



Гуляева Виктория

Ученица 8 класса

Тема научной работы:
Чайные сборы
лекарственных трав

Педагог-консультант: Пименова М.В.

Методологическая характеристика научной работы

Тема научной работы: Чайные сборы лекарственных трав

Актуальность темы: краткий курс изучения в школьной программе

Проблема: как влияют лекарственные растения на организм человека

Объект исследования: лекарственные растения

Предмет исследования: организм человека

Цель: практическое использование знаний о лекарственных травах

Задачи:

1. Проанализировать литературу по теме научной работы
2. Проанализировать опыт фитотерапевтов
3. Приобрести практические навыки по изготовлению сборов лекарственных растений

Программа научной работы:

I Глава

1. Лесная аптека
2. Кладовая здоровья
3. Правила и сроки заготовки лекарственных растений
4. Сушка и упаковка лекарственных трав

II Глава

1. Изучение наследия прошлого

III Глава

1. «Зеленое золото» России

IV Глава

1. Целебные травы в наши дни
2. Лекарственные сады и лесхозы

V Глава

1. Химический состав лекарственных трав и их воздействие на организм человека
2. Движение и превращение лекарства в организме
3. Классификация лекарственных трав по типу воздействия на организм
4. Врач-фитотерапевт Трескунов К.А.

VI Глава

1. Фитотерапия и ароматерапия

VII Глава

1. Библиотека травника

VIII Глава

1. Лесная кулинария
2. Вода – тоже лекарство

IX Глава

1. Лесная косметика

1. **Теоретическое основание научной работы:** работы врача-фитотерапевта академика Европейской и Российской академии естественных наук Трескунова Карпа Абрамовича. Консультации по e-mail: fitoterapija-av@yandex.ru, сайт www.treskunov.ru www.treskunov.narod.ru

Гипотеза: если использовать целебные свойства лекарственных растений по назначению, то организм человека будет укрепляться и бороться с болезнями.

Продукт: сборы чайных сортов лекарственных растений

I. Чайные сборы с кусочками фруктов:

- Цветы василька, цветы душицы, цветы липы, ягоды черники;
- Лист мяты перечной, лист Melissa лимонной, цветы ромашки, цветы календулы, цветы шалфея, ягоды черной смородины, ягоды боярышника, ягоды шиповника;
- Цветы липы, цветы душицы, кусочки яблок, ягоды черной смородины, кусочки абрикоса;
- Лист мяты, лист Melissa, лист чабреца, цветы шалфея, цветы календулы, ягоды черной смородины, ягоды боярышника;
- Лист вербены, цветы ромашки, цветы шалфея, кусочки яблок, кусочки апельсинов;
- Лист черной смородины, лист мяты перечной, лист малины. Цветы ромашки, кусочки яблок, ягоды малины, ягоды черной смородины.

II. Чайные сборы лекарственных растений:

- Лист черники, лист черной смородины, лист зверобоя, лист земляники, лист малины, лист Melissa лимонной, лист мяты перечной;
- Лист земляники, лист малины, лист черники, лист черной смородины, цветы ромашки, цветы календулы, цветы зверобоя;

Содержание

I Глава	
1. Лесная аптека	стр. 5 - 7
2. Кладовая здоровья	стр. 7 - 9
3. Правила и сроки заготовки лекарственных растений	стр. 9 - 10
4. Сушка и упаковка лекарственных трав	стр. 10 - 11
II Глава	
1. Изучение наследия прошлого	стр. 11 - 12
III Глава	
1. «Зеленое золото» России	стр. 12 - 14
IV Глава	
1. Целебные травы в наши дни	стр. 14
2. Лекарственные сады и лесхозы	стр. 14 - 15
V Глава	
1. Химический состав лекарственных трав и их воздействие на организм человека	стр. 15 - 20
2. Движение и превращение лекарства в организме	стр. 20 - 24
3. Классификация лекарственных трав по типу воздействия на организм	стр. 24
4. Врач-фитотерапевт Трескунов К.А.	стр. 25 - 26
VI Глава	
1. Фитотерапия и ароматерапия	стр. 26 - 28
VII Глава	
1. Библиотека травника	стр. 28 - 37
VIII Глава	
1. Лесная кулинария	стр. 37 - 39
2. Вода – тоже лекарство	стр. 40 - 43
IX Глава	
2. Лесная косметика	стр. 43 - 44
ЛИТЕРАТУРА	стр. 45

1 Глава Лесная аптека

*И каждую траву рвать или рыть с приговором,
говори сие три раза:
Господи, благослови! И ты мать - сырая земля,
благослови сию траву сорвати, Ты ее уродила для
человека по всякому подобию, а человеку на пользу,
для того я тебя и беру; от земли трава, а от Бога
лекарство. Аминь, аминь, аминь.*

Лес был первой аптекой, куда наши предки обращались за лекарством, вырабатываемым растительными клетками деревьев, кустарников и лесных трав. Не исключено, что открыть лекарственные свойства лесных растений помогли человеку наблюдения за поведением раненых и больных животных.

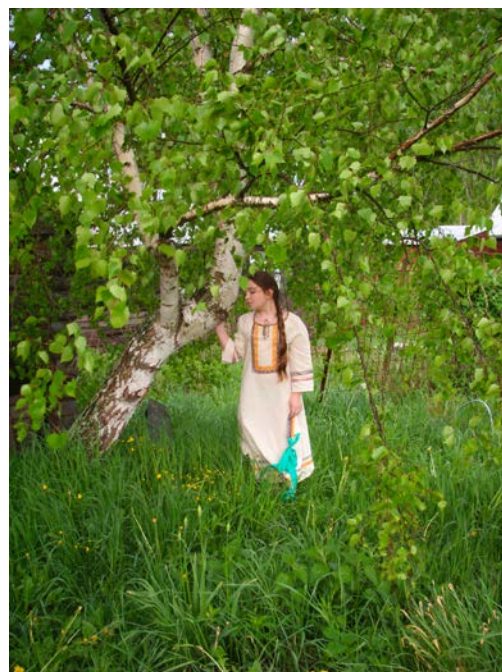
Археологи находят специальную посуду для растирания и варки лекарственных трав. Знахари, получившие тайны траволечения от своих родителей, умножили их и передавали накопленные знания своим детям.

Лечение с помощью лекарственных растений начинается задолго до того, как мы выпиваем первый глоток целебного травяного чая. Оно начинается даже до того, как мы завариваем этот чай. Лечение травами начинается с нашего решения собрать необходимые лекарственные растения.

Сбор лекарственных растений позволяет войти в тесный контакт с природными циклами, что невозможно сделать, когда мы просто покупаем готовые травы и корешки. Кроме того, если вы следуете простым правилам, собранные вами растения будут значительно лучше по качеству в сравнении с теми, что вы сможете купить.

Примерно 80% населения нашей планеты используют средства традиционной медицины в качестве основных мер лечения и поддержания здоровья. И если вы сомневаетесь в эффективности растительных лекарственных средств, подумайте о том, что примерно 30% всех современных лекарств, отпускаемых по рецепту, производится, так или иначе, на основе растений.

В последнее время стало пользоваться наибольшей популярностью мнение, в соответствии с которым стали думать, что любые лекарственные растения лучше применять сразу в комплексе, тогда и эффект будет наибольшим. Безусловно, что при таком комплексном использовании лекарственных растений, ценные полезные вещества одного из них будут поддерживаться и усиливаться такими же ценными и полезными веществами другого растения, а также, конечно же, стимулироваться ими в должной степени. К тому же, специалисты утвержда-



ют, что для лечения наиболее серьезных и сложных болезней лучше использовать все-таки именно почти одинаково действующие **лекарственные растения** и **лекарственные травы**. Поэтому такую весьма ценную особенность стоит учитывать, подбирая сорта трав.

Дело в том, что все **лекарственные растения** и **лекарственные травы** обладают теми или иными полезными и очень ценными свойствами именно за счет того, что в его составе находятся специальные целебные для человеческого и животного организма, вещества. При правильном использовании лекарственные растения, лекарственные травы и их целебные вещества будут оказывать на организм, соответствующий эффект. Зачастую некоторые полезные вещества располагаются неравномерно, поэтому при сборе лекарственных растений и лекарственных трав, очень важно знать, в каком именно месте растения они концентрируются.

Так, если полезные вещества расположены во всем лекарственном растении, то его рекомендуют собирать непосредственно в самом начале периода его цветения, к тому же, в это же время стоит начинать собирать те лекарственные растения, целебными свойствами в которых обладают любые части, находящиеся над землей – лепестки, травинки, и так далее. Сбор листьев мы рекомендуем начинать непосредственно перед цветением, однако, существуют некоторые лекарственные растения или же лекарственные травы, заготавливать которые мы советуем все-таки после цветения. К числу последних можно отнести мать-и-мачеху, к примеру. Если вы будете использовать корни или клубни, то стоит задуматься о том, что собирать эти **лекарственные растения** предпочтительно следует начинать уже осенью, именно тогда, когда в каждом растении движение сока сначала замедляется, а затем и прекращается вовсе. Кстати, такие процессы характерны для растений и ранней весной, так что даже в этот период вполне можно начинать сбор.



Безусловно, ни для кого не будет секретом, что собирать семена или плоды лекарственных растений и **лекарственных трав** нужно именно по наступлению периода их полнейшего созревания. Ну и наконец, стоит отметить, что наибольшими целебными свойствами кора деревьев и других растений обладает именно весной, когда сок только начинает двигаться внутри, когда лекарственные растения полны жизни.

Как заверяют специалисты, что лучше всего собирать **лекарственные растения** и **лекарственные травы**, следует в сухую, достаточно теплую погоду, после того, как роса уже сошла, то есть, уже днем. Ведь только при соблюдении названных выше условий сбора, лекарственные растения, а также лекарственные травы смогут сохранить надолго не только свой естественный цвет, но и целебные свойства. К тому же, таким образом вы сможете спасти лекарственные растения от самонагревания, в результате которого начинаются очень вредные и нежелательные процессы появления в их составе разного рода грибков и бактерий. Кстати говоря, в подавляющем большинстве

случаев после такого самонагревания лекарственные растения попросту утрачивают все свои полезные свойства.

Кладовая здоровья

Лекарственное сырье – это органы и части лекарственных растений, в которых накапливаются биологически активные вещества, обеспечивающие целебный эффект. В качестве лекарственного сырья заготавливают корни, корневища, кора, стебель, лист, плоды, цветки и соцветия, почки, семена, соплодия:

- корни и корневища – женьшень, девясил, элеутерококк
- листья – брусника, толокнянка, смородина, земляника, крапива
- соцветия – ландыш, душица
- семена – боярышник, шиповник, калина, облепиха
- почки – береза, сосна
- кора – дуб, калина, крушина, береза
- шишкостойки – можжевельник
- соплодия – ольха
- цветы – липа, боярышник
- плоды – малина, земляника, брусника.

Для удовлетворения все возрастающей потребности в растительном лекарственном сырье в нашей стране ежегодно расширяются площади плантаций, где возделываются лекарственные растения. Абрикос и алтей, апельсин и арония, барбарис и бессмертник и многие другие полезные растения все в больших количествах выращиваются в культурных условиях, что позволяет сократить объем заготовок их дикорастущих собратьев.

Процесс сбора лекарственных растений очень трудоемкий. Мало знать место произрастания растения. Чтобы получить от него максимум пользы, нужно вести сбор тех частей растений, и в те сроки, когда они наиболее богаты биологически активными веществами.

Как нужно собирать лекарственные растения?

Корни, корневища, клубни и луковицы собирают в конце вегетационного периода, после созревания и осыпания семян, в период увядания надземных частей растений. В этот период подземные части растений становятся предельно мясистыми, напоенными живительными соками. Можно собирать их и ранней весной, до того, как надземная часть растения тронется в рост. Но без надземной части найти эти корни очень сложно. Даже в разное время суток корни, корневища, клубни и луковицы содержат неодинаковое количество биологически активных веществ. Поэтому выкапывать их предпочтительнее в сумерки, при растущей луне, но не в полнолуние. Объясняется это тем, что в полнолуние растения всасывают воды больше, чем в другое время и качество их подземных частей ухудшается.

Лучший срок сбора коры – начало весеннего сокодвижения, в это время она легко отделяется от древесины. Заготавливают только молодую и гладкую кору. Кору следует снимать на лесосеках со срубленных деревьев, в этих условиях кору снимают полностью. Сбор коры с растущих растений вызывает различные фитозаболевания дерева, которое распространяется и на соседние деревья.

Листья, траву и цветы заготавливают в сухую погоду и лучше всего с утра, когда роса обсохнет. Мокрые растения быстро портятся. Растения надо брать вдали от дорог, с чистыми листьями. При заготовке листьев срывать лучше нижние, чтобы не повредить цветению и плодоношению растения.

Траву собирают, срезая серпом всю наземную часть на уровне нижних листьев. Часть растений оставляют нетронутыми для семенного воспроизводства вида на этом участке. Если у растения много стеблей (чебрец, душица, донник), его после высушивания обмолачивают и стебли выбрасывают.

Цветы собирают в первой стадии цветения, когда еще нет признаков увядания. В этот период они содержат больше активных веществ, меньше осыпаются, при правильной сушке сохраняют окраску. Собранные цветы рыхлым слоем укладывают в корзину и сразу сушат в тени под навесом. Срок хранения цветочного сырья 2 года. Из 1 кг сырых цветков получают 200г сухих.

Плоды собирают созревшими, но не перезревшими и без плодоножки. Плоды, собранные в зонтики, как у рябины или калины, срывают целиком, а после подсушивания отделяют от плодоножки. Так же и у шиповника, чашечку, оставшуюся сверху плода, удаляют после подсушивания. Сочные плоды хорошо собирать вечером, когда спадет жара и не будет утренней влаги, иначе они быстро портятся. Срок хранения высушенных плодов до 3 лет.

Корни и корневища растений нельзя выдергивать, потому что чаще самая ценная часть остается в земле, их надо только выкапывать. Подземные части, которые после сбора моются, можно заготавливать и при росе и при дожде. При заготовке надо оставить кусочек корня, чтобы заросли могли возобновиться. Корни и корневища отряхивают от земли и промывают, очищают, нарезают на части и раскладывают для просушки под навес. Сушку можно считать законченной, если корни при сгибании будут трескаться, а не гнуться.

Большинство лекарственных растений сушат в сухом, теплом, хорошо проветриваемом помещении. На солнце сушат лишь немногие растения, в которых ценные вещества не разрушаются под воздействием прямых солнечных лучей (корень валерианы, алтея, аира). На солнце можно сушить и плоды (шиповник, малина, черника и др.), они набираются сладостью. Но на ночь их убирают в помещение, накрывают марлей. Надо отметить, что все растения при сушке накрывают марлей от мух, ведь они могут отложить свои личинки и те, в свою очередь, тоже высохнут в месте с растением.



Иногда ягоды лучше просушить в духовке. Не вынимая из ягод косточки, рассыпают на противни слоем 2 см и ставят в духовку при температуре 50 – 60 градусов на 8 – 10 ч и периодически перемешивают.

А вот почки следует сушить осторожно: длительное время и в прохладном месте, т.к. в тепле они могут распуститься.

- Не собирают растения несколько дней после обильных дождей;
- Не заготавливают травы во время засухи.

Правила и сроки заготовки

Листья	
Название растения	Сроки (месяцы)
толокнянка	апрель-май
земляника	май-июнь (середина)
мать-и-мачеха	июнь-июль
подорожник	июнь-июль
трилистник	июнь-июль
крапива	май
черника	май-июнь(середина)
смородина	май
малина	июнь
мята	июнь-июль(середина)
Трава	
багульник	август-сентябрь
душица	июль-август
зверобой	июнь-июль
ландыш	май
череда	июнь-июль
пустырник	июнь-июль
тысячелистник	июнь-июль
полынь	июнь-июль
пастушья сумка	май-июль (середина)
чистотел	июнь-август
чабрец	июнь-август
Цветки и соцветия	
ромашка аптечная	июнь-июль (середина)
липа	июнь-июль (середина)
мать-и-мачеха	апрель-май
пижма	июль
боярышник	май-июнь
Плоды и семена	
боярышник	сентябрь-октябрь
малина	июль
рябина	сентябрь-октябрь
черемуха	июль-август
черника	июль-август
земляника	июнь-июль
шиповник	сентябрь-октябрь
клюква	сентябрь-октябрь
Корни, корневища, луковицы	
валериана	сентябрь-октябрь
девясил	сентябрь-октябрь
одуванчик	август-сентябрь

Сушка

Сушка растений является простейшим и наиболее эффективным способом обработки трав для последующего хранения. Надо выделить хорошо вентилируемое пространство, укрытого от прямого солнечного света и сквозняков. Рекомендуется собрать подготовленные растения в пучки по 2,5 см толщиной. Затем они развешиваются на веревке и сушатся в тени, при хорошей вентиляции, стеблями вверх, что позволяет эфирным маслам накопиться в листьях. Желательно каждый пучок обмотать марлей или тканью от пыли и насекомых.



Другой метод сушки предлагает использовать бумажные или тканевые (натуральные ткани: лен, хлопок) мешки или пакеты. Разложив растения по пакетам и мешочкам их следует каждый день встряхивать.

Солнечный свет разрушает хлорофилл. Все надземные части растения – листья, травы, цветки и соцветия нельзя держать на солнце. Обычно их сушат, защищая от солнечного света, в воздушных сушилках на чердаках, под навесом в сараях.

Корневища с корнями, плоды, семена можно сушить на солнце. При сушке только следует их перемешивать и накрывать марлей от насекомых и пыли.

Упаковка

Неупакованное сырье легко увлажняется, теряет запах, вкус и просто портиться. Для каждого вида сырья предусмотрен определенный тип упаковки и тары, это могут быть деревянные контейнеры с отверстиями или тканевой крышкой, пакеты бумажные, тканевые (натуральная ткань) мешочки – тара из натурального материала, которая способна пропускать воздух. Возможно хранение в стеклянных банках с тканевой крышкой.



II глава

Изучение наследия прошлого

Человек – биосистема, а запчасти от нее находятся только в живой природе.

Существуют различные медицинские школы: русская, тибетская, индийская, греческая и т.д. (каждая нация имеет свои медицинские традиции).

История лекарственных растений началась с историей человека. Положительный и отрицательный опыт поиска

животными и человеком съедобных растений был поначалу стихийным и очень длительным фармакологическим экспериментом. Сведения о лекарственных растениях передавались устно из поколения в поколение. С появлением письменности наблюдения записывались и передавались с помощью глиняных плиток, папирусов, позднее – книг. На основании этнографических и археологических исследований можно предполагать, что не было такого племени, которое не знало бы и не использовало бы лекарственные растения.

Известно, что в 1500 г. до н.э. экспедиция египтян, состоящая из 5 кораблей, побывала в стране Сомали специально для вывоза лекарственных и ароматических растений.

В VII – VI в. до н.э. в Греции были систематизированы знания о животных и растениях. Ученик Аристотеля – Теофраст (372 – 287 гг. до н.э.), «отец ботаники» - составил описание нескольких сотен лекарственных растений – «Исследования о растениях».

Немалый вклад в развитие медицинских знаний внесли римляне. Так, Плиний, погибший во время извержения Везувия в 79 г. н.э., составил многотомную энциклопедию по естественным наукам. Основоположником европейской фармакогнозии считается древнеримский ученый Диоскорид (I век н.э.). Его труд «*Materia medica*», включает в себя описание около 600 растений, обобщает опыт египетской, вавилонской, шумерской, римской и греческой медицины.

Римский врач Клавдий Гален (129 – 201 гг. н.э.), грек по национальности, положил начало изготовлению экстрактивных препаратов (Сборы, отвары, настойки и др.). Выдающийся представитель арабской медицины, таджик по национальности, Абу Али Ибн Сина (XI век), описал в своей книге «Канон врачебной науки» около 900 лекарственных растений и способов их употребления. Ибн Байтар, испанский араб, описал 1400 лекарственных растений.

Европейская аптека была создана по арабскому образцу и в первое время пользовалась главным образом привозным арабским сырьем. Научная медицина, основанная на знании физиологии и анатомии человека, возникла в XII веке.

Помимо греко-египетской, родоначальницы официальной медицины, существовали и другие. Прежде всего индийская медицина и связанная с ней тибетская медицина. Первые письменные памятники с описанием лекарственных растений Индии и способов их применения относятся к первым столетиям до нашей эры. Это «Яжур – веда» - наука о жизни. Индийской медициной интересовались древние греки и римляне. Некоторые индийские растения вошли в европейскую лечебную практику. Тибетская медицина распространилась на значительной территории Северо – Восточной Азии (Китай, Япония, Монголия, Бурятия, Калмыкия).

Китайская медицина не менее самобытна. Первая китайская книга о травах (Бень Цао) появилась в 2600г. до н.э. В ней приводится описание 900 видов лекарственных растений. В XVI веке издана книга Ли Ши-Чжэня, в которой содержались сведения о 1892 лекарственных средствах, преимущественно из растений.

Число лекарственных растений, известных врачам, росло благодаря великим географическим открытиям. Так, например, стала известна кора хинного дерева (американское растение) - единственного тогда средства против малярии.

Только в конце XVIII века шведский аптекарь К.Шееле разработал первые методы химического анализа растений.

На протяжении всей истории человечества растения были основными средствами лечения.

III глава «Зеленое золото» России.

Восточные славяне широко использовали травы для лечения болезней. Этим занимались волхвы, ведуны, знахари. В памятнике древнерусской культуры «Изборнике великого князя Святослава Ярославовича», датированном 1073 г., приводится описание лекарственных растений. В «Повести о Петре и Февронии», относящейся к XIII веку, рассказывается о рязанской девице Февронии, Сведущей во врачевании лекарственными травами.

Образ одного из знахарей Древней Руси дан в стихотворении «Пантелей-целитель» А.К.Толстым.

*Пантелей-государь ходит по полю,
И цветов и травы ему по пояс,
И все травы перед ним расступаются,
И цветы все ему поклоняются.
И он знает их силы сокрытые,
Все благие и все ядовитые;
И всем добрым он травам, невредным
Отвечает поклоном приветным,
А которые растут виноватые,
Тем он палкой грозит суковатою.
По листочку с благих собирает он,
И мешок ими свой наполняет он.
И на хворую братию бедную
Из них зелие варит целебное.*



Первый русский лечебник «Мази» был составлен внучкой Владимира Мономаха – Епраксией. В XVI веке при Иване IV открывается первая аптекарская изба (1581 г.), обслуживающая только царский двор. В XVII веке (1620 г.) царь создал специальный «Аптекарский приказ», ведающий сбором лекарственных растений, который снабжал лекарственными травами армию и царский двор. В 1654 г. была открыта первая медицинская школа в Москве, которая готовила врачей и аптекарей. В XV веке

появляются переводы с латинского и греческого языков: перевод комментариев Галена на сочинения Гиппократов «Галиново на Ипократов», европейские средневековые комментарии на сочинения Аристотеля – «Аристотелевы врата», содер-

жащие перечень лекарственных растений и способы их употребления. В XVII - XVIII веках в России издаются «Прохладные вертограды», где содержатся краткие сведения о растениях.

В XVIII веке в Москве появились так называемые аптекарские огороды – сады у стен Кремля, за Мясницкими воротами, в Немецкой слободе, в которых разводили лекарственные растения. Один из лучших аптекарских огородов в Петербурге на Аптекарском острове, стал впоследствии центром ботанической науки в нашей стране и одним из крупнейших ботанических садов Мира – Ботаническим садом Ботанического института В.Л.Комарова. Аптекарский огород, заложенный в Москве при Медико-хирургической академии в 1706г., функционирует до сего времени как Ботанический сад МГУ и координирует работу Ботанических садов центра европейской части России.

Основатели русских терапевтических школ Г.А.Захарьин, С.П.Боткин, и другие продолжали изучение лекарственных растений и возможности их применения для лечения больных.

Растения наших лесов до настоящего времени не только не утратили доверия сотен тысяч больных, но и с каждым годом завоевывают все большую популярность и в народе, и у современной научной медицины. Но из 300 тыс. видов мировой флоры высших растений регулярно используются только 25 тыс. видов. В России из 17,5 тыс. видов дикорастущих высших растений используются только около 12 тыс. видов.

В будущем число растений, используемых человечеством, будет, несомненно, возрастать.

В растениях любые вещества содержатся в сочетании с другими соединениями, поэтому препараты из растительного сырья обладают широким спектром терапевтического действия и с успехом применяются для лечения и профилактики различных заболеваний. Примером этому служит широко распространенный зверобой, который по праву называют травой от 99 болезней.

Весь секрет в знаниях свойств растений, и в том, как употреблять их, в каком количестве, в каком сочетании одних трав с другими. Необходима масса знаний высококвалифицированного специалиста. Самолечение – опасное занятие!

Глава IV

Целебные и лекарственные травы в наши дни



В наш век **лекарственные травы** и растения используются как народной, так и научной медициной. В первом случае их лечебные свойства выясняются эмпирическим путем, во втором растения (их называют официальными, от слова officina — аптека), прежде чем попасть в руки врача, проходят целый ряд специальных исследований — биологических, химических, фармакологических, химиотерапевтических, токсикологических, клинических. В результате такого

изучения устанавливается химический состав растения, его действие на организм, и после многосторонней комплексной апробации растение допускается к медицинскому применению, заносится в Государственный реестр. Изучение лекарственных растений выделилось в отдельную науку, носящую название «**фармакогнозия**». В этой области ведутся самые разносторонние исследования, которые осуществляют фармакогносты — высококвалифицированные специалисты со специальным фармацевтическим образованием (провизоры). Исследования ведутся в области биологии и химии лекарственных растений, их ресурсов, рационального использования и воспроизводства запасов, технологии переработки лекарственного растительного сырья, производства фитохимических препаратов и т. д. В современной отечественной медицинской практике используется около 230 лекарственных трав и растений. Одни из них применяются в чистом виде или в смеси с другими растениями (сборы) и отпускаются из аптек в расфасованной форме, другие поступают на промышленные предприятия в качестве сырья, где из них готовят лекарственные препараты.

Лекарственные сады и лесхозы

Растения бывают двух видов: дикорастущие и культивируемые. Выращиванием **лекарственных трав** занимаются специализированные совхозы Министерства медицинской и микробиологической промышленности: заготовку дикорастущих обеспечивают организации Центросоюза, аптечные управления, лесхозы и госпромхозы. В тех случаях, когда сбор сырья некоторых видов дикорастущих лекарственных растений экономически невыгоден или их природные запасы недостаточны, ценные виды **лекарственных трав** вводятся в культуру для обеспечения устойчивого и надежного источника сырья. Одновременно принимаются меры по сохранности и умножению природных мест обитания лекарственных растений: трудно поддающиеся введению в культуру виды берутся под особую охрану, создаются заказники со специальным режимом эксплуатации, растения, находящиеся на грани исчезновения, занесены в Красную книгу. Изучением лекарственных растений занимаются Всесоюзный научно-исследовательский институт лекарственных растений, ботанические сады и институты академий наук, фармацевтические факультеты и институты, отраслевые научно-исследовательские институты. Ученые выделили в чистом виде многие действующие вещества, благодаря которым растения обладают лечебными свойствами. Большинство из этих веществ воспроизведено искусственным путем, а некоторые даже с усиленным лечебным действием.

В настоящее время с целью объективного определения сырьевой базы, для получения лекарственных средств, проводятся ресурсоведческие исследования, на основе которых разрабатываются научно-методические рекомендации, по вопросам эксплуатации и возобновления зарослей лекарственных растений в природе. Результаты исследований растительных ресурсов передаются в аптеку управления, для дальнейшего планирования и организации заготовки лекарственного растительного сырья по различным регионам. Перспективным является изучение **лекарственных трав** в геохимическом аспекте, то есть изучение влияния химического состава почвы на процесс образования биологически

активных веществ в лекарственных растениях. Это дает возможность целенаправленного научного прогнозирования районов заготовки сырья с максимальным содержанием тех или иных действующих веществ.

ГЛАВА V

Химический состав трав и их воздействие на организм человека

Несмотря на многовековую историю использования растений, обладающих целебными свойствами, в народной медицине, ученые только в XIX в. начали изучать их химический состав и механизм воздействия на организм человека. В результате проведенных исследований выяснилось, что лечебные свойства растений зависят от наличия в них разнообразных групп химических соединений: алкалоидов, глюкозидов, сапонинов, дубильных веществ, горечей, слизей, смол, жиров, белков, углеводов, эфирных масел, красящих веществ, ферментов, микроэлементов, витаминов, фитонцидов и т. д., т. е. так называемых действующих начал. Каждое растение имеет в своем составе не одно такое начало, что дает возможность применять одно растение при лечении сразу нескольких, совершенно не сходных между собой заболеваний.

Химический состав и количество действующих начал в лекарственном растении зависят от многих факторов. Сюда относятся вид растения, условия его произрастания, время сбора, способ заготовки сырья, условия хранения и т. п. Все эти факторы в конечном счете и определяют качество лекарственных сборов, следовательно, и эффективность их воздействия на больного.

Как уже говорилось выше, лечебные свойства растений определяются наличием в них особых веществ. Рассмотрим эти вещества более подробно.

Алкалоиды – ядовитые органические соединения сложного состава, которые находятся в клеточном соке растений. В медицинской практике употребляются соли алкалоидов.

Важнейшие из них – это кофеин, который содержится, например, в натуральном кофе и чае, никотин, эфедрин, сальсолин, морфин (в маке), хинин и др.

Глюкозиды – органические нелетучие твердые кристаллические вещества сложного состава. Они содержатся в толокнянке, крушине, горце, алоэ, одуванчике, калине, липе и т. д. Под влиянием ферментов и даже кипячения в воде глюкозиды разлагаются на сахара и соответствующие аглюконы, которые и оказывают лечебное действие на организм человека. Особенно важное место в медицине занимают глюкозиды, оказывающие действие на сердце. Такого типа вещества содержатся в адонисе, в ландыше и т. д.

Сапонины – вещества, относящиеся к глюкозидам, но все-таки они выделяются в особую группу. Они обладают мочегонным и отхаркивающим действием. Эти вещества достаточно ядовиты в больших дозах. Сапонины найдены в 70 семействах растений, особенно ими богаты семейства гвоздичных и первоцветных.

В клеточном соке растений содержатся разнообразные красящие вещества, или, как их еще называют, пигменты. Они придают разную окраску цветам растений, но, помимо этого, имеют еще и лечебное значение.

Дубильные вещества – безазотистые неядовитые органические соединения. Содержатся в коре дуба, в корневищах лапчатки, земляники, кровохлебки, в траве зверобоя, в плодах черемухи, терна, черники, в «шишках» ольхи и т. д. Лекарственные растения, которые содержат дубильные вещества, применяются как вяжущие и противовоспалительные средства при желудочно-кишечных заболеваниях, стоматитах, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Флавоны и флавоноиды – органические вещества, имеющие желтую окраску. Они уплотняют стенки кровеносных капилляров, предотвращают возникновение кровоподтеков и внутренних кровоизлияний.

Эфирные масла – летучие органические вещества самого разнообразного химического состава, способные перегоняться с водяным паром. Придают своеобразный запах различным частям растений.

Слизи – безазотистые вещества, близкие к полисахаридам. Слизи дают корни алтея, хатмы, корни и листья просвирника, семена льна и многие другие растения. В народной медицине применяются внутрь при кашле как обволакивающие и как наружные смягчительные средства.

Смолы – твердые и полужидкие липкие органические вещества самого разного химического состава. В большинстве своем обладают характерным запахом, иногда сильно ароматическим. Некоторые смолы обладают противомикробным, дезинфицирующим и ранозаживляющим свойствами.

Горечи – безазотистые вещества, обладающие сильно горьким вкусом. Они возбуждают аппетит, усиливают секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение.

Ферменты – особые органические вещества белковой природы, играющие роль катализаторов многих химических процессов.

Органические кислоты. Существует много видов органических кислот: яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная, бензойная, салициловая, муравьиная и др. Особенно много их в овощах и фруктах. Так, например, яблочная кислота содержится почти во всех плодах. Ее очень много в яблоках, рябине и барбарисе, однако совсем нет в клюкве и цитрусовых. В клюкве, лимонах и апельсинах находится в свою очередь лимонная кислота. В винограде, красной смородине, крыжовнике, землянике и абрикосах – винно-каменная. В щавеле и ревене – щавелевая. В незрелых вишнях, яблоках, смородине и винограде – янтарная кислота, а в малине, ежевике и землянике можно найти салициловую кислоту. Органические кислоты придают кислый вкус фруктам и ягодам, а вместе возбуждают выделительную деятельность поджелудочной железы, стимулируют деятельность кишечника, усиливая его перистальтику.

Минеральные соли. Они имеют большое значение в осуществлении нормальных процессов жизнедеятельности организма человека. Они входят в состав клеток и межклеточных жидкостей, обеспечивают нормальное течение физико-химических процессов, участвуют в процессах обмена веществ и ферментативной деятельности организма. Так, например, кальций, фосфор, магний входят в состав костей и зубов, йод, цинк, цирконий, литий, ванадий – в состав секретов некоторых эндокринных желез, натрий, хлор – пищеварительных желез. Железо, медь, кобальт участвуют в процессе кроветворения. Кобальт и марганец усиливают выработку антител в организме.

Микроэлементы – химические вещества, которые находятся в организме в очень небольших количествах, но имеют весьма большое значение во всех биологических процессах. Особенно большую роль играют медь, кобальт, марганец, цинк. Медь принимает активное участие в обмене веществ, в процессах тканевого дыхания и особенно в процессах образования крови вместе с железом, кобальтом и марганцем. Она находится в семенах и плодах бобовых, картофеле и особенно в сухих яблоках и грушах. Марганец входит в состав ферментативных систем и принимает участие в окислительно-восстановительных процессах. А еще соли марганца улучшают обмен белков. Этот элемент находится в больших количествах и в бобовых, злаковых, в салате, петрушке, яблоках и сливах.

Антибиотики – особые вещества, образуемые и выделяемые микробами, грибами и цветковыми растениями. Они имеют избирательную способность убивать определенные виды болезнетворных микробов или подавлять их рост и размножение. Антибиотики наделены очень мощным действием: так, одна пятидесяти-миллионная часть грамма пенициллина, полученного из плесени, может убить и растворить 200 млн бактерий.

Фитонциды – антибиотики цветковых растений. Открыты в 1928 г. профессором Б. П. Токиным. Их содержат лук, чеснок, красный стручковый перец, хрен, кочанная капуста, яблоки, апельсины, мандарины, крапива, шалфей, сосна, сирень, дуб, калина, черемуха и т. д. Ученые выяснили, что летучие фитонциды чеснока, лука и цитрусовых не только убивают микробы за несколько минут. Употребление чеснока также прекращает рост и развитие туберкулезных бактерий. При местном применении фитонциды могут восстанавливать поврежденные ткани, убыстрять процесс их заживления. Кроме того, в последнее время эти вещества стали применять в медицине для лечения легочных и желудочно-кишечных заболеваний, заживления ран, язв и т. д.

Витамины – особые органические вещества, разнообразные по своему химическому составу, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма человека. Отсутствие витаминов в организме или их присутствие в недостаточном количестве приводит к заболеваниям, а иногда даже к смерти. Заболевание, вызванное недостатком в организме того или иного витамина, называется гиповитаминозом. Более тяжелая степень – авитаминоз. Большинство растений содержат те или иные витамины в незначительных количествах, однако некоторые из них являются исключительно богатыми каким-либо из этих веществ. В

настоящее время известно свыше 30 витаминов, химическая природа которых изучена, и свыше 20 витаминных веществ, еще недостаточно изученных.

Витамин А

При его недостатке в организме наблюдается ряд сложных заболеваний, в итоге приводящих к смерти. Этот витамин не встречается в растениях, однако в них можно найти оранжевый пигмент каротин, из которого в человеческом организме и образуется витамин А. Каротином богаты сухие листья лопуха, одуванчика, свеклы, липы и т. д. Много его и в моркови.

Витамин В₁

Он находится в зернах злаков, в семенах бобовых, а также в помидорах, моркови и капусте. Он обуславливает хорошее усвоение жиров и углеводов.

Витамин РР

Он содержится в пекарских и пивных дрожжах, в пшенице, гречихе, грибах. Его отсутствие вызывает тяжелое заболевание – пеллагру.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Это один из наиболее важных для нормальной жизнедеятельности организма витаминов. Его отсутствие ведет к заболеванию цингой. Аскорбиновая кислота способствует выздоровлению при легочных заболеваниях, заживлению ран и более благоприятному течению различных инфекционных недугов, повышает иммунитет организма. Этим витамином богаты шиповник, черника, яблоки, цитрусовые (лимоны, апельсины), слива, земляника, капуста, зеленый лук, укроп.

Витамин D

Обеспечивает правильный рост костей, предотвращает заболевание детей рахитом, способствует восстановлению костного вещества при переломах костей, помогает борьбе организма с туберкулезными палочками.

Витамин К

Способствует более быстрому свертыванию крови, останавливает кровотечения и ускоряет заживление ран. Особенно много витамина К в зеленом салате, белокачанной и цветной капусте, томатах, рябине, в таких растениях, как пастушья сумка, тысячелистник, зверобой, душица, подорожник.

Витамин Р

В значительном количестве содержится в шиповнике, рябине, винограде, черной смородине, апельсинах и т. д. Способствует удержанию в организме витамина С.

Витамин U

Его вы найдете в капусте, зеленых овощах. Способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Успешно применяется при язвенной болезни и воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта.

Витамин F

Он входит в состав растительных масел и участвует в процессах клеточного обмена. Применяется для регулирования содержания в крови холестерина и для лечения ран и язв.

Витамин E

Он содержится в яблоках, грушах, цитрусовых, а особенно в растительных маслах. Этот витамин необходим для деятельности скелетных мышц и мышц сердца.

Фолиевая кислота (витамин B₉)

Ее много в листьях растений, особенно шпината. При ее отсутствии нарушается образование красных кровяных телец в костном мозге, и человек заболевает особым видом малокровия.

Движение и превращение лекарства в организме

Несмотря на значительные успехи в области химического синтеза, **лекарственные растения** продолжают занимать важное место в общем арсенале лекарственных средств. Более трети выпускаемых препаратов по-прежнему получают из растений. Отечественная медицинская практика использует около 300 растительных препаратов различного действия, оказывающих положительное влияние на функции ряда органов и систем человеческого организма. Это прежде всего средства, активно влияющие на сердечно-сосудистую, центральную и периферическую нервную систему, желудочно-кишечный тракт, функции печени, почек и др. Биологически активные вещества растений входят в состав более 700 лекарственных средств. Следует отметить, что лекарственные растения и их препараты действуют на больной организм более мягко, чем синтезированные химическим путем. **Лекарственные травы** являются живыми организмами и образуют физиологически более близкие вещества по отношению к организму человека, чем синтетические препараты. Терапевтический эффект их хоть и развивается медленно, но более продолжителен и не вызывает резких побочных явлений. В нашей стране основные исследования по созданию новых препаратов из растений проводят специализированные учреждения.

Лекарственное средство вводится в организм человека для того, чтобы оказать какое-либо терапевтическое действие. Однако и организм человека оказывает влияние на лекарственное средство, и в результате этого оно может попадать или не попадать в определённые части организма, проходить или не

проходить определённые барьеры, видоизменять или сохранять свою химическую структуру, покидать организм определёнными путями. Все этапы движения лекарства по организму и процессы, происходящие с лекарством в организме, являются предметом изучения особого раздела фармакологии, который называется **фармакокинетикой**.

Выделяют четыре основных этапа фармакокинетики лекарственных препаратов — всасывание, распределение, метаболизм и выведение.

Всасывание — процесс поступления лекарственного средства извне в кровеносное русло. Всасывание лекарственных препаратов может происходить со всех поверхностей организма — кожи, слизистых оболочек, с поверхности лёгких; при приёме внутрь поступление лекарств из желудочно-кишечного тракта в кровь идёт с использованием механизмов всасывания питательных веществ. Следует сказать, что лучше всего в желудочно-кишечном тракте всасываются лекарственные средства, которые обладают хорошей растворимостью в жирах (настойки, отвары) и имеют небольшую молекулярную массу. Высокомолекулярные средства и вещества, нерастворимые в жирах, практически не всасываются в желудочно-кишечном тракте, и поэтому их следует вводить другими путями, например в виде инъекций.

После попадания лекарственного средства в кровь наступает следующий этап — **распределение**. Это процесс проникновения лекарственного средства из крови в органы и ткани, где чаще всего и находятся клеточные мишени их действия. Распределение вещества происходит тем быстрее и легче, чем больше оно растворимо в жирах, как и на этапе всасывания, и чем меньше его молекулярная масса.

Следующим этапом фармакокинетики является **метаболизм**, то есть *видоизменение химической структуры лекарства*. Основным органом, где происходит метаболизм лекарств, — это печень. В печени в результате метаболизма лекарственное вещество в большинстве случаев превращается из биологически активного в биологически неактивное соединение. Таким образом, печень обладает антиоксидантными свойствами в отношении всех чужеродных и вредных веществ, в том числе и лекарств.

Последний этап фармакокинетики — **выведение**. Лекарственное средство и продукты его метаболизма могут выводиться различными путями: через кожу, слизистые оболочки, лёгкие, кишечник. Однако основным путём выведения подавляющего большинства лекарств — через почки с мочой. Важно отметить, что в большинстве случаев лекарственное средство подготавливается к выведению с мочой: при метаболизме в печени оно не только теряет биологическую активность, но и превращается из жирорастворимого вещества в водорастворимое.

Таким образом, лекарственное средство проходит через весь организм, прежде чем покинет его в виде метаболитов или в неизменном виде. Интенсивность этапов фармакокинетики отражается на концентрации и длительности нахождения активного соединения в крови, а это в свою очередь определяет силу фармакологического эффекта лекарства. В практическом отношении для оценки эффективности и безопасности лекарства важно определить ряд фармакокинетиче-

ческих параметров: скорость нарастания количества лекарства в крови, время достижения максимальной концентрации, длительность поддержания терапевтической концентрации в крови, концентрации препарата и его метаболитов в моче, кале, слюне и других выделениях и т.д. Этим занимаются специалисты — клинические фармакологи, которые призваны помочь лечащим врачам выбрать оптимальную тактику фармакотерапии конкретного больного.

С биохимической точки зрения

Большинство фармакологических препаратов взаимодействуют с организмом на клеточном уровне. Клеточные структуры - оболочка, протоплазма, ядро - в свою очередь, состоят из молекул. Лекарства, вступая в связь с веществом клеток, меняют их химическое строение. Атакованные лекарствами клетки некоторое время работают не так, как обычно; характер жизнедеятельности их нарушается. Изменения передаются как бы по цепочке сначала органам и системам, а в конце концов всему организму (на самом деле, все гораздо сложнее, но для того, чтобы понять принцип, можно ограничиться и этим).

Химические реакции внутри нас подчиняются общим законам. Один из них - чем выше концентрация, тем быстрее реакция, другой - два вещества взаимодействуют лишь в соответствующих пропорциях. Очень важный показатель - концентрация лекарства в том органе (ткани), где оно должно действовать. Именно этот параметр определяет: сколько, когда, с каким интервалом нужно принимать лекарство. Но концентрация лекарства в организме зависит не только от принятой дозы, большое значение имеют также скорость всасывания препарата и выведение его из организма.

Сразу же после поступления в организм концентрация лекарства в крови быстро растет, а достигнув своего пика - уменьшается. Если уровень концентрации ниже эффективной, то результата вы не достигнете. Однако опасна и передозировка - могут возникнуть побочные последствия. Есть такое понятие - "терапевтическая широта действия", описывающая различие между эффективной и токсической дозой препарата. Даже опытным врачам бывает сложно подобрать оптимальную дозу препарата, ведь влияния фармакологических средств на организм человека очень индивидуальны. Кроме того, имеющиеся данные основаны на исследованиях больных людей; у здоровых индивидуумов, которые принимают лекарственные препараты, результат приема препаратов может быть непредсказуемым.

Преграды на пути орального стероида в организме

Прежде чем лекарство попадет к целевому органу, и накопится там в эффективной концентрации и подействует, ему предстоит преодолеть несколько барьеров. Во-первых, попасть в кровоток; во-вторых, через стенки сосуда проникнуть в ткани; в-третьих, миновать межклеточное пространство и внедриться в саму клетку. Надо и "уклониться" от встреч с молекулами различных белков и клеток крови (эритроцитов, лейкоцитов), ведь они могут связать лекарство и не

пропустить к цели. Немалую опасность для растворенной таблетки представляют и ферменты, которые всеми силами стремятся уничтожить чужеродные для организма вещества.

Что происходит с целебными напитками в желудке

Итак, человек выпил целебный настой из трав. Попадая во влажную среду желудка напиток постепенно растворяется. Лекарственное начало отделяется от основы. Большинство лекарственных напитков всасывается в тонком кишечнике.

Желудок - первая "остановка" на пути лекарства. Как известно, здесь происходит переваривание пищи. Но для лекарства переваривание - это синоним разрушения. Если препарат принимается во время еды, медленное продвижение пищи по желудку и кишечнику не дает лекарству оказать быстрое действие. Задержка в желудке не желательна, ибо всасывание там происходит сравнительно медленно. Поэтому, если человек принимает таблетки, которые должны подействовать быстро, надо глотать, запивая водой, по крайней мере за полчаса до еды или через два часа после приема пищи. Если же важна не столько скорость, сколько постепенность всасывания, лучше всего принимать во время еды. В кишечник таблетка попадает с опозданием и, разумеется, подействует не сразу.

Процессы происходящие в крови и печени

Но вот все "желудочно-кишечные" препятствия позади, и лекарственный напиток всасывается в кровь, оттекающую от пищеварительного тракта. Скорость и полнота всасывания определяет концентрацию лекарства в крови, степень накопления его в больном или поврежденном органе. Всасывание идет тем интенсивнее, чем больше площадь всасывающей поверхности. Поверхность желудка - от 0,1 до 0,2 квадратного метра. А площадь стенок кишечника составляет около 100 квадратных метров. Кроме того, кишечник имеет более разветвленную систему кровоснабжения. Именно поэтому считается, что всасывание там происходит лучше, а всякая задержка препарата в желудке замедляет проявление лекарственного эффекта.

Покинув кишечник, кровь поступает в воротную вену и проходит по печени. Это, пожалуй, самое сложное препятствие на пути лекарства. Орган, который всегда сравнивают с химической лабораторией, очень недружелюбно относится к чужеродным для организма химическим соединениям. Попросту говоря, печень их разрушает, причем весьма активно. Редкому веществу удастся вырваться из цепких объятий печеночных ферментов.

Парадокс, но защитные свойства печени, спасающие нас от ядовитых веществ, попадающих правдами и неправдами в организм, становятся серьезным препятствием лекарственной терапии. Случается даже, что в результате обработки печеночными ферментами вещество становится более токсичным.

Потребности

Но вернемся к тому что происходит с лекарственным напитком. Распавшись на молекулы, он разносится кровотоком по всему организму. Через некоторое время лекарство окажется в его самых дальних уголках - каким бы способом мы его не вводили.

Казалось бы, всем органам и тканям должно доставаться "поровну", но экспериментальные измерения выявили довольно странную картину. Оказывается, лекарство распределяется, как говорится, где пусто, где густо. Концентрация в почках и печени, например, почти в десять раз выше, чем в жировой ткани, или, скажем, кости. Естественно, многое зависит от химических особенностей препарата, в первую очередь растворимости в жирах или воде.

Распределение и выведения

Говоря о распределении лекарства в тканях, мы лишь упомянули о выведении его из организма. А между тем этот процесс, начинающийся сразу же после приема лекарственного напитка.

Как же происходит освобождение организма от лекарства, сделавшего свое дело? Что происходит с лекарством в конце его длинного и запутанного пути? Лекарства покидают организм по-разному. Почки и кишечник, легкие и кожа, слюнные железы вносят свой вклад в выделение отработанных остатков таблетки. На первом месте, разумеется, стоят почки. Эти высокопроизводительные биологические фильтры безостановочно очищают организм от большей части шлаков, в то же отбирая и возвращая нам полезные жизненно важные соединения.

Желудочно-кишечный тракт выделяет в первую очередь те вещества, которые переварились с пищей. Сюда же присоединяются выделения поджелудочной железы и печени. С потом, слюной, слезами выходит незначительное количество шлаков. Остальные пути отступления продуктов распада таблетки не имеют особого значения.

Классификация трав по типу воздействия на организм

- мочегонные травы
- желчегонные травы
- витаминные травы
- возбуждающие нервную систему
- противопаразитарные травы
- вяжущие травы
- отхаркивающие
- содержащие эфирные масла
- сосудорасширяющие и спазмолитические
- сердечные гликозиды
- обволакивающие и смягчительные
- антибактериальные и противовирусные

Трескунов Карп Абрамович

Врач – фитотерапевт

КРАТКАЯ БИОГРАФИЧЕСКАЯ СПРАВКА



Карп Абрамович Трескунов родился 19 января 1919 года. Участвовал в обороне Ленинграда. В 1943 году окончил Военно – медицинскую академию им.Кирова. Воевал с июня 1943 г. от Курской дуги до Берлина в составе 109 ТБ, а затем 49 Гв. ТБ 2-й Гв. ТА. Награжден четырьмя орденами и двадцатью двумя медалями. Закончил военную службу в 1970 году главным терапевтом армии. С 1963 г. – кандидат медицинских наук. В 1972 году подготовил докторскую диссертацию на тему «Болезнь дуоденально-гормональной недо-

статочности». Начиная с 1966 года все большее внимание уделяет проблемам лечения заболеваний продуктами естественного происхождения, в первую очередь травами, которые приходилось применять еще на фронте. Воспитанник классической медицинской школы он подошел к этой проблеме строго научно и с самого начала работы в фитотерапии организовал строгий учет историй болезней своих пациентов.

Опубликовал более 150 научных трудов и 12 книг. С 1989 г. читает курс лекций «Клиническая фитология и фитотерапия». 12 сентября 2001 года избран действительным членом Российской академии естественных наук и награжден медалью Петра I «За выдающиеся заслуги в деле возрождения Российской науки и экономики».

Основные труды:

- Клиническая фитология и фитотерапия болезней гепатопанкреатической системы. 1988г.
- Клиническая фитология и фитотерапия болезней органов дыхания. 1990г.
- Клиническая фитология и фитотерапия болезней органов пищеварения. 1979г.
- Клиническая фитология в онкологии (в кн.) 1994г.
- Записки фитотерапевта. 1992г.
- Записки фитотерапевта. Наблюдения, размышления и лечение травами. 1996-1998г.

Известный ученый-гастроэнтеролог. К.А. Трескунов, является автором трех открытий, имеющих глобальное значение. Первое открытие - совместно с физиологом и академиком А.М. - Уголевым возродил учение о двенадцатиперстной кишке как центральном органе пищеварения и пищеварительного

поведения. Открыл и изучил тяжелую болезнь дуоденальной гормональной недостаточности. Второе открытие - К.А. Трескунов возродил учение о воспалении как основном патогенетическом факторе и на многочисленных добровольцах доказал, что воспаление на любой стадии можно остановить лекарственными растениями и подвергнуть его обратному развитию, вплоть до выздоровления. Третье открытие - совместно с академиком Б.А. Комаровым создал новое эффективное и практически безвредное лечение фитохитозедезами (соединением сухих растительных сборов с полифракционным водорастворимым хитозаном, хитозедозом). Простые и действенные рецепты академика РАЕН (2001 г.) и ЕАЕН (2005 г.) помогли многим и многим людям. Книга рекомендована как учебное пособие для студентов медицинских вузов, преподавателей и для всех, кто заботится о своем здоровье.



23-23 января 2009 года состоялась Международная конференция "Клиническая фитотерапия и фитохитозедотерапия, биологически активные пищевые добавки (БАД), приуроченная к юбилею - 90-летию со дня рождения Карпа Абрамовича Трескунова. Свои доклады представили российские и зарубежные участники конференции. Было изложено современное положение фитотерапии в нашей стране и за рубежом. В презентациях и на

стендах участников были продемонстрированы достижения в различных областях применения фитотерапии, а также статистика эффективности предлагаемых методик и препаратов. В адрес юбиляра поступили поздравления от Правительства РФ, Госдумы, поздравления от общественных организаций, коллег, пациентов, друзей.

Глава VI

Фитотерапия и ароматерапия

Фитотерапия – это лечение при помощи лекарственных трав. Благоприятное влияние трав на организм человека проявляется в профилактическом и лечебном эффекте, стимулировании процессов обмена веществ, создании положительного настроения. К тому же лекарственные травы улучшают общее и периферическое кровообращение, расширяют кожные кровеносные сосуды, оказывают антисептическое, общеукрепляющее действие, обеспечивают кожу важными элементами, регулируют ее водный баланс.

Ароматерапия – это применение целебных свойств натуральных эфирных масел. Возникновением своим ароматерапия обязана замечательному свойству организма человека мгновенно реагировать на запахи, которые являются активными биологическими регуляторами. Но эфирные масла действуют не только

через дыхательные пути, но и через кожу – каждое из них состоит из сложной комбинации веществ, и после введения в систему кровообращения, молекулы эфирных масел быстро разносятся по всему организму. В зависимости от количества масла, добавленного в воду, а также от того, какое именно масло или ароматическая композиция используется, фитованны по-разному воздействуют на организм человека. Кроме этого, все эфирные масла, используемые в ароматерапии, обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами, активно укрепляют защитные силы организма.

Косметическое воздействие. Фитованна очищает кожу от продуктов обмена, смягчает и освежает кожу, делает ее гладкой и упругой, снимает раздражение кожных покровов. Кроме того, фитованна оказывает ароматизирующее действие, которое придает телу своеобразный и неповторимый аромат.

Активные компоненты

Эфирное масло эвкалипта – оказывает антибактериальное, противовирусное действие. Применяется при респираторных заболеваниях.

Эфирное масло лимона – оказывает обезболивающее, антисептическое, противовоспалительное, дезинтоксикационное действие. Укрепляет иммунную систему, обладает выраженной противовирусной активностью.

Масло жожоба – оказывает противовоспалительное, нормализующее действие. Применяется при покраснениях, воспалениях кожи и при дерматитах.

Экстракт череды – оказывает противовоспалительное, антисептическое, антиаллергическое, ранозаживляющее, успокаивающее действие. Способствует регенерации клеток кожи, делает ее гладкой, предохраняет от сухости.

Экстракт Зверобоя – оказывает антидепрессивное, анксиолитическое, седативное, кровоостанавливающее действие. Применяется при депрессивных состояниях, психовегетативных расстройствах, невротических реакциях.

Экстракт Эхинацеи – оказывает иммуностимулирующее, антисептическое, противовоспалительное, противовирусное (в отношении возбудителей гриппа и герпеса) действие. Применяется при профилактике простудных заболеваний, гриппа и сокращения их длительности.

Рекомендации по применению, дозировка:

- в качестве принятия ванн – 20 мл (2 колпачка) средства на 150-200 л воды (температура 37-40 0С);
- в качестве принятия фитобочек – 20 мл (2 колпачка) средства на 150-200 л воды (температура 37-40 0С);
- для принятия ванночек при усталости ног; при подготовке кожи ног к педикюру, кожи рук – к маникюру – 5-6 капель средства на 1 л воды (температура 37-40 0С);
- при ароматизации помещений – 10 капель средства на 2-3 литра кипятка и оставить до полного остывания воды.

Перед приемом ванны необходимо принять душ с гель-скрабом линии FC, чтобы устранить защитную кислотно-жировую пленку с поверхности кожи и облегчить проникновение в организм активных веществ. После принятия ванн ополаскивание чистой водой не требуется.

Глава VII

Библиотека травника

БАРБАРИС

*Как изумительны осенние леса,
Украшенные спелыми плодами барбариса!*

Как ни колоритны краски золотой осени, а кусту барбариса не затеряться в них. Пурпурная листва, плотно кутающая пурпурные побеги, красные кисти плодов, свисающие роскошными монистами, выделяют барбарис среди нарядных подружек. Из лесных гостинцев, пожалуй, только плоды барбариса можно назвать живыми леденцами: кислят, сладят, холодят.



Цветет кустарник в самом начале лета. В цветах любят паломничать пчелы – ведь барбарис – прекрасный медонос. Отвар цветков употребляют при болезнях сердца. Барбарис как лекарственное растение знали еще древние вавилоняне и индусы.

Молодые листья съедобны, их можно употреблять вместо щавеля. Они содержат яблочную кислоту и ряд важнейших витаминов. Кора и корни барбариса богаты алкалоидом, способным останавливать кровь, усиливать работу сердца и понижать давление. Корни используют при болезни желчного пузыря. Листья лучше собирать сразу же после цветения кустарника. Спиртовые настойки листьев барбариса применяют при кровотечениях и в послеродовом периоде. Приготавливают настойку так: 1 часть листьев барбариса заливают 10 частями водки и настаивают 10 суток. Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день до еды в течение 20 суток.

Плоды барбариса содержат сахар, яблочную, лимонную, органические кислоты. Плоды хорошо удаляют жажду, возбуждают аппетит, действуют успокаивающе, укрепляют мышцу сердца, обладают желчегонным, вяжущим, жаропонижающим и противовоспалительным действием.

Ягоды собирают зрелыми, сухими. Сушить можно на солнце или в духовке. Особенно вкусны ягоды после первых осенних морозцев. Сок ягод барбариса заменяет лимонный сок. Используют его как ценное витаминное и легкое слабительное средство.

Из ягод барбариса приготавливают сок, квас, варят ждем, варенье, мармелад и конфетную начинку, делают приправку к шашлыкам и овощным блюдам.

БОЯРЫШНИК

**Когда уж мочи нет идти,
И день такой ненастный,
Вам сил и бодрости придаст
Боярышник кроваво-красный.**

В России произрастает 47 видов боярышника. Наиболее распространен боярышник кроваво-красный. Он же и наиболее применяемый в медицине. В зарослях боярышника любят селиться певчие птицы, ведь здесь их не достанет хищник, до них просто не доберутся через беспощадные жала шипов. Боярышник – хороший медонос. Кустарник этот, а иногда и деревце, являются долгожителем и достигают возраста 400 лет.

Цветет боярышник в мае, плоды созревают в сентябре. В медицине плоды и цветки применяются с древних времен. Доказано его лекарственное значение и в научной медицине. Цветы боярки успокаивают нервы, излечивают сердечно-сосудистые расстройства. Собирают их раскрывшимися, без цветоножек. Настойка цветов боярышника может употреблять и как профилактическое средство для укрепления мышцы сердца. Столовую ложку цветков настаивают 2 часа в закрытой посуде, в стакане кипятка, процеживают и принимают по четверти стакана 3-4 раза в сутки до еды. Можно делать и настойку: сок из свежих цветков боярышника смешивают с двойным количеством медицинского спирта (90%) и выдерживают 15 суток. Принимают 3 раза в сутки по 20 капель (неполная чайная ложка) до еды.

В октябре кустарник сбрасывает лист, и ветки остаются сплошь усеянными роскошными кистями плодов. Зрелые плоды собирают, сушат на солнце или в духовке.

Исследованиями установлено, что боярышник понижает кровяное давление, возбудимость ЦНС, усиливает кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга. Водный настой, спиртовая настойка и экстракт плодов понижает возбудимость сердечной мышцы, и способствуют повышению ее работоспособности. Экстракт боярышника оказывает стимулирующее действие на утомленное сердце, устраняет сердцебиение, уничтожает болевые ощущения и чувства тяжести в области сердца и улучшает общее самочувствие.

Настой цветков и плодов принимают внутрь при неврозе сердца, гипертании, удушье, вызванном сердечным недомоганием, и при сильных нервных потрясениях. Рекомендуются настой и спиртовая настойка цветков и плодов людям при слабой работе сердца в старческом возрасте и общей слабости организма, при утомлении физическом и умственном.

Плоды так же используют для приготовления киселей, джемов, варенья, идут для выработки ароматизированных фруктовых чаев и суррогата кофе.

ДУШИЦА

**Она душиста, ароматна.
В ней есть тимол и карвакрол,
И чай лечебный из душицы
Пьют все: и русский, и монгол.**

Душица – ароматическое многолетнее травянистое растение. Цветет душица в июне – августе. Распространена почти повсеместно. В медицине применяется вся надземная часть растения. Собирают траву во время цветения, сушат под навесом, отделяют цветки и листья от грубых стеблей.

Душица содержит эфирное масло. В траве имеются дубильные вещества и аскорбиновая кислота. Душицу применяют внутрь при желудочно-кишечных (но противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки) и как отхаркивающее средство при простудных заболеваниях, кашле, удушье, болезнях органов дыхания. Наружно настой и отвар применяют для компрессов на нарывы, фурункулы. Теплым отваром травы моют голову при головных болях. Спиртовая настойка или эфирное масло душицы успокаивают зубную боль.

Настой душицы готовят так: 2 чайные ложки травы заливают стаканом кипятка и настаивают 20 мин. Затем процеживают и пьют по полстакана за полчаса до еды.

В фармакологии из душицы готовят плиточные брикеты. Травой душицы пересыпают одежду для предохранения от моли. Траву употребляют и как приправу к пище, ее добавляют в квас и в пиво, которым она придает аромат и предохраняет от закисания. Пасечники травой натирают ульи. Эфирное масло душицы используют в парфюмерии для приготовления мыла, одеколona, помады. В красильном деле из душицы получают бурую и черные краски.

ЕЖЕВИКА

Потому и ежевика,
Что колючая, как еж,
И ползучая, как вика.



Ее побеги можно сравнить с колючей проволокой, но сорвешь ягоду, положишь в рот – до чего вкусна!

Цветет ежевика долго – с июня и до сентября. Высота полукустарника достигает до 1,5 м. В народной медицине применяют плоды, листья и корни. Плоды содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, дубильные вещества, витамины С и В, каротин, органические кислоты, соли калия, медь, марганец, микроэлементы.

Листья обладают вяжущим, кровоостанавливающим, обезбаливающим и ранозаживляющим действием, улучшает перистальтику кишок, очищают раны от гноя, имеют антисептическое свойство. Настой листьев применяют при поносах, для полосканий при ангинах и воспалении полости рта.

Для приготовления настоя 4 ч.л. листьев ежевики заливают 2 ст. кипятка и настаивают 4ч в закрытой посуде. Процеживают и принимают внутрь по 0,5 ст. 4 раза в сутки за полчаса до еды, либо для полоскания.

Корни обладают мочегонным и противовоспалительным свойством. Плоды и сок ежевики хорошо утоляют жажду и употребляют их как жаропонижающее. Зрелые плоды действуют как слабительное, а незрелые улучшают пищеварение.

и применяют при поносах, как закрепляющее. В пищу ягоды употребляют как в свежем, так и в переработанном виде. Собирают ягоды утром после схода росы и сразу употребляют или перерабатывают. Ягоды сушат на солнце 2-3 суток тонким слоем. Сушеный лист ежевики прекрасно заменяет обычный чай. Но сушат лист необычно: перед сушкой лист туго скручивают на доске и складывают в деревянную посуду, чтобы завял и почернел. После ферментации лист вынимают и сушат в тени. Заварка из такого листа ничем не отличается от обычного чая, но зато намного полезнее.

Из плодов ежевики можно готовить варенье, кисели, желе, мармелад и прочее.

ЗВЕРОБОЙ

Не найти травы полезней,
чем знаменитый зверобой:
Чуть не тысяче болезней
он дает успешно бой.

Зверобой – травянистое многолетнее растение. Высота растения до 1м. Цветет зверобой с июня по август.



Зверобой в народной медицине называют «травой от 99 болезней» и широко применяют при лечении многих заболеваний, особенно в смесях различных лекарственных трав. «Как без муки нельзя испечь хлеб, так и без зверобоя нельзя лечить многие болезни людей и животных», - говорят о нем народные лекари.

В медицине применяют стебли, листья и цветки. Собирают траву во время цветения. Это ценнейшее растение надо беречь, для чего траву надо срезать, а не выдергивать с корнем.

Препараты зверобоя обладают вяжущим, мочегонным и желчегонным, противовоспалительным, антисептическим и стимулирующим регенерацию тканей свойствами. Зверобой возбуждает аппетит, действует успокаивающе на нервную систему.

В медицинской практике настой этой травы применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени, сердца и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни. Настой используется как кровоостанавливающее, противовоспалительное, дезинфицирующее и противоглистное средство.

Спиртовую настойку в виде капель употребляют внутрь при ревматических заболеваниях. 15-20г сухой травы настаивают в 0,5л спирта или водки 15 дней. Принимают 1ч.л. с водой 3 раза в сутки после еды.

Экстракт и настой зверобоя улучшают деятельность сердца, повышают кровяное давление, возбуждают аппетит, оказывает общеуспокаивающее действие. 10г сухой травы заваривают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и принимают по ст. л. 3-4 раза в сутки после еды.

Зверобойное масло применяют для лечения язвенной болезни желудка. Из высушенных верхушек стеблей, собранных в пору цветения, получается чудесный напиток красноватого цвета, приятный на вкус, обладающий большой

целительной силой, который многие пью как чай. Норма заварки 2ч.л на ст. кипятка.

Но надо учитывать, что зверобой ядовит и внутреннее его применение требует осторожности, принимать большие дозы нельзя.

ЗЕМЛЯНИКА

Лето-земляничинка,
Приникшая к земле,
Запятавшая личико
В нескошенной траве.

Созревает земляника неторопливо. Пора земляники длится несколько недель. Цветет земляника в мае-июне. Уже в конце июня можно собирать ягоду и до августа. Плоды содержат много сахаров, органические кислоты, яблочную, лимонную, салициловую, хинную и др.

С лечебной целью землянику лесную применяли еще в глубокой древности. И сейчас она в народной медицине – одно из самых популярных растений. Свежий сок ягоды употребляют натощак по 4-6 ст.л. при камнях в почках и желчном пузыре. Водный настой из свежей или сухой земляники избавляет от кишечных недугов: 2 ст.л. сухих ягод заваривают в стакане кипятка, настаивают и процеживают. Настой употребляют в два приема.

Лесная земляника укрепляет здоровье и тем, у кого упадок сил или общая слабость после болезни. Она полезна для всех возрастов. Применяют землянику при заболеваниях сердца, почек, печени и малокровии.

Отвар из сушеных земляничных листьев, собранных во время цветения (3г листьев на 2 ст. кипятка), помогает при желчнокаменной болезни, гастрите, бронхиальной астме, бессоннице, улучшает аппетит. Пьют его маленькими глотками. Сушеные листья вполне могут заменить заварку. Лучше для этого брать осенние покрасневшие листочки: от них навар гуще цветом, нежнее ароматом. В земляничный чай можно добавлять и сухие ягоды.

Применяют листья и в научной медицине в виде настоя как слабое мочегонное средство, при камнях в печени и почках, авитаминозах и простуде: 1ст.л. 2 ст. воды, кипятят 20 мин, настаивают 4 ч. Принимают по 0,5 ст 3-4 раза в сутки 20 дней.

Свежие листья земляники используют как ранозаживляющее средство (как лист подорожника).

В медицинской практике ягоды земляники рекомендуются как лечебное средство при гипертонии, атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной медицине кроме листьев и плодов применяется и отвар корневищ при поносах, камнях в почках и мочевом пузыре, при кожных болезнях и как кровоостанавливающее средство. Надо помнить, что ягоды земляники у некоторых людей вызывает аллергию.

ЛАНДЫШ

О, первый ландыш! Из-под снега
Ты просишь солнечных лучей;
Какая девственная нега
В душистой чистоте твоей!



как первый луч весенний ярок!
Какие в нем исходят сны!
как ты пленителен, подарок
Воспламеняющей весны!

Ландыш – это многолетнее, травянистое корневищное растение. Ландыш большую часть жизни живет и размножается под землей, вегетативно, в то время, когда надземные побеги существуют лишь в течение нескольких летних месяцев. От прорастания до цветения проходит несколько лет. В первые свои годы ландыш не цветет, и лишь спустя 2-3 года на корневище развивается крупная почка, дающая весной побег с цветами. После этого наступает опять перерыв в цветении на 2-3 года.

Ландыш – ценное лекарственное сырье. Но он ядовит. Вытяжка из ландыша помогает работе сердца. Ценность представляют цветки и трава. Цветки по силе действия несколько раз превосходят по силе листья и стебли ландыша. А листья, собранные до начала цветения, намного богаче гликозидами, чем собранные уже во время и после цветения.

Препараты ландыша отличаются быстрым, но кратковременным действием. В лечебной практике их применяют при острой и хронической недостаточности и слабости мышцы сердца, неврозах. Порошок из цветков нюхают при сильном насморке. Интересен ландыш и для парфюмеров. Эфирное масло добавляют в составы духов, аэрозолей, кремов.

МАЛИНА

Ягода – малина
Нас к себе манила,
Ягода – малина
Летом в гости звала...

Малина – одна из самых древних ягодных культур нашей страны. Она упоминается в былинах, сказаниях, песнях и легендах. В конце июля – начале августа ее ягоды краснеют, становятся удивительно душистыми и сладкими.



В России произрастает 42 вида малины, но наиболее распространена малина обыкновенная. Цветет малина в мае – июле, созревает в июле – августе. Лесная малина по сравнению с садовой мелковата, но целебнее. Плоды употребляют в пищу в свежем и сушеном виде, приготавливают из них сиропы, настойки, варенья, компоты.

В народной медицине применяют все части растения. Листья и цветки собирают в начале цветения, плоды в июле – августе, корни – осенью. Заваренные как чай сухие плоды истари считаются хорошим жаропонижающим средством при простудных заболеваниях. 2ст.л. сухих ягод заваривают в стакане кипятка, настаивают 15-20 мин, процеживают и пьют в горячем виде стакан за стаканом до обильного пота. Затем надо лечь и укутавшись в одеяло пропотеть до конца. Употребляется малина и как профилактическое и как лечебное средство. Плоды улучшают аппетит, регулируют деятельность желудка и кишечника, успокаивают боли в желудочно – кишечном тракте.

Отвар корней пьют как кровоостанавливающее средство. Настой или отвар листьев пьют при поносах, кашле, ими полощут горло при ангине: 4 ч.л. листьев

заваривают 2 ст. кипятка, настаивают 3-4 ч в закрытом сосуде, процеживают и принимают по 0,5 ст. 4 раза в сутки в теплом виде между приемами пищи.

Малина – прекрасный медонос. С 1 га малинных зарослей пчелы берут до 100 кг нектара.

ЧЕРНИКА



В закате ясен свет звезды,
И одинокий куст черники
Роняет спелые плоды...

Черника встречается частенько в светлых лиственных лесах по соседству с земляникой. Она выбирает затененные уголки. Среди елей и сосен ей уютно. В них кустарник сливается в одно зеленое покрывало.

Об этой ягоде идет добрая молва. Народ говорит, что в доме, где едят чернику, врачу делать нечего. Цветет черника в мае – июне. В лекарственных целях применяются ягоды и листья. Листья заготавливают в мае-июне, ягоды – июле-августе. Высушенные плоды хранят 2 года.

Ягоды входят в пищевой рацион космонавтов и летчиков как средство, значительно улучшающее зрение в сумерках и ночью.

Лекарственное значение листьев черники имеют при лечении сахарного диабета, они снижают содержание сахара в крови и моче. Настой листьев способствует растворению камней при почечнокаменной болезни: 1 ч.л. сухих листьев настаивают в 1 ст. кипятка 15-20 мин, пьют ежедневно в несколько приемов маленькими глотками 2-3 мес. Настой ягод тоже применяют при камнях в почках и мочевом пузыре, при пониженной кислотности желудка.

ШИПОВНИК

Осенний день. Поблекли травы.
Сырой туманный холодок.
И вдруг неожиданно у канавы
Расцвел шиповника цветок.

Шиповник – предок всех роз. Трудно сказать, когда шиповник привлек внимание человека. Почти все лето можно любоваться его нарядными крупными, с тонким ароматом цветами. Свое название этот кустарник получил недаром: ветки его густо покрыты шипами. В нашей стране произрастает более 60 видов шиповника. В медицине находят применения все виды. Заготавливают плоды, семена, цветки, листья и корни. Издавна шиповник называли лекарством от 40 болезней.



Продолжительность жизни шиповника 25-35 лет. Плодоносят с 5-летнего возраста.

Плоды собирают осенью, когда они становятся темно-красного или коричневого цвета, в них максимальное количество витамина С. Цветки и листья традиционно собирают во время цветения. Корни – осенью.

В шиповнике витамина С в 6-9 раз больше, чем в смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках; в 10 раз больше витамина Р, чем в апельсинах и лимонах. Два плода шиповника обеспечивают человека витамином С на сутки.

Из шиповника готовят витаминные препараты – водные настои, сиропы, порошки, таблетки. Очень полезен сок шиповника, который сохраняется сутки. Витаминный чай можно сочетать с плодами черники, смородины и шиповника. Ягоды будут дополнять друг друга недостающими витаминами. Такую смесь заливают кипятком в термос, настаивают около часа, затем пьют, можно добавить сахар, но зачем?

Из сухих неочищенных плодов готовят настой: 1 ст. л. шиповника заливают 1 ст. кипятка, кипятят 10 мин в закрытой посуде, настаивают сутки, процеживают. Принимают по 0,5 ст. 3 раза в сутки перед едой. Настой повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, увеличивает выделение желчи, ослабляет кровотечение. Настой применяют при малокровии, при язвах желудка с пониженной кислотностью, болезнях печени, почек и мочевого пузыря.

Из плодов шиповника вырабатывают препарат «Холосас», употребляемое как желчегонное средство, при холециститах.

Но препараты шиповника противопоказаны при тромбозах и тромбофлебитах, недостаточности кровообращения.

Отвар корней, содержащих дубильные вещества, имеет вяжущее, желчегонное и антисептическое свойство. Пью отвар корней для дробления камней: 2 ст.л. корней шиповника кипятят 15 мин в 2 ст. воды, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 0,5 ст. 4 раза в сутки перед едой 2-3 мес.

Лечение травами всегда длительно от 2 до 8 месяцев, с перерывами от 1 до 6 месяцев.

РОМАШКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ.

Нарядные растения с крупными цветками с белыми лепестками, которое мы зовем ромашкой - вовсе не ромашка, а нивяник или поповник. Настоящая ромашка ускользает, обычно, из поля зрения. По красоте они значительно уступают великолепному нивянику. Это невысокое растение с ветвистым стеблем и рассеченными на узкие линейные дольки листьями. И, главное, лекарственная ромашка обладает на редкость приятным запахом, напоминающим запах только что сорванных с дерева спелых яблок. Другие виды или вообще не пахнут или пахнут неприятно. То, что мы называем цветком, на самом деле соцветие - в центре желтые трубчатые, по краю язычковые цветки, т.е. имеют только один белый лепесток. Цветоложе коническое и покое внутри - вторая отличительная деталь. Ромашка известна еще врачам древней Греции. У ромашки аптечной в Северной Америке есть двойник, который имеет тот же запах, похожее строение листьев и стеблей, только в



соцветиях нет краевых язычковых цветков, одни трубчатые. Это ромашка безъязычковая. До середины прошлого столетия ее не было в Европе. Сейчас она в изобилии вдоль дорог, по берегам рек, на пустырях. Ее стихийно стали собирать вместе с аптечной, но сейчас выяснилось, что по химическому составу и лекарственному действию они все же отличаются. Внутрь отвар ромашки принимают при воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта, как потогонное при простудных заболеваниях, желчегонное, но чаще наружно в виде полосканий и примочек.

ЧИСТОТЕЛ.

Русское название связано с применением этого растения в народной медицине при кожных заболеваниях. У чистотела очень красивые листья - глубоко перисто-раздельные, сверху зеленые, снизу сизые. Цветки с 4 ярко-желтыми лепестками. Цветок живет всего 2 дня. Если сорвать, выделится желтый млечный сок. Древние греки заметили, что это растение появляется с прилетом ласточек и увядает с их отлетом и прозвали его "хелидониум". Существует поверье, что ласточки собирают сок чистотела для возвращения зрения своим птенцам, появившимся на свет слепыми. В древности действительно сок чистотела применялся при глазных болезнях. Семечки чистотела любят муравьи, поэтому он так распространен. Растение сорное. Растет в лесах, просеках, парках, около дорог.

ПОЛЫНЬ.

Полынь известна в древности. Ее описание найдено на египетском папирусе 1550 г. до н.э. В Древней Греции была наиболее почитаема. По легенде на нее первой обратила внимание богиня растительности и плодородия Диана. В народной медицине используется для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения. На Руси твердо верили, что дым полыни убивает самую различную заразу. Поэтому во время эпидемий дымом полыни окуривали жилые помещения. Если после трудового дня болела поясница, в костер бросали букетик полыни. У многих народов полынь горькая была оберегом от козней нечистой силы. Полынь горькая - травянистое растение с серебристо-сероватыми листьями и мелкими поникающими цветочными корзинками, собранными в пирамидальную метелку. Растет вблизи жилья, по пустырям и огородам вместе с чернобыльником. Тархун (экстрагон) - единственная не горькая полынь. Врачи древности приписывали растению чудодейственную силу, называя "матерью многочисленных трав". Заготавливают только верхушки цветоносных побегов. "Кроме церковного ладана (незаменимое средство против всякой нечистой) отыскалось еще снадобье равносильное священной вербе и свечкам страстной недели - полынь трава окаянная". [10] Собирали после троицына дня до первых петухов. Рвали только левой рукой.

Глава VIII

Лесная кулинария

Здесь в зарослях лесных,
Где все для сердца мило,
Где чистым воздухом
Так сладостно дышать,
Есть в травах и цветах
Целительная сила
Для всех умеющих
Их тайну разгадать.

В России употребляют в целебных целях более 200 видов растений. Всем знакомы такие «лекари», как ромашка аптечная, зверобой, пустырник, душица, одуванчик, с таким же успехом используем мы продукты лесного гастронома – плоды и ягоды. Зеленые друзья должны войти в нашу жизнь как солнце, воздух и вода. Знающему человеку природа сама накроет скатерть-самобранку, надо только суметь ею воспользоваться.

В этой главе я расскажу о том, как использовать растения леса в нашем меню, какие полезные и вкусные блюда из них можно приготовить. Здесь и целебные десерты, и лесные тонизирующие эликсиры, и сушеные ягоды и др.

Целебные десерты.

Десерты – это сладкие блюда, подаваемые в конце обеда.

Наиболее распространены десерты из плодов малины, ежевики, клубники, земляники. Приготовить их просто. Рецептов приготовления напитков и других десертных блюд – великое множество, я выбрала лишь немногие, а именно те, которые делала сама и осталась довольна их вкусом.

Мятный напиток из черники

Отобрать 3-5 листьев мяты, залить 1/3 ст. кипятка, настаивать до полного охлаждения в закрытом сосуде. 5 ст.л. сахара (или 3 ст.л. меда) залить 2 ст. воды, помешивая, довести до кипения и охладить. Вымыть 3,5 ст. черники, растолочь в ступке, смешать с настоем мяты и сладкой водой, охладить. К столу подавать с кубиками пищевого льда.

Напиток из малины, молока и сливок.

1 ст. молока смешать с 1 ст. сливок, добавить 3 ст.л. сахара и 2 ст вымытой и размятой малины. Все это взбить миксером. Молоко и сливки должны быть охлажденными.

Витаминный напиток

Раздробить 2 ст.л. шиповника, смешать с 2 ст. л. черноплодной рябины, залить 1 л. кипящей воды и кипятить 10 мин. Настаивать 4-5 ч, процедить и добавить 50г. сахара, размешать и подать к столу.

Коктейль «Сказка»

На 1 порцию коктейля налить в бокал по 2 ст.л. лимонного и абрикосового сока, добавить полстакана виноградного. Делать это последовательно и осторожно, чтобы жидкости не перемешивались, - напиток будет выглядеть в прозрачном бокале эффектно, а при его употреблении через трубочку вкус будет подаваться в

последовательности согласно рецепту. Все соки должны быть свежавыжитыми. Подавать с кубиками пищевого льда.

Напиток «Ароматный»

В шейкер кладут сначала кубики льда, далее наливают вишневый и лимонный соки, добавляют малиновый сироп и взбалтывают. Напиток наливают так, чтобы можно было добавить содовую по вкусу.

5 ст.л. малинового сиропа, 3 ст.л. вишневого сиропа, 3 ст.л. лимонного сока, содовая, 3 кубика льда.

Земляничный кофе

Для 2-х порций понадобится: *170 мл крепкого сваренного кофе, 50г пломбира, 130 г земляники, два кубика льда, 50г сливок взбитых с 1 ч.л сахара.*

Кофе остудить. Землянику пропустить через блендер. Смешать миксером кофе с мороженым и земляникой, добавить лед. Сверху выложить взбитые сливки.

Суп из черники с яичными клецками

Для двух порций понадобится: *300г черники, 3 ч.л. сахара, 1 яйцо, 1 ст.л. муки, 150мл молока, 2 бутончика гвоздики, соль, 2 ч.л. взбитых сливок.*

Залить чернику стаканом воды, довести до кипения, добавить сахар, гвоздику, соль и варить 3-4 мин. Смешать яйцо с мукой до однородной массы, добавить соль и 1 ч.л. сахара. В отдельной кастрюльке молоко доводим до кипения. Берем яичное тесто и порциями по ч.л. опускаем в кипящее молоко. Готовые клецки вынимаем на блюде. 2 л. ягод вынимаем из отвара, остальное пюрируем блендером. Разливаем бульон по двум тарелкам, кладем в них клецки, ягоды из отвара, украшаем взбитыми сливками и свежими ягодами черники. Употреблять в теплом виде.

Лесные эликсиры

В средние века алхимики упорно пытались получить экспериментальным путем волшебный напиток, продлевающий жизнь человека, сохраняющий молодость. Этот мифический напиток получил название «Эликсир жизни».

Наибольшее распространение и популярность как эликсиры получили ЧАИ плодово-ягодные и цветочно-травяные. Пользуются они успехом и в наше время. По вкусу и аромату многие из них не уступают традиционным видам чая. К тому же они обладают и целебными свойствами. Ведь для их приготовления используются лекарственные растения. Многие растения при систематическом употреблении регулируют обмен веществ, стимулируют кроветворение, регенерацию тканей, обладают рядом других важных для нормальной жизнедеятельности свойств, повышающих сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Поэтому травяные чаи можно пить всем, а травы или плоды можно купить в аптеке или заготовить самому, как поступила я.

Успешное применение искусства простоты в лечении лекарственными растениями базируется на четырех элементах, или принципах. *Во-первых*, необходимо использовать несильно действующие растения, а только те, известные сорта, которые помогают укрепить и сохранить здоровье, поскольку обладают способностью активизировать защитные силы организма.

Во-вторых, следует использовать растения в больших дозах и при длительном применении. Чай, завариваемый с одним бумажным пакетиком с

травами, может иметь приятный вкус, но его целебное свойство окажется ничтожным. В медицинских же целях следует заваривать целый чайник травяного отвара и пить его несколько раз в день согласно инструкции и длительный период (несколько дней, недель, месяцев).

В-третьих, рекомендуется использовать растения, собранные или выращенные в своем регионе. Эти растения несут в себе свойства региона, в котором они выращены.

В известной степени справедливое утверждение о том, что каждый тип климата провоцирует появление у местных жителей определенных видов заболеваний.

В-четвертых, занявшись лечением травами надо проявить терпение и настойчивость. Требуется немало труда, чтобы собрать лекарственные растения. Нужно посвятить время и с желанием приготовить травяной чай. Необходимо соблюдать заданный график чаепитий в течение нескольких дней или месяцев, смотря по обстоятельствам.

Лесной чай приготавливают из разных частей растений – плодов и цветов, стеблей, листьев и корешков. Но существуют при этом общие правила: заварка в фарфоровой посуде, предварительно ополоснув его кипятком, ягоды раздавливают, листья измельчают, цветы кладут целиком.

Полезно знать, что 1 чайная ложка вмещает около 5г измельченного сырья; десертная – 10г; столовая – 15-20г.

ПЕЙТЕ ЧАЙ ПОНЕМНОГУ, НО ЧАСТО.

Целебный травяной чай должен питать ваш организм в течение всего дня. Полезнее пить крепкий чай мелкими глотками, дробными и частыми порциями, чем выпить всю дневную порцию за раз.

ВОДА – ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

Вода является верным союзником. Воду считают кровью Матери-земли, помогающей сосредоточивать и направлять силы природы. Вода обладает способностью абсорбировать и возвращать энергию, отражая ее. Речь идет об отражении как физической энергии света и химических веществ, так и неуловимой духовной или эмоциональной энергии, которой заряжается вода. Для приготовления целебного чая следует использовать самую лучшую воду. Хорошо если это будет родниковая или колодезная питьевая вода. Если таковой нет, то можно употребить талую воду. «Просто воды» в природе нет. Любая вода, вступающая во взаимодействие с какими-либо структурами – оказавшись в организме человека, пройдя через почву, деревья, траву, выпарившись в верхние слои атмосферы, - впитывает их информацию. Эта информация может быть разной – как позитивной, так и негативной. Вода с дисгармоничной структурой разрушительно влияет на все, с чем соприкасается. Поэтому Природой предусмотрен сброс негатива. И происходит он, когда вода замерзает в верхних слоях атмосферы, потом выпадает в виде осадков – дождя, росы, снега, града, тумана.. Происходит естественное обнуление структуры воды. Вот почему идеальна ТАЛАЯ вода.

Как приготовить талую воду?

Такую воду можно подготовить из воды, очищенной бытовым фильтром. При замерзании воды все вредные примеси в ней собираются вместе, их хорошо видно, а значит, когда вода превратится в лед, от них можно избавиться.



- наливаем в эмалированную кастрюлю воду так, чтобы до краев оставалось не менее 3-5см;
- закрываем крышкой, ставим в морозилку на разделочную доску и держим до тех пор, пока в воде не образуются длинные тонкие ледяные пластины;
- эти пластины выбрасываем, именно в них и собрался весь «мусор», воду переливаем и замораживаем до 100% льда;
- когда вода полностью замерзнет, вода растает – талая вода готова!

Я подобрала самые распространенные «чайные» сорта трав:

шиповник	плоды, цветки и листья
боярышник	плоды, цветки и листья
зверобой	цветки и листья
земляника	цветки и листья
душица	цветки и листья
малина	цветки и листья, ягоды.
Рябина	плоды
черная смородина	листья, молодые побеги
мята	стебли, листья и цветки
облепиха	плоды, листья
брусника	плоды, цветки и листья
мать-и-мачеха	листья и цветки
чебрец	стебли, листья и цветки
ежевика	листья, ягоды, цветки.

Ферментированные листья для чая.

Обычно такие листья дают из земляничного, малинового, смородинового листа. Для этого лист заготавливают в августе – сентябре, когда лист становится красным или оранжевым. Листья рассыпают нетолстым слоем в тени на сутки, чтобы они сделались вялыми. затем листья скручивают между ладонями рук (каждый отдельно), пока не выступит сок. Скрученные листья высыпают на противень и накрывают мокрой тканью на 6-10 ч при комнатной температуре.

Затем ферментированные листья сушат в духовке минут 40. На этом процесс подготовки ферментированных листьев закончен.

Чай из ферментированных листьев имеет гораздо более приятный вкус и натуральный цвет чая, чем приготовленный из просто сушеных листьев.

Чайный напиток из листьев земляники

Чай из ферментированных листьев земляники освежающий, тонизирующий напиток, обладает и целебными и противовоспалительными свойствами, помогает при почечных болезнях.

Чай приготавливают из 2 л. листьев на 0,5 л кипятка. Настаивают 15-20 мин в закрытой посуде, можно укутать полотенцем. Не надо забывать, что предварительно чайник надо обдать кипятком, тогда он уже будет нагретым.

Чайный напиток из листьев и ягод черной смородины

Листья черной смородины используют в основном в различных чайных смесях. Они содержат различные витамины, особенно богаты витамином С. Настой помогает при простуде, ревматизме и заболеваниях мочевых путей, способствует обмену веществ.

2-3 ст.л. заливают 0,5 л. кипятка, настаивают 15 мин, процеживают.

Так же готовится чай из ягод смородины, чай из сушеных ягод смородины обладает теми же свойствами, что и чай из сушеных листьев. Технология приготовления не меняется: 2 ч.л. сушеных ягод заливают 0,5 л. кипятка и настаивают 15 мин.

Можно комбинировать: 1 ч.л. сухих листьев + 1 ч.л. сухих ягод.

Чай из ферментированных листьев малины

Малиновые листья собирают в период полного цветения, это важно, ферментируют их. Приготавливают чай по традиционному рецепту травяных чаев: 2 ч.л. листьев 0,5 л. кипятка, 20 мин настаивают, процеживают.

Чай из ферментированных листьев ежевики

Приготавливают чай по традиционному рецепту травяных чаев: 2 ч.л. листьев 0,5 л. кипятка, 20 мин настаивают, процеживают.

Чайный напиток из ромашки

Ромашку надо выбрать аптечную (всего их 15 видов), лучше купить в аптеке, чтобы не ошибиться при ручном сборе. Ромашковый чай – скорее лечебный, чем тонизирующий. Его пьют при желудочно – кишечных расстройствах, при воспалении мочевых путей. Применяют как наружное средство для лечения сыпи, ран, как полоскание – как дезинфицирующее средство.

3 ч.л. цветов ромашки заливают 0,5 л кипятка в термос и настаивают 15 мин. Затем процеживают. Напиток потребляют всегда свежеприготовленным, поэтому дозы можно уменьшить: 1 ч.л. на 0,1 л кипятка.

Мятный чай

Кто не знает вкус мяты? Чай из перечной мяты всегда отличается приятным вкусом и хорошо освежает. Смягчает болезненные спазмы пищеварительного тракта, успокаивает нервы.

2 ч.л. сушеных листьев мяты заливают 0,25 л кипятка, настаивают 10-15 мин. Процеживают и пьют теплым.

Чайный напиток из цветков одуванчика

Для приготовления напитка по старинному рецепту потребуется 2-3 л сушеных цветков одуванчика (без цветоложа), 0,1 кг сахара, 1 л. воды и пол-лимона. Цветы и лимонную кожуру заливают водой, доводят до кипения и варят 15 мин. Отвар процеживают, добавляют лимонный сок и сахар. Напиток можно пить и охлажденным.

Чай из шиповника

Чай из шиповника относится к самым популярным чайным напиткам. Этот напиток содержит максимальное количество витамина С, витамин Р, витамины группы В, каротин. Хорошо освежает, обладает тонизирующим свойством, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

На 0,5 л. воды расходуют 2 ст. ложки дробленых сушеных плодов. Лучше залить плоды в термос кипятком и настаивать 30 мин. Процеживают и пьют как чай. Настой может сохранять свои качества около 6 ч.

Большинство людей отдают предпочтение чайным смесям т.к. не рекомендуется долгое время употреблять напиток из одного и того же растения. В течение длительного времени лучше пить напитки из смесей различных видов растений.

Приведу рецепты некоторых чайных смесей.

- 2 части ежевичных листьев, 2 части малиновых листьев, 2 части клубничных листьев, 2 части листьев терновника и 1 часть липового цвета.
- по 2 части листьев клубники, ежевики, душицы, цветов мать-и-мачехи и 1 часть черной бузины.
- 1 часть малиновых листьев, 1 часть листьев ежевики и 2 части листьев клубники.
- По 1 части листьев клубники, яблочной кожуры, ромашки и 3 части липового цвета.

Глава IX

Лесная косметика

Всегда и во все времена люди, а особенно женщины, стремились оставаться привлекательными и молодыми до преклонного возраста. Для достижения этой цели широко применялись растения, о чем свидетельствуют древние предания и летописи. У флорентиек, например, было до 30 косметических рецептов. А в настоящее время их значительно больше. Наша парфюмерная промышленность создает огромное количество высокоэффективных косметических препаратов растительного происхождения. Действие растительных бальзамов, созданных природой, всегда комплексно, т.к. в них содержатся витамины, фитонциды, биогенные стимуляторы и растительные гормоны. Все эти компоненты улучшают обмен веществ, предупреждают преждевременное увядание кожи, оказывают на нее благоприятное воздействие.

Ухаживая за кожей, используйте растения в виде кашицы, сока и настоев из свежих или сухих трав. Особенно полезен лед из сока растений или из настоя 2-5 растений. Сок и кашица из листьев и цветов растений (рябины, земляники,

брусники, малины, калины, ромашки, мяты, чебреца, крапивы) – прекрасные косметические маски.

Настой зверобоя, приготовленный в соотношении 1:5, оказывает лечебный эффект при жирной себорее лица и угревой сыпи, успокаивает раздражение кожи.

С помощью земляники избавляются от веснушек и угрей: смазанную ягодной кашницей марлю прикладывают к коже. Очищают лицо с помощью маски, приготовленной из смеси земляничного сока и яичного белка (чайная ложка сока и один белок).

Отвар листьев малины с поташом окрашивает волосы в черный цвет. Из мятых и перезрелых ягод делают косметическую маску на лицо. Если кожа чувствительна, к ягодной кашнице добавляют немного сметаны или творога.

Растения, применяемые для укрепления и роста волос

Особенно средства растительного происхождения используют для ухода за волосами. Стремление в любом возрасте сохранить волосы здоровыми и красивыми вполне естественно.

Волосы в зависимости от характера салоотделения бывают нормальные, жирные и сухие. Как известно, у человека в течение года происходят физиологическая смена волос: дневная норма выпадения – 30-40 волос. Отклонение от нормы требует особого ухода.

ЛЕЧЕНИЕ РОСАМИ.

На лугу с богатым разнотравьем каждая травинка делится с росой своей живительной силой, полученной от Матери-земли. Зная лечебные свойства трав, можно, вероятно, сказать, что роса, собранная с тысячелистника обладает кровоостанавливающими свойствами и благотворно действует на внутренние органы пищеварения, роса с пустырника

помогает при сердечных заболеваниях, с череды- при кожных, васильки издревле слыли прекрасным средством при заболевании глаз, резонно предположить, что умываясь росой, собранной с васильков, человек открыл это свойство. Самые популярные считаются купальские росы, выпадавшие на Ивана Купала (с 6 на 7 июля). Купальский праздник приходится на самый разгар лета, когда большинство трав уже



цветут и их наземные части содержат наибольшее количество полезных веществ. А если до праздника стояла еще и теплая сухая погода с ежедневными росами, то целебная сила купальской росы значительно увеличивается. Если роса выпадала в течение недели каждое утро, то она постепенно обогащается веществами, которые удалось извлечь из растений в прошедшие дни. Когда солнышко высушило росу, на цветках и листьях остаются вещества, которые она извлекла вечером и утром. На следующий день новая роса будет настаиваться на тех же травах, но в ней растворится также экстракт вытяжки, оставшийся от предыдущих рос. В росе не только купались, катаясь по траве, но и собирали купальскую росу впрок (со

слов очевидца), таская по лугу льняное полотно, которое периодически выжимали, для консервации добавляли спирт.

Литература:

2. Рандушка Д. Цветовой атлас растений. - Братислава: Обзор, 1990.
3. Сотник В.Ф. Кладовая здоровья. - М.: Экология, 1991.
4. Молодожникова Л.М. и др. Лесная косметика. - М.: Экология, 1991.
5. Синарский Ю.В. и др. Целебные травы. - М.: Педагогика, 1991.
6. Федоров Г.Я. Узоры разнотравья. - М.: Просвещение, 1992.
7. Алтмышев А.А. Природные целебные средства. - М.: Профиздат, 1992.
8. Русский народ, его обычаи, обряды, предания. / Забылин М. (под ред.) М., 1880.
9. Лекарственные растения (каталог фирмы "Среди Цветов").
10. Тайны народной медицины. / Карчан В.Л., Кулемза К.Б. (под ред.)
11. Нестеровский И.И. Домашний лечебник.
12. Сало В.И. Зеленые друзья человека. - М.: Наука, 1979.
13. Сделай сам, 3-4, 1993, Логунова Н.Н., "Народная кухня врачевания".
14. Жохов В.Н. и др. 150 рецептов народной медицины. - М., 1990.
15. Фитотерапия в вашем доме. / Ковалев В.Н. (под ред.) - Киев, 1991.
16. Умбаев К.У. и др. Целебные травы. - Алма-Ата, 1976.
17. Лекарственные растения. / Гринкевич Н.Н. (под ред.) - М.: Высшая школа, 1991.
18. Доброхотова К.В. и др. Целебные растения вокруг нас.
19. Лавренова Г.В. Лечение детей средствами народной медицины. - СПб., 1993.
20. Травник. / Булнов М. (под ред.) - Мед.газета, 1990.
21. Носаль М.А. и др. Лекарственные растения и способы их применения в народе. - М.: Профиздат, 1993.
22. Свиридонов Г. Лесной огород. - М.: Мол. гвардия, 1984.
23. Секреты здоровья и красоты. / Саардак А.М. (под ред.) - М., 1992.
24. Дударь А.К. Аптека в саду. - Ставрополь, 1984.
25. Блюда из целебных растений. / Молчанов Г.И. (под ред.) - Мин.воды, 1991.
26. Золотницкий Н.Ф. Цветы в легендах и преданиях. - Киев: Довшра, 1994.
27. Иванченко В.А. Как быть здоровым. - СПб., 1994.
28. Шимин Е. Лекарства на грядках. - Калининская правда, 1990.

29. Полуденный Л.В. и др. Лекарственные растения на приусадебных участках. - М.: М.рабочий, 1989.
30. Лекарственные травы и их применение: приложение к журналу "Сельские Зори". - 1991.
31. Сайты: www.treskunov.ru www.treskunov.narod.ru