркума представляет собой многолетний кустарник, принадлежащий к семейству имбирных. Долгое время она считалась ценной пряностью в азиатской кухне. Китайское название куркумы – «яньхуань», что означает желтый имбирь. Сегодня куркума выращивается на всем Индийском субконтиненте, в Южном Китае, Индонезии и некоторых частях Африки. Как правило, ее собирают с февраля по апрель. Клубневидное корневище разрезают на куски, отваривают 5-10 минут и затем высушивают на солнце.

К
у
р
к
у
м
а



Применение в кулинарии

Размолотая куркума долгое время использовалась как натуральный краситель желтого цвета и как приправа. Когда заходит речь о повышении качества пищи, умеренно пряный вкус и золотистую окраску этого растения трудно переоценить. Куркуму можно использовать для придания насыщенного натурального желтого цвета размятому тофу, рису, салатным заправкам, пудингам, яйцам и сырным блюдам.

Куркума считается безопасной в тех количествах, которые обычно используются в кулинарии. От Федерального управления по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США) она получила статус GRAS (Generally Recognized as Safe – признанный безопасным для использования в качестве пищевой добавки).

Применение в медицине

Кроме того что куркума является кулинарной приправой, ее высушенные корневища имеют длинную историю использования в лечебных целях. Традиционно куркума применялась как стимулятор аппетита, общее тонизирующее средство, для улучшения пищеварения, а также для лечения диареи, диспепси-

ческих явлений, метеоризма и проблем, связанных с нарушением работы желчного пузыря. Ее широко применяют как спазмолитическое средство в различных этнических сообществах.

Немецкая Комиссия Е одобрила использование куркумы в качестве желчегонного и противовоспалительного средства, а также для лечения нарушений пищеварения.

Куркума широко используется в традиционной индийской и китайской медицине. Она применя-



ется наружно в мазях и лосьонах для лечения ран, дерматомикозов, экзем и воспалений. В индийской медицине куркума имеет долгую историю использования в качестве противовоспалительного средства, особенно при лечении артритов. Летучее масло, богатое сесквитерпенами, и желтые пигменты куркумы в равной степени обуславливают ее противовоспалительное действие.

С
у
п
к
у
м
а

Оказываемое действие

Желто-оранжевый цвет куркумы обусловлен содержанием в ней куркумина (ярко-желтого фенольного пигмента). Куркумин является антиоксидантом, сравнительно более мощным, чем витамин Е. Он обладает антимутагенным действием, а также способностью сдерживать рост некоторых видов рака.

Противоопухолевое действие куркумина, вероятно, обусловлено его способностью угнетать действие фермента топоизомеразы и предохранять нити ДНК от разрывов. Последние исследования показывают, что куркума способна препятствовать развитию опухолей желудка, груди, толстой кишки, легких и кожи.

Находящийся в корневище куркумы крахмал содержит особые полисахариды (называемые арабиногалактанами), которые усиливают иммунную функцию за счет стимуляции лейкоцитов. Куркума также обладает некоторыми противомикробными свойствами и используется для лечения воспалений ротовой полости.

Кроме того, она играет важную роль в защите от сердечно-сосудистых заболеваний. Желтый пигмент куркумин обладает легким антитромботическим действием, поскольку препятствует склеиванию тромбоцитов.

Безопасность применения

Побочные эффекты при употреблении



куркумы отмечались нечасто. Однако людям с желчекаменной болезнью следует проявлять осторожность. Употребление куркумы противопоказано при обструкции желчевыводящих путей, поскольку она стимулирует выделение желчи из желчного пузыря. Куркуму также не рекомендуют принимать во время беременности. Чрезмерное или длительное употребление куркумы внутрь может вызвать желудочно-кишечные нарушения.

Обычная доза – капсулы по 0,5-1 г 2-3 раза в день в перерывах между едой. Настои в виде чая не рекомендуются, поскольку активные составляющие куркумы слабо растворимы в воде.

Куркуму следует беречь от попадания света и хранить в плотно закрытых стеклянных емкостях.

Заключение

Куркума имеет долгую историю применения как внутрь, так и наружно. Она придает золотистую окраску и приятный вкус пище. Кроме того, куркума безопасна и эффективна в качестве противовоспалительного средства, а также при лечении проблем, связанных с пищеварением.

Х
у
л
к
у
м
а



Валериана лекарственная

(*Valeriana officinalis*)

Глава 40

Шекспир описал сон как бальзам для страждущего ума, который лataет обтрепанный рукав забот. Насколько же важен хороший ночной сон для восстановления сил и отдыха всего организма? Его невозможно переоценить. Более того, спокойный сон может предотвратить истощение и умеренную депрессию.

В современном обществе многие люди имеют проблемы со сном, и поэтому они вынуждены принимать снотворное. Однако использование традиционных седативных средств может привести к сонливости в дневное время, невозможности сосредоточиться,

замедленным реакциям и другим побочным эффектам. Более того, при постоянном употреблении этих препаратов в течение 4-6 недель может развиться зависимость.

Существуют простые рекомендации, соблюдение которых может помочь избежать проблем со сном. Необходимо установить четкое время отхода ко сну, убрать из спальни компьютер. Перед тем как ложиться спать, следует избегать употребления алкоголя, кофе и других содержащих кофеин напитков. Нужно избегать просмотра вечерних телевизионных шоу-программ и кинофильмов. Теплый душ или ванна, расслабляющие методики, успокаивающая музыка, массаж и размышления над нескользкими Божими обетованиями – все это поможет вам подготовиться ко сну. Кроме того, есть целый ряд трав, полезных при нарушениях сна (валериана, хмель, страстоцвет и мелисса). Эти травы не вызывают зависимости, а побочные эффекты наблюдаются редко.

Оказываемое действие

На протяжении истории валериана считалась одним из лучших травяных транквилизаторов. Водный экстракт корней *Valeriana officinalis* с успехом использовался при нервном беспокойстве, тревожном состоянии, напряжении, бессоннице и других расстройствах сна. Она обладает седативным действием, а также оказывает спазмолитический эффект.

Валериана представляет собой морозостойкое многолетнее растение с папоротникообразными листьями и крошечными пахучими цветками, которые бывают белыми или розовыми. Существует около 250 разновидностей валерианы. В средневековой

Б
а
л
е
р
и
а
н
а

Европе она использовалась для придания вкуса бульонам и супам.

Валериана оказывает благотворное воздействие при различных расстройствах сна, однако не производит «похмельный» эффект (то есть сонливость на следующее утро). Она значительно улучшает засыпание и сон у людей пожилого возраста. Сокращает время, необходимое для погружения в сонное состояние, и уменьшает частоту пробуждений во время ночного отдыха. Что касается пациентов, страдающих нарушениями сна, валериана действительно является безопасной альтернативой синтетическим снотворным и производным барбитуровой кислоты.

В одном исследовании, проводимом шведским ученым Лизвудом (Leathwood), было обнаружено, что принимавшие валериану люди затрачивали меньше времени для погружения в сон. Это наблюдение было в особенности справедливым в отношении людей пожилого возраста. При употреблении валерианы качество сна тех пациентов, которые имели плохой или прерывистый сон, намного улучшилось. Кроме того, люди, заявляющие о том, что, как правило, спят плохо, после приема валерианы отмечали меньшее количествоочных пробуждений, чем обычно. Однако на тех, кто утверждал, что спит хорошо, прием валерианы оказал незначительное воздействие.

При изучении отдаленных результатов Лизвуд наблюдал за привычками сна у восьми добровольцев, страдавших умеренной бессонницей. Эти пациенты, принимая валериану, затрачивали на погружение в сон 9 минут, а принимавшие плацебо – 16 минут. Кроме того, валериана вызывала более стабильный

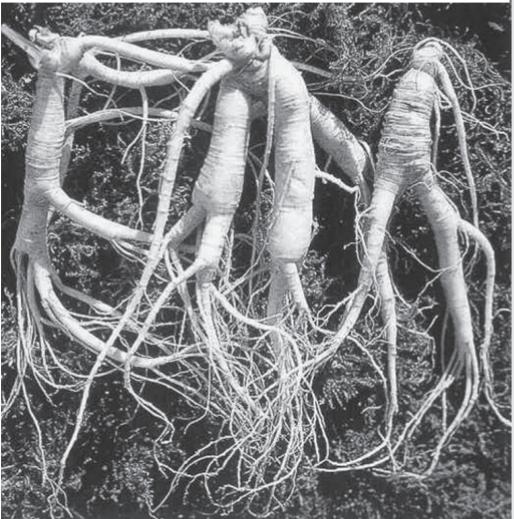
сон во время первой половины ночи, но не оказывала существенного воздействия на общее время сна.

Активные компоненты

В валериане содержится более 100 идентифицированных составляющих. Однако действующие вещества, обуславливающие ее активность, до сих пор неизвестны. Седативное действие валерианы, вероятно, обусловлено комплексным взаимодействием соединений.

Седативные свойства приписывают как эфирному маслу, так и весьма нестабильным валепотриатам. Эфирное масло, которое составляет лишь около 0,5% сушеного корня, содержит по меньшей мере 30 различных терпенов, включая валереновую и валериановую кислоты, валеренал.

Нейромедиатор гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) считается важным ингибиторным веществом, играющим ключевую роль в преодолении стресса и тревожного состояния, а также оказывающим сильнейшее успокаивающее действие на центральную нервную систему, связывая особые ре-



В
а
л
е
р
и
а
н



цепторы мозга. Замечено, что экстракт валерианы увеличивает секрецию ГАМК в синаптическую щель и ингибит ее повторное усвоение, увеличивая таким образом продолжительность ее подавляющего воздействия.

Валериана способствует нормализации сна после нескольких недель употребления, не имея при этом нежелательных побочных эффектов и не вызывая зависимости. Для получения хороших результатов капсулы или таблетки валерианы необходимо принимать приблизительно за 2 часа до сна.

Хотя побочные эффекты – явление редкое, время от времени могут иметь место головные боли. Валериану не считают полезной при тяжелых слу-

чаях бессонницы и не рекомендуют использовать во время беременности или лактации.

Обычная доза валерианы составляет 2-3 г несколько раз в день. Чай готовят, добавляя 1 чайную ложку валерианы на полчашки горячей воды, спустя 10-15 минут процеживают. Валериану не следует употреблять в то же время, что и обычные снотворные таблетки, поскольку она может усилить седативное действие этих средств. По имеющимся сообщениям, сочетание валерианы с другими седативными травами, такими как хмель, мелисса и страстоцвет, при бессоннице будет более эффективным, чем использование одной лишь валерианы.

Несмотря на общепринятое представление о безвредности валерианы, следует учитывать, что она может вызывать угнетение нервной системы, особенно при длительном приеме и передозировке. Поэтому рекомендуется после каждого 10 дней приема делать перерывы на несколько дней.

B
a
l
e
P
u
n
a

Уинстон Дж. Крейг
Травы для вашего здоровья

Директор издательства **В. Джулай**
Главный редактор **Л. Качмар**
Перевод **Б. Кошелева**
Редактор **М. Малашкевич**
Экспертиза **В. Малюка, М. Луцкой**
Корректура **Е. Белоконь, Л. Шаповал**
Дизайнер обложки **Т. Романко**
Компьютерная верстка **Т. Романко**
Ответственная за печать **Т. Грицюк**

Формат 84x108'/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Подписано к печати 15.07.2010 г. Гарнитура Калибри. Тираж 5 000 экз.
Свидетельство: серия ДК № 787 от 28.01.2002 г.

*Издательство «Джерело життя»
04071, г. Киев,
ул. Лукьянновская, 9/10-А,
тел.: (044) 425-69-06; факс: 467-50-64; e-mail: dzherelo@ukr.net*