

ФИТОДИЕТОТЕРАПИЯ

О. Д. Барнаулов, М. Л. Поспелова

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТОВ И ЯГОД



О. Д. Барнаулов, М. Л. Поспелова

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
СВОЙСТВА
ФРУКТОВ И ЯГОД

УДК 615.322
ББК 53.5
Б-39

Барнаулов О. Д.

**Б-39 Лекарственные свойства фруктов и ягод / О. Д. Барнаулов,
М. Л. Поспелова — СПб.: Информ-Навигатор, 2013. — 256 с.**

ISBN 978-5-906572-02-8

Лекарственное использование фруктов и ягод отработано в системах традиционных медийн в течение тысячелетий. Обзор показаний к применению, правил сочетания фруктов, ягод и других частей растений, на которых они произрастают, в поликомпонентных сборах и является содержанием этой книги. Предназначена она, прежде всего, для врачей различных специальностей: терапевтов, фитотерапевтов, диетологов, пульмонологов, кардиологов, неврологов, инфекционистов, гинекологов, репродуктологов, урологов, андрологов, эндокринологов и многих других, а также для наиболее адекватных читателей — студентов медицинских вузов. Однако специальные термины адаптированы для широкого круга читателей, для пациентов, чтобы они могли в своем амбулаторном лечении соблюсти ряд основных правил поддержания здоровья. Горожане, владеющие садовыми участками, любители-садоводы, жители деревень могут выбрать для выращивания те растения, которым следует отдать предпочтение. Авторы старались дать как сложные для тяжелых случаев, так и простые рекомендации по лечению больных соматическими и нервными болезнями, профилактики их и оздоровлению широких контингентов населения. Использованы собственные наработки, привлечена отечественная и зарубежная литература. Определенное внимание уделено растениям с положительным гонадотропным действием, заинтересованным в появлении потомства у людей.

УДК 615.322
ББК 53.5

ISBN 978-5-906572-02-8

© Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., 2013
© ООО «Информ-Навигатор», 2013

*Светлой памяти научного руководителя
Института мозга человека РАН,
академика РАН и РАМН
Натальи Петровны Бехтеревой
с глубоким уважением
и благодарностью посвящаем*

Содержание

Предисловие.....	7
Семейство Розоцветные (Rosaceae).....	11
Шиповник собачий (<i>Rosa canina</i>). Шиповник майский (<i>Rosa majalis</i>).	
Шиповник коричный (<i>Rosa cinnamomea</i>).	
Шиповник иглистый (<i>Rosa acicularis</i>)	11
Малина обыкновенная (<i>Rubus idaeus</i>).	
Малина сахалинская (<i>Rubus sachalinensis</i>).	
Малина корейская (<i>Rubus coreanus</i>).....	20
Боярышник кроваво-красный (<i>Crataegus sanguinea</i>).	
Боярышник однопестичный (<i>Crataegus monogyna</i>)	30
Рябина обыкновенная (<i>Sorbus aucuparia</i>).	
Рябина сибирская (<i>Sorbus sibirica</i>)	36
Арония черноплодная, рябина черноплодная (<i>Aronia melanocarpa</i>)	42
Яблоня (<i>Malus</i>).....	45
Груша домашняя (<i>Pyrus domestica</i>).....	50
Вишня обыкновенная (<i>Cerasus vulgaris</i>).....	52
Вишня-черешня, птичья вишня (<i>Cerasus avium</i>)	54
Слива колючая, терн, терновник (<i>Prunus spinosa</i>).....	56
Абрикос обыкновенный (<i>Armeniaca vulgaris</i>)	61
Персик обыкновенный (<i>Persica vulgaris</i>).....	64
Айва продолговатая (<i>Cydonia oblonga</i>).	
Айва обыкновенная, китайская (<i>Cydonia chinensis</i>)	66
Ирга овалнолистная (<i>Amelanchier rotundifolia</i>)	69
Земляника лесная (<i>Fragaria vesca</i>).	
Земляника мускусная, клубника (<i>Fragaria muscata</i>).	
Земляника зелёная, полуница (<i>Fragaria viridis</i>)	71
Морошка приземистая (<i>Rubus chamaemorus</i>).....	78
Костяника каменистая, костяника обыкновенная (<i>Rubus saxatilis</i>)..	81
Костяника арктическая или княженика, поляника, мамура (<i>Rubus arcticus</i>)	83
Ежевика сизая (<i>Rubus caesius</i>).....	85
Семейство Крыжовниковые (Grossulariaceae)	92
Смородина черная (<i>Ribes nigrum</i>).....	92

Крыжовник игольчатый (<i>Grossularia acicularis</i>).	
Крыжовник отклоненный (<i>Grossularia reclinata</i>)	101
Смородина красная (<i>Ribes acidum</i>)	104
Семейство Вересковые (Ericaceae)	106
Черника обыкновенная (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	106
Голубика (<i>Vaccinium uliginosum</i>).....	113
Клюква четырехлепестная (<i>Oxycoccus quadripetalus</i>).....	115
Брусника обыкновенная (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>).....	117
Толокнянка обыкновенная, медвежья ушки (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>).....	123
Красника, клоповка, клоповник (<i>Vaccinium praestans</i>).....	125
Семейство Шикшевые (Empetraceae)	128
Водяника черная, шикша, шикуха, вороника (<i>Empetrum nigrum</i>).	
Водяника обоеполая (<i>Empetrum hermaphroditum</i>).....	128
Семейство Актинидиевые (Actinidiaceae)	133
Актинидия острая, «кишмиш» (<i>Actinidia arguta</i>).	
Актинидия коломикта, «изюм» (<i>Actinidia kolomikta</i>).....	133
Семейство Рутовые (Rutaceae)	136
Апельсин сладкий (<i>Citrus sinensis</i>).....	136
Лимон (<i>Citrus limon</i>).....	139
Мандарин (<i>Citrus reticulata</i>).....	141
Семейство Жимолостные (Caprifoliaceae)	145
Жимолость алтайская (<i>Lonicera altaica</i>).	
Жимолость съедобная (<i>Lonicera edulus</i>)	145
Калина обыкновенная, калинина, снежки (<i>Viburnum opulus</i>)	149
Бузина кистистая или обыкновенная (<i>Sambucus racemosa</i>).	
Бузина сибирская (<i>Sambucus sibirica</i>)	156
Бузина черная (<i>Sambucus nigra</i>).....	159
Семейство Тутовые (Moraceae)	165
Шелковица белая (<i>Morus alba</i>).	
Шелковица черная (<i>Morus nigra</i>)	165
Инжир, смоковница, винная ягода, фи́га (<i>Ficus carica</i>)	169
Семейство Тыквенные (Cucurbitaceae)	174
Арбуз (<i>Citrullus lanatus</i>).....	174
Дыня обыкновенная (<i>Cucumis melo</i>).....	176
Семейство Лоховые (Elaeagnaceae)	178
Лох узколистный (<i>Elaeagnus angustifolia</i>).	
Лох восточный (<i>Elaeagnus orientalis</i>).....	178

Облепиха крушиновидная (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	180
Семейство Лимонниковые (Shizandraceae)	184
Лимонник китайский (<i>Shizandra chinensis</i>)	184
Семейство Эбеновые (Ebenaceae)	193
Хурма восточная (<i>Diospiros Kaki</i>)	193
Семейство Виноградовые (Vitaceae)	195
Виноград культурный (<i>Vitis vinifera</i>)	195
Семейство Банановые (Musaceae)	200
Банан райский, кухонный (<i>Musa paradisiaca</i>).....	200
Семейство Крушиновые Rhamnaceae	202
Жостер слабительный, крушина слабительная (<i>Rhamnus catharica</i>).....	202
Крушина ломкая, крушина ольховидная (<i>Frangula alnus</i>)	208
Унаби, жужуб китайский, ююба, китайский финик (<i>Ziziphus jujuba</i>).....	210
Семейство Пальмовые (Arecaceae)	218
Финиковая пальма (<i>Phoenix dactylifera</i>).....	218
Семейство Гранатовые (Punicaceae)	221
Гранатник (<i>Punica granatum</i>)	221
Семейство Кизилыые (Cornaceae)	224
Кизил мужской (<i>Cornus mascula</i>). Кизил обыкновенный, лекарственный (<i>Cornus vulgaris (officinalis)</i>)	224
Кизил белый (<i>Cornus alba</i>)	227
Семейство Барбарисовые (Berberidaceae)	229
Барбарис обыкновенный (<i>Berberis vulgaris</i>).....	229
Заключение	235
Основная литература	248
Алфавитный указатель русских названий растений	252
Алфавитный указатель латинских названий растений	254

Предисловие

Громадную пользу, пищевую и лекарственную ценность фруктов и ягод не станет отрицать ни один диетолог, ни один врач, да и любой здравомыслящий человек, даже не обремененный высшим или средним медицинским образованием. Десерт, вкусоптища! И вкусовые рецепторы нас не обманывают. Если в отношении лекарственных растений, лекарственных свойств пряностей у большинства наших коллег возникает этакая скептическая заминка (ну, не учат этому в медицинских институтах, университетах и академиях, а чего не знаешь — по величавости отрицаешь), то такая общая рекомендация — есть больше ягод и фруктов — прочно вошла в консультационную практику врачей. Зачем же тогда эта книга, если и без нее все хорошо? Поясню мотивацию.

В 2001 году вышло второе, дополненное издание нашей книги о лекарственных свойствах пряностей со вступительной статьей академика Натальи Петровны Бехтеревой, одобрительными, поощрительными комментариями всемирно известного эколога, покойного, академика Н. Н. Моисеева, член-корреспондента РАН, директора Института мозга человека С. В. Медведева, директора Центра международного сотрудничества по проблемам окружающей среды ИНЭНКО Ю. А. Пыха. Эта книга нашла признание не только у широкого круга читателей, но и, что в особенности радует, у врачей, профессионалов, чему мы имеем многочисленные подтверждения в виде писем, обращений за консультацией, просьб о предоставлении хотя бы одного экземпляра. P'S: «Дорогие коллеги! Просить экземпляры книги нужно не у меня, а у издательства. Тогда, может быть, книга будет переиздана достойным тиражом.»

Отличие пряностей от фруктов в том, что первые диетологи чаще запряцают, чем рекомендуют, а сходство — в наличии многотысячелетнего опыта использования тех и других в качестве лекарств в системах традиционных медциин. Отточены показания к назначению, правила сочетаний, лекарственные формы. К сожалению, научно-европейская медицина, эклектически выхватывая разрозненные сведения о применении того или иного растения, сегодня не в состоянии ассимилировать даже азбучные истины, принципы фитотерапии — базовой дисциплины традиционных медциин. Одной их этих азбучных истин является использование преимущественно съедобных, пищевых, кормовых, пряно-ароматических, неядовитых растений, лечение пищей. В вяло реанимируемой сегодня в России фитотерапии необходимо выделить большое, интереснейшее направление — **фитодиетотерапию**, к коей следует обращаться как профилактически, так и на ещё самых ранних, но принципиально — на всех этапах заболевания. Если же

речь зашла об излечении человека веществом (синтетическими медикаментами), о практически пожизненном назначении статинов, снижающих уровень холестерина крови, ингибиторов ангиотензинпревращающего фермента (энап, престариум и другие), об оперативных вмешательствах, то поздновато будет — прогноз, надежды на полное излечение сомнительны. Эту точку зрения о позднем обращении за медицинской помощью пациентов разделяет большинство наших коллег. Приходится лишь мечтать о тех временах, когда ещё условно здоровому, а не безусловно больному человеку сообразно его вкусам, профессии, материальной обеспеченности, полу, возрасту, образу жизни грамотный фитотерапевт (откуда ему взяться?) подсказывает возможности оздоровления с помощью именно ему подходящих фруктов, ягод, овощей, круп, пряностей.

Многотысячелетнее поедание фруктов и ягод человеком (и не только им) позволило накопить громадный опыт их лечебного применения, не ограничивающийся периодом появления письменности. К трудам древних авторов, да и вообще ко всей этой фитотерапии, народным, традиционным медицинам некоторые представители медицины научно-европейской относятся с неоправданным высокомерием. Основной трактат тибетской медицины «Чжуд-ши» называется «Восьмичленной тантрой тайных устных наставлений». В традиционных медицинах отсутствует снобистский подход к ещё более раннему этапу передачи знаний — устным наставлениям.

Издатели и лишь единичные читатели (Какое диссонанс! Какое превосходство вторых над первыми!) рекомендовали нам составить такие таблицы, конспекты, в которых опыт тысячелетий будет изложен по схеме: болезнь — пряность, растение, овощ, фрукт, ягода. Мотивировка убедительная: людям некогда читать книги, они спешат (куда?). А по таблице, по схеме провёл пальцем, быстренько нашёл, применил, вылечил. Мы должны предупредить заранее: эта книга не для тех, кто все время спешит и боится опоздать на собственные похороны. Желающим проглядеть по диагонали конспект-наставление для лечения людей, тем, кто живёт конспективно, эта и подобные книги не нужны. Не отрицая пользы схем, особенно в технологии, физике и т. д., отмечу, что в схемах нет частностей, детализации, изюминки. А изюминка (см. Виноград), безусловно, нужна, целебна. «Схема мертва, но вечно зелено древо жизни!» (Гете) — любимая цитата гениального русского фармаколога Николая Васильевича Лазарева. Несмотря на анонсирование принципа лечить не болезнь, а больного, мы, к сожалению, часто сталкиваемся с шаблонным, схематическим, типовым назначением больным медикаментов, сборов лекарственных растений. Врачи далеко не всегда хорошо ориентируются в фармакологических и токсических свойствах назначаемых ими синтетических медикаментов, действуя по аннотациям, зачастую убогим методическим письмам, продолжая извечный процесс введения неизвестных лекарств в ещё менее известные тела. **Индивидуальный подбор, персонификация фитотерапии, направленность её на конкретную личность является нашим основным принципом, ассимилированным из традиционных medicin.** Отсюда критическое отношение к схемам и их провозвестникам.

Одной из таких изюминок является использование не только фруктов, ягод, но и ягодников, разных частей кустарничков, кустарников и деревьев, на коих они произрастают. Расценивая этот факт как свидетельство широчайшего и подробнейшего освоения человеком целебных свойств тех растений, плоды которых он поедает, мы не могли пройти мимо него. Совсем недавно, на нашей памяти, фармакологический комитет разрешил нам, грешным, применять листья и побеги черники для лечения больных сахарным диабетом, а вот кустарнички голубики, водяники, лист морошки и (не удивляйтесь!) лист малины, как и многое-многое другое, все ещё не разрешил. Мимо этого факта вопиющей глупости мы также пройти не можем.

Человечество, не рассчитывая на появление каких-то комитетов в СССР и наследование их долгов и пороков матушкой Россией, с момента своего возникновения тщательно собирало, накапливало, сберегало сведения о целебности растений. Мы относимся к этим сведениям со вниманием и уважением, стремимся осознать, ассимилировать, а не осмеять и утратить. Даже наша небольшая группа в состоянии указать на ряд растений, отечественных разработок, требующих незамедлительного внедрения в практику. Тогда не нужны были бы дорогие, недоступные, да и ненужные большинству «пищевые добавки», типа продукции «Гербалайф», «Ньювэйс», «Энрич», «болюсов Хуато», виагры, галстены, загадочных противоятеросклеротических и повышающих потенцию средств. Эта тема краха отечественной фармацевтической промышленности, потока импортной макулатуры болезненна. За державу обидно! Мы не надеемся на то, что под нашим или чьим-то другим влиянием разрешающе-запрещающие инстанции перестанут тормозить возрождение и развитие фитотерапии в России, но если приведенные нами сведения привлекут внимание врачей, студентов-медиков, помогут нашим коллегам и пациентам более осознанно использовать лечебные свойства фруктов и ягод, то свою задачу мы сможем считать выполненной.

Несколько слов о моем соавторе:

Мария Львовна Поспелова 1973 года рождения — ангионевролог, кандидат медицинских наук, автор более 100 научных публикаций, 9 патентов, соавтор книг «Лекарственные свойства пряностей», «Фитотерапия в неврологии» (цикл лекций) в совершенстве владеет методами медикаментозной, фито- и гирудотерапии. В 2000 году блестяще защитила кандидатскую диссертацию на тему «Экспериментальное обоснование и клиническая оценка эффективности фитотерапии больных дисциркуляторной энцефалопатией». В настоящее время в качестве соискателя с успехом работает над темой, которую ориентировочно можно назвать «Высокая эффективность фитотерапии и гирудотерапии больных тромбоокклюзирующими поражениями брахиоцефальных артерий». Рабочий телефон 234-62-21 — Институт мозга человека.

Авторы приносят глубокую искреннюю благодарность академику Наталье Петровне Бехтеревой за создание условий для работы, мудрое провиденье высокой эффективности, широких перспектив фитотерапии и

считают своим приятным долгом посвятить ей эту книгу. Именно ею была создана атмосфера доверия и поддержки работающих сотрудников, позволившая без мелочной опеки, намеков на цензуру, контроль и притеснения заложить основы дисциплин будущего: фитодиетотерапии, детоксикационной фитотерапии (Барнаулов О. Д., 2007), создать первый и на сегодня единственный цикл лекций по фитотерапии.

Текст несколько адаптирован для широкого круга читателей. Критические замечания, дополнения, сведения о неизвестных нам аспектах применения фруктов, ягод, различных лекарственных растений будут приняты нами со вниманием и благодарностью.

Наш адрес: 197276, Санкт-Петербург, ул. Академика И.П. Павлова, д. 12 а. Институт мозга человека РАН. Ведущему научному сотруднику, доктору медицинских наук О. Д. Барнаулову.

Контактный телефон: (812) 234-62-21.

Мобильный телефон: (911) 717-19-12.

Электронная почта: barnaulovod@rambler.ru — эта связь наиболее удобна.

Семейство Розоцветные (*Rosaceae*)

Шиповник собачий (*Rosa canina*)

Шиповник майский (*Rosa majalis*)

Шиповник коричный (*Rosa cinnamomea*)

Шиповник иглистый (*Rosa acicularis*)

Плоды шиповника аптечны. На территории бывшего СССР произрастает более 200 видов шиповника. Когда говорят о цветках, лепестках, то обычно говорят о розе. Но вот плоды почему-то упорно называют плодами шиповника. Роза и шиповник — это одно и то же. Шиповники были родоначальниками громадного количества так любимых людьми культурных, декоративных роз с их необыкновенной красотой и ароматом.

Химический состав: На вкус плоды сладковаты, что обусловлено сахарами: фруктозой, галактозой, арабинозой, ксилозой. К сожалению, информированность практического врача ограничивается представлением о плодах шиповника как об источнике витамина С (аскорбиновой кислоты). Поскольку при термической обработке она разрушается, плоды не рекомендуются кипятить. Но, помимо витамина С, плоды содержат многочисленные каротиноиды — предшественники витамина А, которые плохо растворимы в холодной воде и переносят кипячение. Кроме того, плоды шиповника содержат витамин Е или α -токоферол, являющийся стандартным, часто назначаемым, но далеко не самым эффективным антиоксидантным препаратом. Практические врачи не знают о том, что витамин Е может проявлять прямо противоположную, прооксидантную активность и что подавляющее большинство настоев и отваров из растений значительно превосходит витамин Е по антиоксидантной активности. Витамин Е относится к жирорастворимым витаминам. Из витаминов группы В, из флавоноидов, плоды шиповника содержат кемпферол, аптечный кверцетин и их производные.

Кислинка плодов обусловлена наличием в них разнообразнейших органических кислот, в том числе салициловой, галловой, кофейной, ванилиновой и других. Принято связывать противоатеросклеротическое действие растений с наличием в них таких стероидов, как β -ситостерин, стигмастерин, содержащихся и в плодах шиповника. Однако такой взгляд на обусловленность коррекции липидного обмена только стероидами является механистическим. Наиболее эффективными корректорами метаболизма являются суммарные вытяжки из растений или сами они в натуральном виде. Подтверждением того, что даже одно растение содержит различные корректоры, например, липидного обмена, является наличие в плодах шиповника, особенно в семенах, ненасыщенных жирных кислот (так называемых витаминов группы F) линолевой, линоленовой, олеиновой.

Пищевое потребление плодов шиповника могло бы доминировать над лекарственным использованием. Систематически нам приходится подска-

зывать большим людям, домохозяйкам, во-первых, желательное использование не только консервированных компотов, но и компотов из сухофруктов, а во-вторых, необходимость расширения состава их за счет шиповника и других съедобных, но в тоже время и лекарственных растений (мята, имбирь, арония, боярышник, Melissa, рябина...). С удовольствием мы отметили, что жители Сахалина собирают характерные для этого острова очень крупные плоды шиповника (сахалинский гигантизм растений), в изобилии произрастающего по побережью, готовят из них варенье, напитки, многообразно используют их в пищу. Может быть, поэтому они здоровее жителей материка, особенно крупных городов?

Некоторое время модные, но теперь прекратившие свое существование фитобары предлагали посетителям чай из шиповника. По наивности для многих представление о фитотерапии, скудости её арсенала так и ограничилось хроническими воспоминаниями о фитобарах, а в связи с ними о чае из шиповника, ну, ещё из ромашки, мяты. Шиповник не виноват, виноваты горе-организаторы недолго просуществовавших фитобаров. Конечно, шиповник — одно из лидирующих по частоте применения растений, но не одним только шиповником жива фитотерапия. Многие добавляют его к обычному чёрному или зелёному чаю. Одного чая из шиповника маловато для профилактики болезней, а тем более для лечения пациентов с тяжёлыми заболеваниями. Правило традиционных медицинских стран Азии: «**Чем тяжелее болезнь, тем шире состав назначаемого сбора**», — имело бы смысл усвоить и нашим фитотерапевтам. Однако неширокое, но все-таки имеющее место использование шиповника в чаях, компотах, морсах, лимонадах и т. д. позволяет отметить его вкусовые достоинства. Плоды шиповника среди прочих показаний к применению следует использовать для коррекции вкуса настоев поликомпонентных сборов. Из них готовят варенье, кисели, повидло, желе, используют при приготовлении кетчупов, мороженого, карамельных начинок.

В тибетской медицине плоды шиповника входят в состав сбора, названного «**Полифитохолом**», обладающего выраженными гепатопротективными (защищающими печень) и желчегонными свойствами:

Рецепт

Цветки бессмертника песчаного	300,0
Цветки пижмы обыкновенной	300,0
Листья мяты перечной	100,0
Листья крапивы двудомной	200,0
Корни солодки уральской	50,0
Плоды шиповника коричневого	50,0

Представители монгольской ветви тибетской медицины, Ц. Хайдав и соавторы (1985), рекомендуют шиповник в сборах при горечи и неприятном вкусе во рту, кожном зуде, когда язык обложен грязно-зелёным налетом, т. е. при типичных симптомах заболеваний гепатобилиарной системы. Состоянию печени, которую в тибетской медицине, в монгольской ветви

её совсем не случайно считают «царицей органов», придается особое значение. Растения-гепатопротекторы включают во многие сборы, порою не предназначенные для лечения именно заболеваний печени. Этот нюанс рационально усвоить отечественным фитотерапевтам.

Составы сборов, включающих шиповник для лечения больных дискинезией желчевыводящих путей, острыми и хроническими гепатитами А, В, С, циррозом печени, жировой дистрофией, желчнокаменной болезнью, могут быть весьма многообразны. С нашей точки зрения, эти составы следует подбирать персонально для каждого больного, руководствуясь не только сочетанием диагнозов. («Лечение диагнозов есть лечение фантомов» — Г. Келлер). При составлении сбора нужно учитывать состояние, возраст, пол, конституцию, пищевые и не только пищевые вкусы пациента и т. д. Пример рецепта сбора для лечения больного желчнокаменной болезнью с сопутствующим панкреатитом в стадии обострения.

Рецепт

Плоды шиповника коричневого	30,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Рыльца кукурузы	20,0
Листья крапивы двудомной	30,0
Плоды укропа пахучего	10,0
Плоды фенхеля лекарственного	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Надз. ч. чистотела большого	30,0
Плоды расторопши пятнистой	10,0
Цветки календулы лекарственной	10,0
Цветки пижмы обыкновенной	10,0
Цветки бессмертника песчаного	20,0
Надз. ч. золотарника обыкновенного	20,0
Надз. ч. мяты перечной	10,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Корни барбариса обыкновенного	10,0
Корни солодки уральской	40,0
Корни девясила высокого	10,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Лист шалфея лекарственного	10,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист ивы козьей	10,0
Надз. ч. череды трехраздельной	10,0
Цветки ромашки аптечной	20,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки измельчённого сырья замочить на 1–2 часа в 0,8–1 л холодной воды, затем быстро довести все до кипения в эмалированной посуде без сколов, потомить на малом огне 5–7 минут и слить с сырьем на ночь в термос. Принимать по стакану натошак за 20 минут до еды, в

межпищеварительные промежутки по принципу: чем чаще, тем лучше. Начать лечение следует с пробной дозы 1–2 чайной ложки на стакан воды. Желательна тактика постепенного наращивания дозы. Настой сбора пригоден для тубажей. Срок лечения — 2–3 месяца с последующим пересмотром состава сбора.

Подобные сборы позволяют устранить холестаза и воспаление как почву для образования конкрементов, спастические сокращения желчного пузыря и желчевыводящих путей, боли. Эффективны подобные сборы не только при гипер-, но при гипокINETическом варианте дискинезии желчевыводящих путей. Этим диагнозом, зачастую не имеющим никаких клинических подтверждений, грешат специалисты по ультразвуковой диагностике органов брюшной полости. На фоне лечения сбором снижаются СОЭ, лейкоцитоз, содержание билирубина, ферментов АЛАТ, АсАТ и других в плазме крови. Подобные сборы эффективнее эссенциале, ЛИВ-52, прочих гепатопротекторов и их сочетаний, что было нами подтверждено на репрезентативном контингенте больных (Барнаулов О. Д., 1999).

В гастроэнтерологии плоды шиповника в сочетании с синергично действующими растениями показаны:

1. При диареях (поносе) различного происхождения, т. е. при дизентерии, сальмонеллезе, дисбактериозах, диспепсиях.
2. При гипоацидных, гипосекреторных гастритах, анорексии (отсутствии аппетита).
3. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, различных болях, коликах.
4. При неспецифическом язвенном колите. Это тяжёлое аутоиммунное заболевание, как оказалось, вполне успешно лечится сложными поликомпонентными сборами, включающими шиповник.

За шиповником утвердилась репутация эффективного средства, значительно ускоряющего процессы заживления, регенерации. Эти свойства многократно подтверждены экспериментально. Шиповник способствует не только быстрому заживлению эрозий, язв желудка и кишечника (они нередко бывают осложнением, побочным эффектом применения нестероидных и стероидных противовоспалительных средств и других медикаментов), но также ускоряет образование костной мозоли при переломах, заживление ран, в том числе послеоперационных.

В основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» плоды шиповника отнесены к «средствам защиты от ядов трав и средствам их подавления», а также к «воинам, которые побеждают вообще болезни от ядов». **Детоксикационные свойства шиповника** имеют ещё большее значение в наши дни, когда мы ежедневно сталкиваемся с токсическими веществами в промышленности, быту, инсектицидами, консервантами, медикаментами. «Барбарис и шиповник собирают яды». В тибетской медицине применяли не только плоды, но нередко луб шиповника. Вместе с коноплей и княжином он «очищает кожу от всех болезней».

Если в отечественной медицине разрешено лишь использование плодов, то в китайской и корейской традиционных медицинах применяют **цветки шиповника морщинистого**, которые «двигают чи и кровь, при-

водят в порядок чи печени, повышают настроение (!) и нормализуют месячные». Проблемы нарушений менструального цикла для многих женщин сегодня настолько актуальны, что последнее показание к применению цветков шиповника достойно усвоения.

Цветки шиповника назначают:

- 1) При стенокардии, инфаркте миокарда, болях в груди и эпигастрии, вследствие нарушения функции печени.
- 2) При мастите.
- 3) При обильных месячных (полименорея, меноррагии).
- 4) При неврозах, в частности, при истерии (Х. Угур, В. Г. Начатой, 1992).

К этим показаниям Чхве Тхэсоп добавляет следующие: межреберную невралгию, травмы, ушибы, ревматические заболевания, острую и хроническую дизентерию. Плоды же различных видов шиповника (ш. даурского) в корейской медицине считают мочегонным, лёгким слабительным, нормализующим месячные при дисменорее средством. Напомним, что Н. Г. Ковалева широко использовала в своей практике лепестки розы крымской. Цветки розы китайской, как, впрочем, и других видов, вызывают месячные при первичной и вторичной аменорее, при олигоменорее, эффективны при воспалительных отёках и болях в малом тазу. Это повышенное внимание плодов и цветков шиповника к нашим детородным органам совершенно не случайно. Многие животные, поедающие плоды шиповника, способствуют распространению его семян, расширяют его ареал. Они включены в репродуктивную цепочку этого и многих других растений. В свою очередь, оказывая положительное гонадотропное действие, шиповник способствует воспроизведению потомства этих животных. Человек не исключение. Специалисты, занимающиеся всерьёз планированием семьи, могли бы с успехом воспользоваться этими свойствами шиповника, присущими и многим другим растениям. У чистых синтетических веществ, гормонов (эстрогенов, прогестерона, андрогенов) нет этой биологической детерминированности, заинтересованности в воспроизведении нами потомства, в здоровье наших детей, а потому лечение гормонами всегда будет проигрывать фитотерапии по эффективности, не говоря уже об их побочных эффектах и стоимости.

Плоды розы гладкой, по Х. Упуру, «снижают холестерин крови, оказывают антибактериальное действие, подходят к меридианам почек, мочевого пузыря, толстого кишечника, относятся к лекарствам, закрывающим отверстия тела, уменьшающим выход спермы, эффективным при энурезе, поносе, белых». Следует правильно трактовать указание на уменьшение выхода спермы. На нормальную эякуляцию шиповник действует только положительно, но прекращает поллюции, сперматорею, раннюю, преждевременную эякуляцию. Положительное гонадотропное действие шиповника несомненно и распространяется не только на женщин, но и на мужчин. Он, образно говоря, относится к «приворотным зельям». По этой причине его рационально включать в «любовные зелья», не обладающие, подобно стрихнину, шпанским мушкам, виагре, стимулирующими и токсическими свойствами, а потому пригодные для домашней, бытовой фитотерапии, укрепляющей семейные узы.

Некоторые показания к применению плодов шиповника, на которое хотелось бы обратить особое внимание врачей различных специальностей и пациентов:

1) Уже упоминалось, что плоды шиповника показаны при травмах, ранах, ушибах, переломах. Они ускоряют заживление ран и образование костной мозоли (Ц. Хайдав и соавторы, 1985), что можно было бы широко использовать травматологам и хирургам, к сожалению, в массе своей пренебрегающим шиповником, мумиё, календулой, чередой, пиявками и вообще фито- и натуротерапией. Н. Г. Ковалёва рекомендует шиповник при длительно не заживающих ранах.

2) Общеукрепляющее, адаптогенное действие шиповника проявляется в повышении работоспособности и сопротивляемости к различным болезнетворным факторам, особенно к инфекциям. Шиповник показан часто и длительно болеющим детям, а также в период восстановления после тяжёлых травм и заболеваний. Действие его настолько демонстративно, что Н. Г. Ковалёва рекомендует толчёные плоды включать во все сборы из лекарственных растений. Учитывая высокую компетентность Н. Г. Ковалёвой, в собственной практике мы стараемся следовать этой, весьма обоснованной, с нашей точки зрения, рекомендации.

3) Общеукрепляющее действие шиповника может быть использовано при многочисленных заболеваниях, например, при неврозах, астениях, не только гипертонической, но и гипотонической болезни (вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу). В последнем случае он должен дополнять лечение классическими адаптогенами: корнями женьшеня, аралии, заманихи, элеутерококка, левзеи, родиолы, плодами лимонника, которые следует расценивать как конституциональные средства для астеников. Плоды шиповника показаны ослабленным, отстающим в развитии, рахитичным, часто и длительно болеющим детям. Подобно классическим адаптогенам, шиповник можно расценить как конституциональное средство, показанное астеникам с холодными цианотичными конечностями, гиподинамичным людям, плохо переносящим нагрузки, страдающим обстипациями (запорами), анорексией (сниженным аппетитом), синдромом хронической усталости. При этом нельзя забывать, что плоды шиповника — лишь один из компонентов сложных сборов и что даже сложные сборы не заменяют физических нагрузок, тренировок, закаливания, активного отдыха, солнечной инсоляции и витамина D в случае рахита.

4) Подтверждением общеукрепляющего, адаптогенного действия плодов шиповника являются сведения о его положительном гонадотропном действии, об усилении потенции (Махлаюк В. А., 1967). Эти сведения позволяют рекомендовать применение плодов в сексологии. Половая холодность, сниженные либидо, эрекции, возрастное снижение потенции, своеобразное охлаждение, привыкание супругов, отсутствие оргазма, бесплодие должны войти в показания к применению шиповника в сочетании с другими растениями. К сожалению, М. С. Кит и И. С. Турчин (1986), авторы неплохого и единственного обзора влияния растений на функции эндокринных желёз, не рассматривают шиповник с этих позиций.

Рецепт

Корень любистка лекарственного	30,0
Корень спаржи лекарственной	20,0
Корень сельдерея пахучего	30,0
Лист левзеи сафлоровидной	30,0
Корень левзеи сафлоровидной	30,0
Корень родиолы розовой	20,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Плоды шиповника коричневого	50,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	20,0
Корневище айра болотного	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Надз. ч. мяты перечной	10,0
Надз. ч. льянки обыкновенной	10,0
Надз. ч. повилки европейской	20,0

5) Приготовление по предыдущему рецепту. Подобные сборы мы применяем при импотенции, снижении либидо. Принимать натощак по 150–200 мл 4 раза в день. Настой не следует принимать на ночь.

6) «Убийцей номер один» считают в наши дни сердечно-сосудистые заболевания, в частности атеросклероз. Учитывая противовоспалительные, сосудодилатирующие, антиоксидантные свойства плодов шиповника, их способность снижать повышенный уровень холестерина крови, следует включать их в сборы, предназначенные для лечения больных ишемической болезнью сердца или мозга. В последнем варианте принят термин хроническая недостаточность мозгового кровообращения. Собственный опыт лечения десятков тысяч больных позволяет утверждать высокую эффективность фитотерапии в предупреждении сосудистых катастроф: инсультов, инфарктов, транзиторных ишемических атак, эпизодов стенокардии.

Рецепт

Плоды шиповника коричневого	50,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Корни солодки уральской	30,0
Надз. ч. вереска обыкновенного	20,0
Корни элеутерококка колючего	20,0
Надз. ч. герани лесной	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Семя льна посевного	30,0
Плоды облепихи крушиновидной	20,0
Кожура мандарина благородного	20,0

Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Лист берёзы белой	20,0
Надз. ч. мяты перечной	10,0
Надз. ч. мелиссы лекарственной	10,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0

2–3 столовые ложки измельчённого сбора залить 0,7–0,8 л воды, вымачивать 1–2 часа, быстро довести до кипения, томить на медленном огне 5–7 минут. Слить все в термос, настаивать ночь, принимать натощак в 4–5–6 приёмов. Сбор предназначен для больного дисциркуляторной энцефалопатией с дислипидемией.

7) Плоды шиповника следует использовать как компонент сборов для лечения больных гипертонической болезнью, что теснейшим образом связано с показаниями к применению, названными в предыдущем пункте.

8) Плоды шиповника являются гемостатическим (кровоостанавливающим) средством. Их следует сочетать с кровохлёбкой, тысячелистником, крапивой, видами горца, конским щавелем, лапчаткой прямостоячей, корой дуба и др. Такие сочетания позволяют добиться быстрого эффекта даже в драматических ситуациях и должны рассматриваться как средства urgentной (срочной, неотложной) фитотерапии. Собственный опыт позволяет подтвердить высочайшую эффективность подобных композиций при маточных, желудочных, почечных кровотечениях даже тогда, когда комплекс реанимационных мероприятий, включая переливание крови, тромбоцитарной массы, был неэффективен. Конечно же, наиболее правильно в таких ситуациях сочетать все меры, направленные на остановку кровотечения.

9) При постгеморрагических и других анемиях плоды шиповника ускоряют нормализацию числа эритроцитов и гемоглобина. Гемофилия, тромбоцитопения, тромбоцитопатии, лейкопении заслуживают внимания как показания к применению плодов шиповника. Анемии, лейко- и тромбоцитопении нередко становятся осложнениями медикаментозной терапии, например, цитостатиками. В сборы, предназначенные для предупреждения цитостатической болезни, следует включать шиповник. К сожалению, сегодня не принята тактика совместной медикаментозной и фитотерапии, лишь единичные наиболее разумные и прогрессивные врачи прибегают к ней. Преодоление снобистского отношения к фитотерапии — трудная задача, поскольку и сегодня безграмотные чиновники оттесняют фитотерапию на обочину медицины, относя её к нетрадиционным (?!), альтернативным методам.

10) Не следует забывать о противовоспалительных свойствах плодов шиповника. Их можно включать в блоки типичных противовоспалительных сборов, сочетая с солодкой, таволгой (лабазником), чередой, малиной, ивгой, ромашкой, вахтой, тысячелистником, шалфеем, зверобоем, мятой и многими другими видами, поскольку противовоспалительные свойства фоновы для многих лекарственных растений, и шиповник не исключение (Барнаулов О. Д., 2000).

В народной медицине популярны **корни** различных видов шиповника. Отвар, но чаще настойку на водке принимают при гипертонической болезни, заболеваниях печени и желчевыводящих путей (гепатиты, холестициты, холецисто-панкреатиты, желчнокаменная болезнь), при циститах, мочекаменной болезни, наличии эритроцитов в моче, поносах, диспепсиях.

Листья видов шиповника в народной медицине применяют при туберкулезе лёгких, различных инфекционных заболеваниях (ОРВИ, ангины, скарлатина, кишечные инфекции), кишечных и других коликах, при гастритах (с болями в желудке), при родах (см. листья малины), а также при болезнях почек и мочевыводящих путей.

Лепестки нередко применяют как суррогат оздоравливающего чая. Поскольку красящие вещества, лейкоантоцианы, проявляют антиоксидантные свойства, такое применение можно считать обоснованным, так как активизация перекисного окисления липидов является существенным патогенетическим моментом атеросклероза сосудов и его осложнений (инфаркты, инсульты), гепатитов, нефритов, деструктивных заболеваний головного мозга и других органов и систем. В собственной практике при дефиците, скорее даже экзотичности сырья, изредка используем лепестки розы в сборах, предназначенных для лечения больных атеросклерозом коронарных, мозговых артерий. Изредка приходилось сталкиваться с приготовлением варенья из лепестков различных видов розы. «А если приготовить розовое варенье, то хорошо послабит» (А. Амасиаци, XV век). В средневековом европейском трактате следующим образом описаны свойства лепестков розы:

Но не одним ароматом и прелестью роза умеет
 Радовать нас, полезна обильем целительных качеств;
 Сила сухая её и холодная — степени первой.
 Если её приложить, то «священный» огонь утихает,
 И подреберье с желудком излечит, коль жаром объять;
 Вместе с вином прекратит истечение желудка и лёгких...
 Розы сухой порошок при болезнях во рту помогает...
 Делают масло из розы и «розовым» масло зовется...
 Выпьешь, живот размягчит и утихнет немедля в желудке
 Жар непомерный...
 И превосходно оно помогает ещё от ожогов...
 Если его наложить, зуд, что скрыт в глубине, прекратится.
 Унцию ровно возьми лепестков багряных от розы
 И сочетай, их, очистив, ты с фунтом масла оливы...

Одо из Мена «О свойствах трав» XI век, 1976

С помощью варенья из лепестков розы в южных регионах России корректируют побочные действия других растений, продуктов питания, например, метеоризм, бродильную диспепсию, вызываемую у некоторых людей капустой, томатами, виноградом, крапивой, майонезами, кетчупами, молоком.

Малина обыкновенная (*Rubus idaeus*)
 Малина сахалинская (*Rubus sachalinensis*)
 Малина корейская (*Rubus coreanus*)

Как нити тонкой паутины,
 Плела любовь венки свои.
 Плыл запах спеющей малины.
 Ах, Жигули мои вы, Жигули!

Цыганская народная песня

Одна из вкуснейших, любимейших народом ягод, аромат которой всем памятен и, несомненно, формировал наше понятие о прекрасном. В. В. Телятьев (1985) предупреждает, что садовая малина, несмотря на её высокие вкусовые достоинства, оказывает менее выраженный потогонный, противохорадочный, противовоспалительный, точнее разрешающий эффект. Плоды садовой малины труднее сушить, они более водянисты (сочны), чаще плесневеют. Сухие плоды малины официнальны (от officinum — аптека), т. е. дозволены к применению.

Едва ли нужно пропагандировать пищевое использование малины. Все, кто имеет такую возможность, запасаются малиновым вареньем. Когда тебя подкосит грипп (врачам положено говорить аденовирусная инфекция, острое респираторное вирусное заболевание), в первую очередь здоровымыслящие люди вспоминают не об антибиотиках, а о старых и надёжных народных бабушкиных методах: покой, тепло, малиновое варенье, горячий чай с лимоном, с мёдом, желательно на травках: лист той же малины, зверобой, цветки таволги, мята, ароматная такая потогонная травка, которую садоводы называют лимонной мятой, а ботаники мелиссой лекарственной! И вот тут в полной мере проявляется разрешающее действие малины (а лучше сочетания её с другими, такими же, как Melissa, весьма лекарственными растениями). Снижается высокая температура, уходят ознобы, головная боль, ломота. Пот струйками по спине. И на утро просыпаешься пусть ещё не совсем здоровым, но уже не таким больным. Преимущество этих простых жаропонижающих, разрешающих средств, в сравнении с аспирином, парацетамолом и прочими нестероидными противовоспалительными средствами (НПВС), заключается в том, что, оказывая сходное по конечному результату действие, они не отменяют, не подавляют воспаления, защитного процесса, не «сбивают температуру» немедленно в полчаса, не способствуют хронизации инфекции, не оказывают иммуносупрессивного, агрессивного, деструктивного действия. Нам часто приходится сталкиваться с так называемыми побочными явлениями НПВС, точнее, с вызываемыми ими медикаментозными болезнями. Это эрозивные гастриты вплоть до желудочных кровотечений, эзофагиты, дуодениты, обострения язвенной болезни. Фармакологи-экспериментаторы с успехом моделируют эрозии желудка у животных, применяя для этой цели аспирин, атофан, бутадион, а с помощью парацетамола вызывают у животных гепатит (правильнее —

токсический гепатоз). Лейкопении, снижение количества лейкоцитов в крови — одно из частых осложнений применения НПВС. На памяти есть и трагический исход применения аспирина, молниеносный агранулоцитоз с летальным исходом. Так вот малина и многие другие лекарственные растения не только не вызывают таких токсических явлений, но и предупреждают их, снижают токсическое действие НПВС и многих других медикаментов, что подтверждено нами экспериментально и клинически. Для врачей многих специальностей очень полезно было бы знать о **детоксикационных свойствах малины**. Подтверждением наличия детоксикационных свойств у ягод малины является использование их в быту для снятия алкогольного опьянения и для снижения синдрома похмелья. Чаще используют «малиновую воду», настой сухих ягод, а в сезон сами ягоды и их сок.

В вымирающих наших деревнях все реже и реже можно найти у жителей сухие плоды малины, которые в недавнем прошлом обязательно имелись на случай простуды, да и для начинок, киселей. Но ведь в народных и традиционных медицинах (в резком контрасте с медициной научно-европейской) **применяют не только сухие плоды, но и листья, ветви, луб, корни малины**, то есть используют все части растения, даже сухое бодыльё, торчащее из-под снега. Ещё в советские времена Всесоюзным институтом лекарственных растений в Москве был ассимилирован рецепт: корни малины+корни крапивы двудомной — отвар при бронхиальной астме, ну, и наверное, при обструктивном бронхите. Эффективность этой нехитрой комбинации и более сложных применяемых нами композиций лекарственных растений (+корни солодки уральской + олиственные цветущие верхушки багульника болотного + цветки бузины чёрной + корни алтея лекарственного + надземная часть черноголовки обыкновенной + корневище айра болотного + корень девясила высокого+цветки ромашки аптечной) никто, конечно, не проверял. А жаль! У многих взрослых и детей нам удавалось полностью отменить приступы бронхиальной астмы, эпизоды обструкции бронхов или же значительно уменьшить их частоту и тяжесть. С. В. Корепанов (2008) ссылается на многогодичный позитивный опыт применения отвара корней малины (50 г— суточная доза) врачом А. А. Ульяновым при лечении больных бронхиальной астмой совместно с общепринятой медикаментозной терапией. Приступы удушья или совсем прекращались или же становились значительно реже. Корни рекомендуется собирать в период цветения или осенью, перед заморозками, поскольку летние корни как будто бы менее активны, что логично. Именно корням предстоит пережить зиму и дать весной побег, а потому растение готовится к зиме, запасая в корнях энергетические и прочие биологически активные вещества. Применение не одного растения, а поликомпонентных, индивидуально подобранных сборов даёт ещё более высокий эффект. Мы могли бы подсказать ищущим пульмонологам составы сборов, настои которых помогали больным, ранее безуспешно лечившимся β-адреномиметиками и стероидами, забыть об ингаляторах и приступах бронхиальной астмы.

Но может быть, это самое осеннее и зимнее бодыльё, ветви, листья малины — пережиток, архаизм, дремучая эмпирика, отвергнутая по неэф-

фektivности нашей прогрессивной, доказательной, весьма научной медициной? В тибетской медицине, секреты которой мы так пытаемся познать, поскольку позитивный опыт её неоспорим, предпочтение отдают не плодам, а облиственным ветвям и даже древесине малины. В медицине древней летописной Веси, слабые отголоски, фрагменты которой мы находим у её прямых потомков, исчезающей народности — велсов Межозерья (между Белым, Ладожским и Онежским озёрами), мы сталкиваемся опять-таки с применением листьев и ветвей малины. Приоятские велсы совсем недавно, лет 20 тому назад, перестали заготавливать суррогат лекарственного, противовоспалительного чая из листьев малины. Раньше же листья слегка спрессовывали в корзине с большими дырками, корзину подвешивали на хорошо прогреваемом и продуваемом чердаке. Одновременно происходила ферментация и сушка. Представителей тибетской медицины, летописную Весь, велсов трудно заподозрить в глупости, иррациональности. В Вологодской, Архангельской областях листья скатывают руками, дают им почернеть (ферментация), а затем сушат на печке, заваривают как чай. В славянской, русской народной медицине и по сию пору популярен «малиновый чай» из высушенных верхушек ветвей с листьями, цветками и незрелыми плодами. Такое единодушное предпочтение ветвей, листьев, цветков разными народами на широком географическом пространстве не может быть случайным. О ресурсах ветвей малины как-то даже странно и говорить. Ресурсы неограниченны. Так может быть, нашим запрещающе-разрешающим органам внять голосу разума, организовать широкие клинические испытания настоя листьев и ветвей малины (лучше в сочетании с синергично действующими растениями) и, убедившись в их эффективности, разрешить врачам лечить людей малиновым чаем и прочими чаями?

Сведения об использовании растения в качестве суррогата чая важны для фитотерапевта по той причине, что в подавляющем большинстве случаев указывают на нетоксичность растения: иван-чай или капорский чай (лист кипрея узколистного), луговой чай (вербейник монетчатый), курильский чай (дасифора кустарничковая), липовый чай, таволожный чай (цветки и листья таволги вязолистной, или лабазника вязолистного), мята, мелисса, тимьян, душица, лист чёрной смородины, ежевики сизой, земляники лесной — примеры могут быть многочисленны. Фармакологический и фармакопейный комитеты Минздрава России всё ещё не разрешили применять листья и ветви малины. Поскольку народ, ничего не знающий об этих комитетах, использует листья и ветви малины на протяжении тысячелетий и продолжает использовать их по сию пору, то тем самым проявляет он, этот самый народ, непослушание, гражданское неповиновение, пренебрежение к наличию столь важных комитетов. Ну, врачам Минздрав может не разрешить, а вот народу — затруднительно, и слава богу.

Химический состав. Сотни веществ, содержащихся в плодах, листьях малины представляют собой уникальный, немоделируемый комплекс природных соединений. Содержит малина и салицилаты, исключительно которыми пытаются приписывать её противовоспалительные свойства. В растениях салицилаты чаще всего гликозилированы, а потому не столь токсичны.

Да и содержится их в настое значительно меньше, чем в таблетках аспирина (ацетилсалициловой кислоты). Почему же в таком случае малина, да и другие растения проявляют более высокий противовоспалительный эффект? Одна из причин заключается в том, что в уникальном комплексе с малиной соседствуют соединения, действующие однонаправлено, синергично. Это флавоноиды, производные кверцетина, кемпферола и другие (группа витаминов Р), стероиды, лейкоантоцианы, катехины, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, дубильные вещества, терпеноиды, да тот же хлорофилл. Присутствуют витамины С, Е, каротиноиды, различные жирные, в том числе ненасыщенные кислоты (так называемые противовоспалительные витамины F). По аналогии с тем, что не только салицилаты обуславливают противовоспалительное действие было бы наивно думать, что противовоспалительный эффект малины и других лекарственных растений обеспечивают только ненасыщенные жирные кислоты, а положительный гонадотропный и антиоксидантный эффекты — только витамин Е (α -токоферол). Изъятие одного вещества, якобы носителя, из природного комплекса, как правило, ведет к снижению и сужению эффекта последнего.

Фармакологические свойства настоя листьев малины чрезвычайно значимы для клиники. Настой проявляет противовоспалительные свойства на стандартных моделях уменьшения экссудации и пролиферации. Но мы забываем, что у воспаления есть 3 стадии: *альтерация* — *экссудация* — *пролиферация*. Настой листьев малины уменьшает число деструкций желудка, вызванных у крыс атофаном, бутадионом, аспирином (нестероидными противовоспалительными средствами), проявляя тем самым антидеструктивные, противоальтеративные свойства. Ауторадиографическим методом мы подтвердили способность отвара листьев при курсовом превентивном введении уменьшать площадь некрозов, индекс меченых ядер клеток эпителия в принекротической зоне даже при таком жёстком повреждающем воздействии, как инъекция раствора уксусной кислоты под серозную оболочку. Площадь некроза уменьшилась на 22%, а индекс меченых ядер на 12%. Отвар листьев малины ускорял заживление некрозов желудка и ран у экспериментальных животных. При введении мышам гепатотоксического яда, четырёххлористого углерода, предварительное 7-дневное введение отвара листьев малины уменьшало степень повреждения детоксикационной функции печени и падения концентрации в ней гликогена. Отвар проявил выраженные вазопротективные, сосудокрепляющие свойства при повреждении сосудов кожи кислотом. Таким образом, на разных моделях повреждения различных органов нами была доказана способность отвара листьев малины **повышать сопротивляемость организма к различным деструктивным агентам и воздействиям, оптимизировать процессы регенерации**. Общеизвестны гемостатические (кровоостанавливающие), диуретические свойства малины.

В китайской традиционной медицине считается, что плоды малины подходят к меридианам печени и почек. Конечно же, в каждом конкретном случае малина потребует определённого сопровождения другими растениями, причём не всегда она будет основным компонентом, определяющим выраженность противовоспалительного, разрешающего эффекта и тропность к

поражённому органу. Так, в приведённом ниже сборе многие растения (бессмертник, календула, кукуруза, пижма, крапива, одуванчик, цикорий, барбарис, шиповник, берёза) считаются наиболее подходящими для лечения заболеваний гепатобилиарной системы, поскольку обладают высокими гепатопротективными, холеретическими свойствами. Всем им присущи в той или иной мере выраженные противовоспалительные свойства, но наиболее интересны с этих позиций солодка, череда, малина, володушка, мята.

Рецепт

Плоды малины обыкновенной	20,0
Ветви малины обыкновенной	40,0
Плоды барбариса обыкновенного	10,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Лист берёзы белой	30,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Цветки бессмертника песчаного	10,0
Цветки календулы лекарственной	20,0
Рыльца кукурузы	10,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Корень одуванчика лекарственного	10,0
Корень цикория обыкновенного	10,0
Надз. ч. володушки козелецелистной	10,0
Надз. ч. череды трёхраздельной	20,0
Надз. ч. пижмы обыкновенной	20,0
Корень солодки уральской	30,0
Надз. ч. мяты луговой	20,0

В этот сбор включён блок тибетского «полифитохола». Надёжность подобных составов при гепатитах А и В, алкогольных и медикаментозных гепатозах, холециститах, холецисто-панкреатитах, постхолецистэктомическом синдроме и ряде других заболеваний нами многократно проверена и использована при лечении тысяч пациентов. Высокоэффективны подобные составы при гепатотоксических реакциях, вызванных синтетическими медикаментами: НПВС, цитостатиками, антиконвульсантами, туберкулостатиками (Барнаулов О. Д., 1999). Быстро снижаются билирубинемия, ферментемия, купируются диспепсические явления, болевой синдром при его наличии, нормализуются показатели анализов крови. Становится возможным дальнейшее проведение медикаментозной терапии. Приготовление — по предыдущему рецепту. Утром, а далее за полчаса до еды и в межпищеварительные промежутки следует выпивать 1–0,5 стакана тёплого настоя из термоса по принципу «чем чаще, тем лучше».

При желчнокаменной болезни требуются иные составы. Меридиан печени открывается ночью. Лишь в некоторых случаях мы рекомендуем ночной или вечерний приём настоя, если большой просыпается сам в связи с никтурией или бессонницей. Фанатическая подгонка времени приёма лекарства под время открытия того или иного канала, меридиана присуща

ограниченным врачам. Ночью больной должен спать, а не вставать по будильнику для приёма настоя и не бегать в туалет, проклиная мочегонное его действие, которое от гепатопротективного фитотерапевту отделить невозможно, да и не нужно. В разной степени выраженное в зависимости от индивидуальной чувствительности пациента мочегонное действие малины и других растений позволяет уменьшить экссудативную фазу воспаления, снизить отёк-набухание воспаленного, травмированного органа, в частности печени. Модная в вульгарном изложении «чистка печени», проводимая, увы, не очень добросовестными людьми за большие деньги, может быть исполнена самим больным. Не обязательно оливковое масло и лимонный сок, не обязательны клизмы. Для тюбажей по утрам в субботу, воскресенье можно применить настой приведенной выше композиции. Тюбажи (беззондовое «промывание» желчевыводящих путей) противопоказаны при желчнокаменной болезни и могут спровоцировать колику.

Не акцентируем внимания на включении малины в сборы, назначаемые при часто встречающихся пиелонефритах, для профилактики восходящей инфекции мочевыводящих путей, например при рассеянном склерозе с нарушением функций тазовых органов и присоединяющейся уроинфекцией. В этих случаях в сборы всегда включаются растения, содержащие арбутин (лист брусники, толокнянки, голубики, цветущие верхушки вереска, лист бадана и другие), блок противовоспалительных растений, начинающийся с малины, так называемые диуретики (хвощ, василёк, лист одуванчика, душица, ортосифон, шикша-сикша), хотя в разной мере выраженные, но преимущественно умеренные диуретические свойства присущи большинству растений.

Малина должна привлечь внимание ревматологов. Наиболее часто нам приходилось сталкиваться с деформирующими ревматоидными артритами, при которых были эффективны сборы, включающие малину.

Рецепт

Корень солодки уральской	40,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	10,0
Плоды малины обыкновенной	20,0
Облиственные ветви малины обыкновенной	40,0
Лист ежевики сизой	20,0
Цветки липы сердцевидной	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Надз. ч. череды трёхраздельной	30,0
Лист ивы козьей	20,0
Кора ивы козьей	10,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0

Лист девясила высокого	20,0
Лист вахты трехлистной	20,0
Надз. ч. черноголовки обыкновенной	10,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. ч. чистотела большого	20,0
Лист ореха грецкого	10,0
Надз. ч. пустырника сердечного	20,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0

Приготовление и применение смотри в первом рецепте. Сборы подобного состава позволяют купировать болевой синдром, стадию воспаления, добиться при комплексном лечении повышения подвижности суставов, предупредить рецидив заболевания. Параллельно желательны проводить гирудотерапию, физиотерапию, лечебную физкультуру, назначать мумиё по 0,2–0,4 г утром однократно. В противоревматическом центре на Подьяческой улице величая дам, снисходя до меня, назидала, что я должен (обязан!) купировать осложнения проводимой ими медикаментозной терапии. Пришлось объяснять, что фитотерапия и другие методы натуротерапии, во-первых, позволяют в ряде случаев добиться демонстративного успеха без медикаментозной терапии, во-вторых, правильнее не устранять уже появившиеся осложнения, а предупредить их, одновременно усиливая действие синтетических лекарств, что вполне в компетенции лекарственных растений, ну и в-третьих, что я грешный ничего не должен, поскольку ни у кого ничего не занимал.

Плоды малины, как и ветви её, следует использовать при любых лихорадках, инфекционных заболеваниях, воспалительных процессах любой локализации, а потому показания к их применению чрезвычайно широки: ОРВИ, ангины, ларингофарингиты, риниты, синуситы, отиты, бронхиты, пневмонии, туберкулёз лёгких (малина оказывает секретолитическое действие), перикардиты, миокардиты, эндокардиты, сепсис, остеомиелит, костный туберкулёз, цистит, уретрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь, сальпингофорит, острый и хронический аднексит, эндометрит, прочие воспалительные заболевания женской и мужской половой сферы, фурункулёз, гнойничковые заболевания кожи и многие другие заболевания. Очевидно, что врачи разных специальностей повысили бы планку терапевтического эффекта, прибегая к фитотерапии.

Некоторые мало известные области применения плодов малины. В китайской традиционной медицине недозревшие плоды малины сахалинской *Rubus sachalinensis*, а в корейской — *Rubus coreanus* назначают при импотенции, сперматорее, поллюциях, преждевременной эякуляции, нарушениях эрекции, неврастении, женском бесплодии, нарушениях менструального цикла, меноррагиях, увеличении печени, селезёнки, ночном энурезе, частых мочеиспусканиях, снижении зрения. ЧхвеТхэсон приводит следующие старинные, то есть выверенные временем, рецепты:

«Плоды малины вымочить в воде, высушить на слабом огне, растолочь и принимать ежедневно утром по 11,5 г, запивая водой» при импотенции.

«При бесплодии взять поровну малину, семена подорожника, китайский лимонник, семена повилики, белых цветков якорца стелющегося, изготовить медовые шарики и принимать по 7,5 г 3 раза в сутки».

Наивные приверженцы теории «действующих веществ» объясняют действие малины наличием в ней салицилатов. Но салицилаты оказывают не положительное, а отрицательное гонадотропное действие. Лечить ими импотенцию, бесплодие нельзя. К примеру, кому придёт в голову лечить женщин, страдающих бесплодием, с помощью аспирина? Уж не потому ли у нас в России такой демографический провал (опустим социальные причины), такое падение рождаемости, что мы презрели фитотерапевтические методы, практически прекратили потреблять ягоды сухой малины и других ягодников, а перешли в угоду фармфирмам на аспирин УПСА?

Плоды малины повышают аппетит и показаны при психогенной (хочется похудеть до состояния прозрачной модели) и реактивной (стрессы, кусок в горло не лезет) анорексии. Они, как и всякая пища, вызывают слюноотделение, секрецию желудочного и панкреатического соков, желчеотделение, а потому показаны при гипоацидных гастритах. Малина повышает перистальтику кишечника, а потому её рационально включать в слабительные сборы при хронических запорах. В то же время сухие ягоды малины, подобно чернике, прекращают диарею при дизентерии, пищевых токсикоинфекциях.

Плоды малины рационально включать в сборы при анемиях, тромбоцитопениях, лейкопениях при лечении онкологических больных цитостатиками. Д. З. Шукюров (1969) считает настойку и отвар плодов, сами плоды противо-диабетическим средством. Между тем многие диabetологи категорически запрещают больным сахарным диабетом есть малину, что неправильно.

Маски с плодами малины применяют при вульгарных, сливающихся угрях (Ефремова Н. А., 1967). Местно применяют их при экземе, нейродермите, в глазных каплях — при конъюнктивите, что рационально, поскольку установлены антибактериальные свойства различных извлечений из малины. В прошлом, когда в наших деревнях ещё были девушки, они использовали малину перед гулянками и ярмарками, подобно клюкве, в качестве средства, улучшающего состояние кожи лица, и как румяна.

Лист, ветви малины в собственной практике мы используем с успехом очень часто. Они являются неотъемлемой частью всех противовоспалительных, противолихорадочных сборов. В тибетской традиционной медицине ветви малины применяют при лихорадке «римс», что соответствует нашему понятию эпидемических лихорадок. Памятуя об антидеструктивных свойствах листьев малины, применяем их при деструктивных заболеваниях мозга (рассеянный склероз, инсульты). Зная об их детоксикационном действии, включаем их в сборы, предназначенные для снижения токсического действия медикаментов. По этой и ряду других причин лист и ветви малины являются постоянным компонентом сборов для лечения онкологических больных. «Загруженные» медикаментами пациенты нуждаются в фитотерапевтической, детоксикационной защите. Сегодня трудно найти область медицины, в которой тяжёлые, обречённые на пожизненный приём лекарств пациенты, не страдали бы от токсического действия последних. В этих случаях без страха и упрека

следует включать малину в состав поликомпонентных сборов. Цветки малины, обычно не собираемые отдельно от листьев и ветвей, в виде настойки считаются противоядием при укусах змей и скорпионов, что опять-таки подтверждает репутацию всех частей растения как средств детоксикационных.

При цереброваскулярной патологии, при ишемической болезни сердца мы рассчитываем на то, что листья малины корректируют метаболизм, нормализуют липидный обмен. Авторитетнейший автор Н.Г. Ковалёва (1971) рекомендовала малину в составе сборов не только при атеросклерозе, но и при гипертонической болезни как средство, нормализующее артериальное давление. В связи с широчайшим спектром показаний к применению, доступностью ветвей и листьев, возможностью заготовки их в любых количествах, чего о ягодах не скажешь, они могут быть одним из доминирующих компонентов сборов.

Один из мало известных аспектов эффективного применения малины. Он был подсказан нам ветеринарами, которые назначают малиновый чай собакам перед родами, чтобы роды были безболезненными. Мы назначаем отвар ветвей малины (и других растений) не только беременным, но и страдающим, например, альгоменореей, срединными болями.

Рецепт

Облиственные ветви малины обыкновенной	40,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. ч. чистотела большого	30,0
Шишки хмеля обыкновенного	20,0
Почки тополя чёрного	20,0
Надз. ч. герани луговой	30,0
Надз. ч. чистеца болотного	10,0
Надз. ч. пустырника сердечного	30,0
Лист кипрея узколистного	20,0
Надз. ч. пикульника красивого	20,0
Надз. ч. дербенника иволистного	10,0
Лист берёзы поникшей	20,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0
Лист манжетки обыкновенной	10,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. ч. мяты луговой	20,0
Надз. ч. Melissa лекарственной	10,0
Надз. ч. котовника сибирского	10,0
Надз. ч. лаванды колосовой	10,0
Надз. ч. ортилии однобокой	20,0
Лист смородины чёрной	10,0
Лист ореха грецкого	20,0
Надз. ч. полыни эстрагон	20,0

Вариант сбора при болезненных месячных. Приготовление и применение — по предыдущим рецептам.

Корни малины, как было сказано ранее, применяют в народной медицине при бронхиальной астме. В Болгарии назначают при асците, поскольку отвар корней, как, впрочем, и других частей растения, оказывает диуретическое действие. Все части малины пригодны в качестве гемостатического средства, но корни наиболее эффективны.

Рецепт

Корни малины обыкновенной	30,0
Корни лапчатки прямостоячей («калган»)	20,0
Корни гравилата речного	20,0
Кора дуба черешчатого	20,0
Кора ивы козьей	20,0
Корень кровохлёбки лекарственной	20,0
Надз. ч. с семенами щавеля конского	40,0
Корень бадана толстолистного	20,0
Лист (прошлогодний) бадана толстолистного	20,0
Плоды черёмухи обыкновенной	10,0
Плоды черники обыкновенной	10,0
Плоды шиповника собачьего	30,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Кора калины обыкновенной	10,0
Плоды калины обыкновенной	10,0
Надз. ч. горца перечного	20,0

3–4 столовые ложки измельчённого сбора залить 1 л кипятка, выпаривать на малом огне до 0,4–0,5 л, охладить, принимать холодным при любых (маточных, носовых, желудочных, пищеводных, геморроидальных) кровотечениях. При геморроидальных кровотечениях возможно ещё и местное применение в клизме.

С. В. Корепанов (2008) приводит ссылки на экспериментальные данные об отрицательном гонадотропном действии листьев малины, чая из них. Эти данные заимствованы из обзора С. М. Кита и И. С. Турчина (1986), в котором речь идет об экстрактах (не экстемпоральных настоях) листьев, стеблей, корней малины сахалинской, которые в эксперименте проявили антигонадотропную активность. В связи с этим С. В. Корепанов сомневается относительно возможности длительного потребления такого чая дачниками. Напрашиваются возражения разного толка: 1) сегодня длительно выезжают на дачи и пьют малиновый чай лишь некоторые пенсионеры, большинству которых уже все равно как действует малиновый чай на функции половых желез; 2) тысячелетия применения малинового чая разными народами, равно как и опыт применения малины в традиционных медицинах стран Азии, позволяют усомниться в отрицательном гонадотропном действии его, несмотря на данные экспериментов; 3) ничто не мешает фитотерапевту вместе с малиной включить в сбор на всякий случай сельдерей, шиповник, шалфей, левзею, родиолу, прочие классические адаптогены, анис, бадьян, имбирь, куркуму, кардамон, любисток и ряд других растений

с целью положительного влияния на функции системы эндокринных, в том числе половых желез; 4) контраргументом может служить тот факт, что венцы, потомки летописной Веси, многие народы Сибири и Дальнего Востока, потребляющие или потреблявшие малиновый чай, находятся на грани исчезновения, а русские — в состоянии демографического спада. Но любому здравомыслящему врачу понятно, что не малиновый чай тому виною.

Боярышник кроваво-красный (*Crataegus sanguinea*)

Боярышник однопестичный (*Crataegus monogyna*)

Пишут, что лечебные свойства известны со времен Диоскорида, рекомендовавшего боярышник при сердечных болях, но будем надеяться на более древнюю историю пищевого и лечебного применения плодов боярышника Человеком разумным. Насчитывается до 89 видов, произрастающих на территории бывшего СССР. Виды боярышника взаимозаменяемы, но строгие правила фармакологии требуют, конечно же, экспериментальной и клинической сравнительной оценки. Сравнить следует эффективность разных частей растений: плодов, цветков, листьев. Нужно ли говорить, что широких сравнительных работ пусть не 89-ти, а хотя бы десятка наиболее распространённых и доступных для использования видов боярышника не проводилось. Если бы Человек разумный хотя бы одну сотую интеллектуальных и материальных вложений потратил не на поиски боевых отравляющих, радиоактивных веществ и другого оружия массового уничтожения, а на изучение лекарственных свойств растений, мы имели бы очень высокую планку лечебного эффекта при различных заболеваниях, в том числе считающихся сегодня трудно излечимыми или вообще некурабельными

Плоды описываемых видов аптечны. Эта аптечность, дозволенность привела к тому, что алкоголики и пьяницы стали скупать флаконы с настоек плодов боярышника отнюдь не с лечебной целью. Даже термин такой возник: «народная водка», то есть самая дешёвая. Ну, а при наличии ажиотажного спроса стали возникать подделки. Дабы не дискредитировать репутацию боярышника, доступ алкоголиков к его настойке и производство подделок нужно прекратить.

Настойка плодов боярышника порою используется кардиологами и другими врачами (как мало эффективное, с их точки зрения, средство) с расчётом на противоаритмическое действие, особенно при ангионеврозах, кардионеврозах, то есть при отсутствии тяжёлых органических изменений в миокарде. Впрочем, при наличии таковых отрицать роль невротического компонента, пускового значения стрессов в генезе аритмий неправильно. Болезни сердца чаще, чем многие другие, зависят от психоэмоционального статуса пациента и отражают его. Показаниями к применению служат мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия (в качестве дополнительной терапии). Установлено повышение объёмной скорости коронарного, мозгового кровотока и чувствительности миокарда к сердечным гликози-

дам, усиление сокращений, но снижение возбудимости миокарда под влиянием настойки боярышника.

В. Петков (1988) и соавторы считают основным показанием к применению ишемическую болезнь сердца (ИБС). При лечении 1567 больных ИБС и кардиосклерозом препаратами боярышника Kramer (1964) отметил очень хороший эффект у 60,8%, хороший у 29%, отсутствие эффекта — у 10,2%. Такая эффективность впечатляет. Клиницисты отмечали положительное действие боярышника при гипертонической болезни. Своеобразным прайвом стало сочетание боярышника с дигитоксином, дигоксином, строфантинном. Значительные усилия были затрачены болгарскими учеными на изучение фармакологических свойств и клинической эффективности суммы флавоноидов, которая под названием «Крабемон» была внедрена в практику. Однако как и все флавоноидные препараты, крабемон существенно не изменил уровень терапевтического эффекта, достигаемого кардиологами и другими врачами. Превосходство простых галеновых форм над индивидуальными природными соединениями и их суммами, превосходство водных извлечений из растений над спиртовыми неоднократно доказывалось нами (Барнаулов О. Д., 1989, 1999). В аналитическом стремлении мы пытаемся очистить, выделить, порою очень искусственно объявить что-то с таким трудом выделенное химиками «действующим началом». Но практика многократно доказывает нам, что мы неправы: вещества и фракции менее эффективны, чем настойки, экстракты, тем более настои, отвары из растения. Ну, а вещество — оно всегда как-либо действует. Этот придуманный не очень грамотными людьми термин «биологическая активность» приложим к любому веществу, к воде, к поваренной соли. В искусственно подогреваемом исследовательском порыве многие вещества (не все) из растений несправедливо объявили «носителями эффекта».

Химический состав. Помимо флавоноидов, плоды содержат α - и β -каротины, катехины, антоцианы, лейкоантоцианы, органические кислоты, углеводы, тритерпеновые соединения, в частности кратегусовую (боярышниковую) кислоту, стероиды, дубильные вещества. Пищевое применение боярышника отошло в тень в сравнении с медицинским. Следует широко рекомендовать использование его в компотах, киселях, прочих напитках, приготовление пастилы, желе, джема, варенья. Лечиться пищей более естественно и менее обременительно, чем каплями, таблетками, пилюлями. Во всех видах для алиментарного потребления плоды боярышника не утрачивают своих лечебных свойств в отношении положительного влияния на трофику миокарда, антиоксидантного, противоатерогенного, положительного гонадотропного и других эффектов. Плоды боярышника когда-то добавляли к муке для улучшения вкуса выпечек, жареные использовали как суррогат кофе. Диетологи не дают пациентам рекомендаций о расширении диеты, например при включении в нее компотов из сухофруктов с добавлением шиповника, боярышника, рябины, аронии, облепихи, чёрной смородины, малины, запасаённых впрок. Получилось бы неплохое и вкусное лекарство. Собственно и термин **фитодиетотерапия** им неведом.

Примечательно, что в тибетской медицине используют не только плоды, но и цветки, листья боярышника. Работами М. Л. Поспеловой (2000) доказана более высокая антиоксидантная активность настоя цветков, в сравнении с плодами боярышника кроваво-красного. Есть все основания рассчитывать на взаимозаменяемость видов, поскольку в традиционных, в народных медицинах применяют разные виды по сходным показаниям. Исключительная замкнутость научной медицины на сердечно-сосудистых заболеваниях, как показаниях к применению боярышника, не соответствует его разностороннему лечебному эффекту, сужает возможности его использования.

В корейской традиционной медицине плоды применяют по следующим показаниям:

1. Несварение пищи, острый и хронический гастрит, потеря аппетита (анорексия в том числе психогенная и реактивная на стрессовую ситуацию: болезнь близкого человека, несчастная любовь и т. д.).
2. Плоды боярышника позволяют увеличить прибавку детей в весе, что особенно ценно при гипотрофии, гипоксии, дистрофии, недоношенности. Эта проблема в нашей стране становится всё более и более актуальной, поскольку количество недоношенных и больных новорождённых в 2 раза превышает количество здоровых (по личному сообщению зав. отделения неонатологии НИИАГ им. Д. О. Отта, проф. И. И. Евсюковой).
3. Метеоризм, бродильная диспепсия, хроническая диарея (поносы), дисбактериозы, дизентерия. В связи с неуёмной терапией антибиотиками дисбактериозы стали серьёзной проблемой. Чхве Тхэсоп наблюдал высокий лечебный эффект боярышника у 64 детей, страдавших диареей и *резистентных к терапии антибиотиками*. Частота дефекаций уменьшалась в среднем с 9 до 3 раз.
4. Получен высокий эффект при лечении больных хроническим гастритом, который *осложнял туберкулёз лёгких*, препаратом, содержащим боярышник.
5. Симптомами, которые легко купирует боярышник, Чхве Тхэсоп считает одышку, аритмию, ощущение дискомфорта в области сердца. Только корейский автор акцентирует внимание на вазопротективном действии боярышника, т. е. на его способности сохранять морфологическую и функциональную состоятельность сосудов, а в связи с этим улучшать кровоснабжение различных органов и тканей.
6. Н. Г. Ковалёва (1971) отмечает, что плоды боярышника особенно эффективны при гипертензиях (повышениях артериального давления), болях в сердце и климактерических приливах. Следовательно, патологически протекающий климакс является показанием к применению боярышника, который правильнее сочетать с другими растениями.

Рецепт

Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. ч. пустыrnика пятилопастного	40,0
Шишки хмеля обыкновенного	20,0

Почки тополя чёрного	20,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Надз. ч. мяты полевой	10,0
Надз. ч. купыря лесного	20,0
Корневище айра болотного	20,0
Надз. ч. сурепки обыкновенной	20,0
Плоды калины обыкновенной	10,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Плоды рябины обыкновенной	10,0
Лист ореха грецкого	10,0
Надз. ч. шалфея лекарственного	20,0

Настой из 3–4 столовых ложек измельчённого сбора на 1 литр воды. При климаксе. Сырьё замочить в воде, затем быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить всё с сырьём в термос, принимать тёплым по 0,5–1 стакану в течение дня по принципу «чем чаще, тем лучше».

В китайской традиционной медицине боярышник **перистонадрезный** (*C. pinnatifidae*) относят к средствам, нормализующим пищеварение. Основные его эффекты Х. Упур описывает так: «нормализует пищеварительные функции, противомикробный, снижает давление, расширяет сосуды». Его применяют при передании, болях в области сердца, отсутствии месячных, при грыжах, дизентерии. Разовая доза — 4–6 граммов, а суточная — 12 граммов. Едва ли разумно устанавливать разовую дозу пищевого растения. Боярышник подходит к меридианам селезёнки, желудка, печени. Некоторые рецепты китайской традиционной медицины:

Рецепт

Плоды боярышника кроваво-красного	40,0
Корень солодки голой	8,0
Корень девясила высокого	2,0

Суточная доза для приготовления отвара при диарее (поносе).

Рецепт

Плоды боярышника кроваво-красного
Скорлупа куриных яиц
Надземная часть чистотела
Корни сыти круглой

Взять поровну, протереть в мелкий порошок и приготовить медовые пилюли. Показание к применению то же.

7. Заслуживает внимания указание в монгольской ветви тибетской традиционной медицины на эффективность боярышника при заболеваниях гепато-билиарной системы. Ц. Хайдав и соавторы (1985) относят боярышник к средствам лечения сердечно-сосудистых заболеваний, но отмечают его эффек-

тивность в сочетании с другими растениями при болезнях печени, желчного пузыря и болезнях крови. Ц. Хайдав замечает, что привозные плоды из Индии были заменены монгольскими врачами местными видами. Это указание позволяет и нам рассчитывать на взаимозаменяемость видов боярышника.

8. В индийской медицине делается акцент на стимулирующих обмен веществ, противоспазматических и мочегонных свойствах **боярышника колючего** (*C. oxycantha*), его тропности к плазме, крови, мышцам. Среди показаний к применению перечисляются сосудистые тромбы и опухоли брюшной полости. Считается, что плоды **способствуют долголетию**, укрепляя мышцу сердца, снижая уровень холестерина, т.е. нормализуя обменные процессы. Для укрепления сердечной мышцы рекомендуют сочетать 15 граммов плодов боярышника с чайной ложкой корицы и небольшим количеством кардамона (кипятить в половине литра воды 20 мин, принимать как сердечный тоник после еды с медом). Такие фитодиетотерапевтические рекомендации, уходящие истоками в аюрведическую медицину, вызывают большее доверие, чем аспирин УПСА, тромбо АСС, кардио-аспирин и другие перлы из группы синтетических медикаментов, которые едва ли продлят нашу жизнь. В индийской и тибетской медицине очень немногие растения заслужили характеристику средства, продлевающего жизнь.

9. А. Амасиаци (XV в.): «Если его сварить и отваром сделать полоскание, то укрепит десны и остановит кровотечение из них». Применение в стоматологии боярышника известно, но отсутствует в справочнике М. Д. Машковского и практически не звучит сегодня. В данном случае речь идёт о **боярышнике диком** *Crataegus azarolus*: «Он также рассосёт опухоль молочной железы, которая образовалась вследствие обильного отделения молока, и не даст ей увеличиться. Боярышник укрепляет естество,.. а также прекращает выделение жёлтой желчи. Он усиливает печень и желудок, обладает горячей природой». Об эффективности боярышника при мастите и заболеваниях гепатобилиарной системы, зарегистрированной в XV в. и ранее, от современных клиницистов мы не услышим ничего. **Боярышник колючий** *Crataegus oxycantha* «поможет при застарелой болезни живота и поносе, а также прекратит выделения из матки, если съесть его плоды». Мы ещё и ещё раз подтверждаем взаимозаменяемость видов боярышника, а также достаточно сходные, обширные знания, накопленные относительно его применения разными народами, разными традиционными медицинами.

В собственной практике применяем боярышник очень широко, поскольку больные с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, с угрозой инсульта, транзиторными ишемическими атаками, нейросенсорной тугоухостью (желательно сочетание с гирудотерапией), гипертониями, патологически протекающим климаксом, с инсультами, выраженным атеросклерозом сосудов головного мозга, сопровождающимся нарушениями сна, памяти, активности, настроения, интеллекта составляют большую часть амбулаторного контингента в Институте мозга человека РАН, да и вообще у неврологов. Боярышник мы считаем одним из основных средств, способствующих улучшению мозгового и коронарного кровоснабжения, а следовательно, достижению высокого терапевтического эффекта.

Приводим один из примеров поликомпонентного сбора, показанного при гипертонической болезни III стадии (с сохраняющейся гипертензией) больным мужчинам, перенёсшим инфаркт миокарда как результат ишемической болезни сердца (ИБС), с недостаточностью кровообращения IIА стадии.

Рецепт

Надз. ч. горицвета весеннего	20,0
Лист ландыша майского	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	30,0
Плоды боярышника кроваво-красного	40,0
Плоды рябины обыкновенной	30,0
Надз. ч. василистника малого	10,0
Надз. ч. герани лесной	20,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0
Надз. ч. чистеца болотного	10,0
Лист шелковицы белой	20,0
Надз. ч. сушеницы болотной	20,0
Надз. ч. сушеницы лесной	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Плоды унаби	10,0
Плоды жостера слабительного	10,0
Бутоны софоры японской	10,0
Надз. ч. донника лекарственного	20,0
Лист ивы козьей	10,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Надз. ч. пустырника пятилопастного	20,0
Надз. ч. мелиссы лекарственной	10,0
Мускатный орех	10,0
Надз. ч. лаванды колосовой	10,0
Корни элеутерококка колючего	10,0
Лист берёзы белой	20,0

2–3 столовые ложки измельчённого сбора вымочить в 0,6–0,8 л воды, быстро вскипятить и настаивать в термосе в течение ночи. Принимать настой тёплым в течение дня по принципу: «чем чаще, тем лучше» до еды и в промежутках между приёмами пищи. Как и в предыдущих прописях, приведённый состав не является догмой. Его компоненты и их количество изменяют в зависимости от состояния больного, от наличия сырья. Наши перспективные наблюдения результатов фитотерапии больных ИБС, а также с хроническим нарушением мозгового кровообращения разной степени тяжести позволяют утверждать высокую эффективность, проявляющуюся, прежде всего, в отсутствии инсультов (в том числе повторных) и инфарктов миокарда. Закрывая раздел, посвящённый видам боярышника, ещё и ещё раз акцентируем внимание врачей на необходимости пропаганды алиментарного, профилактического потребления ягод и чая из цветков и листьев.

Рябина обыкновенная (*Sorbus aucuparia*)Рябина сибирская (*Sorbus sibirica*)

Дерево до 18 метров высотой произрастает по всей Европе, кроме степных районов, на Кавказе во всех районах. Не нуждается в подробном описании, поскольку общеизвестна, любима народом и веками используется в этнографии (народной медицине) по широчайшему спектру показаний к применению. Рябина — ярчайший пример нашей не только трофической, но и эстетической зависимости от флоры планеты. Понятие о прекрасном формировалось человечеством при непосредственном контакте с представителями флоры. Рябина не случайно воспета народом во множестве сказаний, легенд, песен («Ой, рябина, рябинушка, белые цветы». «Что стоишь, качаясь, тонкая рябина?»). Для многих родов и племён она была тотемным деревом. У прибалто-финских народов она и до сих пор служит своеобразным оберегом от недобрых пожеланий. Эсты, ижора, воть считали, что даже при начале строительства дома, избы следует посадить рядом рябину, приносящую удачу. Вепсы, языческое прошлое которых и до сих пор теснейшим образом переплетается с христианскими обычаями, веткой рябины отгоняют злых духов, сглаз, наветы недобрых людей, колдунов. Поэзия ярчайших представителей отечественной культуры насыщена обращениями к одному из любимейших растений — рябине:

Не обгорят рябиновые кисти.
 От желтизны не пропадёт трава.
 Как дерево роняет тихо листья,
 Так я роняю грустные слова.

Сергей Есенин

Вкусовые качества ягод рябины не столь уж высоки. Это не вишня, не смородина, не малина, не земляника. К сладким ягодам её никак не причислишь. Рябина откровенно горчит. И тем не менее многим приятна своеобразная, пикантная горчинка как самой ягоды, так и рябинового варенья. Некоторые люди чувствуют инстинктивную потребность в поедании рябины, к чему должен быть внимателен врач, выявляющий особенности пищевых (и не только пищевых) вкусов пациента. Инстинкт потребления необходимой для лечения пищи утрачен не всеми людьми. Как и в случае ягод калины, рябина чаще нравится женщинам, что связано с положительным влиянием её на гонады, на функции яичников.

Мне и доньне
 Хочется грызть
 Жаркой рябины
 Горькую кисть.

Марина Цветаева

Впрочем, выведены сладкие крупноплодные сорта (Алая крупная, Гранатная, Десертная, Рубиновая, Титан, Красавица и др.) с повышенным содержанием сахаров для нужд кондитерской и ликёроводочной промыш-

ленности. Рябину, если не успеть собрать, дочиста обклюют дрозды, которых так и определяют — «рябинники».

Химический состав: плоды содержат 5–7,5% следующих сахаров: глюкоза, фруктоза, сахароза, сорбоза, сорбит, маннит; органические кислоты — 2–3,9%: яблочная, лимонная, винная, сорбиновая (то есть рябиновая). Тритерпеновые кислоты: урсоловая, олеановая. Витамины: С, Р, В₂, Е, фолиевая кислота (до 0,79 мг%), каротиноиды (предшественники витамина А), стерины (предшественники витамина Д), флавоноиды (витамины группы Р — сосудукрепляющие средства): кверцитрин, изокверцитрин, кверцетин, рутин, гиперозид. По количеству каротина рябина превосходит многие сорта моркови, а содержание флавоноидов настолько высоко, что рябину следует расценивать как одно из наиболее эффективных сосудукрепляющих средств. В этом отношении, как и по содержанию витамина С, рябина не уступает цитрусовым, но было бы неоправданным оптимизмом считать, что она когда-либо сможет конкурировать с ними по масштабности пищевого применения. Горький вкус рябины обусловлен моногликозидом парасорбиновой кислоты (0,8%). Фосфолипиды: кефалин, лецитин. Жирное масло содержится в мякоти, но в большей мере в семенах (до 22%). Семена содержат токсичный гликозид амигдалин, но случаев отравления рябиной не описано. Помимо макроэлементов (натрия, калия, кальция, магния, железа), плоды рябины содержат широчайший набор микроэлементов: марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, барий, вольфрам, селен, стронций, свинец, бор, никель (Лювкова М. Я. и др., 1989). По этой причине плоды рябины являются одним из лучших диетических средств для профилактики и лечения не только гиповитаминозов, но и микроэлементозов, которые манифестируются астеническими состояниями, синдромами «весенней усталости» (Иванченко В. А. и др., 1989), «хронической усталости».

Плоды разрешены для применения в медицинской практике, входят в состав витаминных сиропов. В сушёном виде их включают в сборы, показанные при гиповитаминозах. В свежем и переработанном виде используются в пищевой и кондитерской промышленности для приготовления варенья, джемов, вина, настоек. Сушёные плоды рябины — суррогат чая и кофе.

В европейской медицине рябину традиционно используют как мягкое желчегонное средство при болезнях печени и желчевыводящих путей, как диуретическое средство при гипертонической болезни, сердечной недостаточности, асците, заболеваниях почек (пиелонефрите, гломерулонефрите, мочекаменной болезни). Широко известны антибактериальные, противовирусные, противогрибковые свойства свежих и сушёных плодов рябины и отваров из нее. Эти свойства наряду с секретолитическими, со способностью повышать секрецию бронхиальных желёз, антимикробные, барьерные функции мокроты, дренажную функцию бронхов широко используются в бытовой, народной фитотерапии при лечении острых и хронических заболеваний органов дыхания: острых и хронических бронхитов, трахеитов, ларингитов, фарингитов, бронхопневмоний, бронхиальной астмы, туберкулё-

за лёгких, бронхоэктатической болезни. В корейской медицине используют для лечения бронхолёгочных заболеваний сгущённый, полученный методом выпаривания отвар плодов рябины в виде тянучек. Эта лекарственная форма чрезвычайно близка к тибетской «кханде» (загустевающий отвар) и устойчива в системах традиционных медцилин, успехи которых в терапии даже неизлечимых заболеваний общепризнанны. В научно-европейской медицине такая лекарственная форма отсутствует, с чем можно и связать её меньшие успехи в лечении ряда заболеваний. Ассимиляция научно-европейской медициной арсенала, методов, способов, показаний к применению растений из систем традиционных медцилин остаётся актуальнейшей задачей, что неплохо иллюстрируется на примере рябины.

Рецепт

«Плоды рябины размельчить, добавить воды в двукратном размере, прокипятить в течение 4–6 ч при температуре 100 °С, убрать осадок, затем снова пропарить, чтобы получилась тянучка, и сделать таблетки. Принимать по 5–6 г 3 раза в день» при кашле, бронхите, лёгочном туберкулёзе (Чхве Тхэсон, 1987).

С этой же целью в корейской медицине применяют рябиновую тинктуру (настойку) и рябиновый экстракт. Автор приводит высокую результативность лечения рябиновой патокой 26 человек с кашлем при остром бронхите: кашель полностью прекратился в течение 5 дней у 11 больных, 10 дней — у 6 и за 20 дней — у 6 больных, а в целом у 23 из 26 пациентов.

В качестве отхаркивающего, смягчительного, секретолитического, противовоспалительного средства в Белоруссии и других странах Европы применяют отвар цветков рябины. Им, как и плодам, присущи антимикробные свойства. Отвар цветков в белорусской народной медицине пьют при простудных и прочих бронхолёгочных заболеваниях, болезнях печени, при геморрое, женских болезнях, зобе (Лекарственные растения, 1966). На примере рябины мы убеждаемся в том, что все части растения используются в народных медицинах с лечебной целью, что резко контрастирует с зауженным использованием только плодов по ограниченным показаниям в научно-европейской медицине. Противомикробные и антигельминтные свойства плодов и коры ветвей рябины используют при дизентерии, пищевых токсикоинфекциях, диарее (поносах) различного происхождения, острых и хронических колитах, энтеритах, дизбактериозах, лямблиозах, амебиазе кишечника и желчевыводящих путей, при гельминтозах.

Если свежие и вымоченные плоды рябины послабляют при хронических обстипациях (но могут и закреплять при диарее, диспепсиях), то отвар из сухих, заготовленных на зиму ягод, крепит и в то же время действует бактериостатически в отношении патогенной флоры. Использование сборов лекарственных растений совместно с антибиотиками могло бы значительно повысить результативность работы инфекционистов, особенно в случаях дизентерии, устойчивой к медикаментозному лечению.

Рецепт

Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды черёмухи обыкновенной	30,0
Семена щавеля конского	30,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Кора дуба черешчатого	10,0
Плоды черники обыкновенной	20,0
Плоды тёрна (сливы колючей)	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Надз. ч. тысячелистника	30,0

3 столовые ложки измельчённого сбора залить 1 л воды, вскипятить, томить на медленном огне, упаривая до 0,5 л, слить всё с сырьём в термос, принимать отвар тёплым по 0,5 стакана при дизентерии, пищевых отравлениях, токсикоинфекциях по принципу «чем чаще, тем лучше». Этот же отвар, но только холодный можно использовать для остановки любых кровотечений.

В народной медицине известно применение свежих или вымоченных плодов рябины не только как противодизентерийного, а стало быть, закрепляющего, но и как послабляющего при хронических запорах средства. Феномен нормализующего действия растений в зависимости от исходного фона, на котором они применяются, давно известен представителям эмпирических медий, а вот научная медицина с трудом доходит до понимания этого феномена. Большинство врачей не может воспринять закрепляющее средство в качестве ещё и послабляющего. Известны гемостатические (кровоостанавливающие) свойства плодов рябины, которые используются при маточных, геморроидальных, носовых и других кровотечениях. Толчёные плоды ускоряют остановку кровотечения из ран и ссадин при наружном применении, способствуют более быстрому заживлению ран в связи с антибактериальным, противовоспалительным, сосудокрепляющим действием.

В связи с положительным, регулирующим действием плодов рябины на функции яичников она показана при альгодисменореях (болезненных и нерегулярных месячных). Тема эта чрезвычайно актуальна, в связи с ростом дисгормонов, стресс-индуцированных, социально, медикаментозно детерминированных нарушений функций яичников, снижением рождаемости, а потому желательны широкие клинические испытания эффективности рябины, да и многих других растений, их сочетаний при дисфункциях яичников, бесплодии. По нашим наблюдениям, устранение нарушений функций яичников фитотерапевтическими методами при включении в поликомпонентные сборы рябины, полыни обыкновенной, полыни эстрагон, кирказона, левзеи, родиолы и других растений способствует наступлению беременности. Говорить о 100%-м эффекте было бы, конечно, нелепо. Это приём шарлатанов, пользующихся зачастую безвыходным положением пациенток. В то же время имеются сведения о контрацептивном действии рябины. Одно не исключает другое: растения действуют в зависимости от фона. Необходимы специальные исследования на предмет возможности ис-

пользования рябины при злокачественных опухолях вообще и женской половой сферы в частности. В странах Западной Европы применяют рябину при ревматизме, нарушении обмена веществ, в частности при атеросклерозе, ожирении, а также при коклюше и других бронхолегочных заболеваниях, сопровождающихся кашлем.

В эксперименте доказана нормализация и снижение уровня атерогенных липопротеидов крови, а также уровня общего холестерина, ангиопротективная активность плодов рябины, противовоспалительные и антибактериальные свойства. Способность рябины снижать аппетит и нормализовать жировой (липидный) обмен следует использовать в ряде сборов, которые, в свою очередь, назначаются параллельно с повышением физических нагрузок, дозируемых сообразно возможностям пациента, со снижением калорийности пищи, содержания в ней холестерина. В большинстве случаев, когда мы рекомендовали пациентам с неуёмным аппетитом при ожирении съесть горсть сухой или свежей рябины (приём, ассимилированный из вепсской народной медицины и неоднократно с успехом применённый), мы наблюдали положительный эффект. Припоминается анекдотический случай из практики. Пациентке в деревне Ладва Подпоржского района Ленинградской области, страдающей гипертонией, приливами, резким повышением аппетита и в связи с этим избыточной массой тела (ожирением) на фоне климакса было рекомендовано помимо медикаментозной терапии для ограничения аппетита почаще жевать хотя бы несколько ягод рябины. Их в тех краях можно запастись достаточно. Инициальный эффект превысил ожидания: уменьшился вес, снизилось артериальное давление, уменьшились частота, интенсивность головных болей, приливов. Но затем все как-то вернулось на круги своя. Перестала пациентка потреблять рябину. На вопрос, в чем же дело, ведь это так просто, получил ответ: «Ведь её же надо жевать». Ну, жевать за пациентов мы не можем. Ленивого не вылечишь. Противники фитотерапии, конечно же, заявят, что это суггестия, внушение. Но, во-первых, пациенту это безразлично, лишь бы был эффект, во-вторых, мы не до такой уж степени суггестологи, а в третьих, ещё Мудровым было сказано, что хороший врач не только правильно назначит лекарство, но и объяснит действие оною.

Рецепт

Плоды рябины обыкновенной	50,0
Рыльца кукурузы	30,0
Слоевидное ламинарии	60,0
Корень сельдерея пахучего	30,0
Надз. ч. сельдерея пахучего	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень солодки уральской	30,0
Надз. ч. хвоща полевого	10,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Корень цикория обыкновенного	20,0
Кора крушины ломкой	20,0
Надз. ч. пустырника сердечного	20,0

2–4 столовые ложки измельченного сбора залить 0,8–1 л воды, вымачивать не менее 1 часа, быстро прокипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить всё в термос, настаивать в течение ночи, принимать натошак, за 20 мин до еды и в межпищеварительные промежутки по принципу «чем чаще, тем лучше» при атеросклерозе, избыточной массе, неуёмном аппетите, ожирении, сопутствующем климаксу, нарушениях менструального цикла.

В собственной практике применяем плоды рябины, прежде всего, как средство, нормализующее метаболизм (обмен веществ) и регулирующее работу эндокринных желёз при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе в качестве снижающего аппетит (анорексигенного) средства. При сердечно-сосудистых заболеваниях, в частности при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, ишемической болезни мозга (дисциркуляторной энцефалопатии, транзиторных ишемических атаках, профилактике инсультов) применяем рябину как вазопротектор, вено- и лимфотоник, диуретическое средство. Учитывая, что наиболее частой причиной снижения и утраты работоспособности, инвалидизации и смертности является гипертоническая болезнь в сочетании с атеросклерозом, особое внимание уделяем именно этому контингенту больных, назначаемым им сборам:

Рецепт

Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды унаби	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки и листья боярышника кроваво-красного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	50,0
Надз. ч. сушеницы болотной	20,0
Надз. ч. хвоща полевого	10,0
Надз. ч. моршки	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Надз. ч. цикория обыкновенного	20,0
Плоды укропа пахучего	10,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Лист берёзы белой	30,0
Рыльца кукурузы	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Корень солодки голой	20,0
Плоды аронии черноплодной	30,0

Вариант сбора (или его блока) для больного гипертонической болезнью и системным атеросклерозом с поражением преимущественно церебральных сосудов и явлениями хронической недостаточности мозгового кровообращения. Приготовление и применение — по предыдущему рецепту. Назначение гипотензивных средств при этом отнюдь не исключается, хотя целью фитотерапии является минимизация их приёма, а по возможности, при достижении стойкой нормализации артериального давления — постепенная их отмена.

Арония черноплодная, рябина черноплодная (*Aronia melanocarpa*)

Родовое название происходит от греческого слова *agos* — помощь, польза, что указывает на полезность растения; видовое определение образовано из двух греческих слов: *melanos* — чёрный и *karpos* — плод и характеризует окраску плодов. Окраска плодов обычно обусловлена пигментами, антоцианами, сосудорепляющие и прочие лекарственные свойства которых установлены.

Родина рябины черноплодной — Северная Америка, в диком виде она произрастает в восточных районах от юга Канады до Флориды. В нашей стране её стали культивировать сравнительно недавно. С 1834 г. выращивали главным образом в ботанических садах. Черноплодную рябину разводили как декоративное растение для украшения улиц, садов и парков. Неприхотливость и урожайность аронии привели к тому, что уже к середине XX века она появилась на участках любителей садоводов, а к настоящему времени продвинулась в Северо-Западный регион, в Карелию. От псевдофитотерапевтов нам приходилось слышать о «традициях» применения аронии в русской и даже угро-финской народной медицине. Если к таким аргументам будет прибегать ваш фитотерапевт, подумайте, можно ли ему доверять. В связи с приведёнными нами данными о сроках появления аронии в России ни о каких традициях речи идти не может: на формирование, становление традиций уходят века, тысячелетия. Большая роль во внедрении в культуру аронии черноплодной принадлежит И. В. Мичурину, им также были выведены сладкоплодные сорта рябины (Ликерная, Десертная, Мичуринская) методом скрещивания с аронией. В Ленинградской области и на Алтае были промышленные посадки с целью заготовки ягод, имеющих пищевое и лекарственное значение. В Белоруссии широко распространено промышленное выращивание аронии до сих пор. Ягоды обладают приятным кисло-сладким, несколько терпковатым, вязущим вкусом, созревают в конце августа — первой половине сентября и долго не опадают. Справедливости ради, следует отметить, что плоды аронии не всем приходится по вкусу (терпковата, вяжет). Поэтому вкусовые качества варенья из аронии исправляют листом вишни, яблоками. Правильнее рекомендовать поликомпонентные варенья, компоты по аналогии с поликомпонентными сборами. Люди, увлечённые лекарственными растениями, рекомендуют сок и даже вино аронии, которые якобы резко снижают артериальное давление. К этим сведениям следует относиться критически. В аутоэксперименте, при опросе больных мы убедились, что на нормальное и низкое артериальное давление арония её сок и вино не оказывают никакого влияния. Конечно, более полезна сама ягода.

Химический состав: Сахара (глюкоза и фруктоза) — 4,6–9,4%, органические кислоты: яблочная, лимонная, янтарная, урсоловая и др. — 0,97–1,87%. Плоды аронии богаты пектиновыми веществами, количество которых доходит до 2,5% (естественные адсорбенты, детоксиканты), содержание аскорбиновой кислоты — 8,0–72 мг%. Наблюдаются значитель-

ные колебания в содержании каротина — от 1,1 до 11 мг% в зависимости от района выращивания. В плодах найдены фолиевая кислота (0,1 мг/100 г), рибофлавин (130 мкг/100 г), никотиновая кислота (0,5 мг/100 г), витамин Е (1,5 мг/100 г), большое количество витамина Р — около 0,5%, фосфолипиды — лецитин и кефалин. Мякоть плодов аронии накапливает значительные количества йода (5–6 мкг в 100 г свежих плодов). В этом отношении арония не уступает менее доступным фейхоа, морским водорослям и должна рассматриваться как средство профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы, атеросклероза. Кроме того, в плодах найдены молибден, марганец, медь, бор, кобальт, цинк. Арония в связи со своеобразным составом микроэлементов должна быть рекомендована при анемиях (малокровии), в том числе возникающих при обильных и длительных менструациях (меноррагиях), маточных кровотечениях, при весенних и прочих микроэлементозах. Плоды и листья аронии черноплодной характеризуются высоким до 5–6% содержанием фенольных и полифенольных соединений (флавоноидов и фенолкарбоновых кислот): цианидин и его производные, лейкоцианидин, эпикатехин, катехин, кверцетин, кемпферол, изорамнетин — с которыми связывают капилляроукрепляющее, противовоспалительное и гипотензивное действие. В плодах содержатся хлорогеновая и другие фенолкарбоновые кислоты, обладающие желчегонными, капилляроукрепляющими и противовоспалительными свойствами. Имеются данные о способности фенолкарбоновых кислот регулировать функцию щитовидной железы (Попов В. И., Шапиро В. И., Данусевич. И. К., 1990), об их адренопозитивном действии (Барнаулов. О. Д., 1988). Большое содержание йода, сравнимое с таковых в фейхоа, как раз подсказывает желательность потребления аронии больными со сниженной функцией щитовидной железы, в частности при аутоиммунном тиреоидите. Диагноз этот сегодня, в особенности после Чернобыльской катастрофы, стал настолько част и моден, что эндокринологи ставят его без определения титров аутоантител. В связи с доступностью при гипотиреозе следует рекомендовать аронию, и дело тут не только в высоком содержании йода. Предполагаются по результативности применения ещё и иммуномодулирующие свойства аронии.

Ягоды и сок черноплодной рябины возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую силу желудочного сока. Они полезны людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока. Установлено, что свежие плоды и сок черноплодной рябины вызывают снижение артериального давления при гипертонической болезни. У людей с нормальным артериальным давлением такого действия обычно не наблюдается, разве что у легко внушаемых пациентов. К сожалению, даже врачи внушают пациентам, что потребление самой ягоды или её сока может привести чуть ли ни к коллапсу, обмороку, да ещё и вызовет тромбоз. Это типичный пример ятрогении. Утверждая необходимость научного подхода к выбору лекарственных средств, осуждая самолечение и суеверия, врачи — представители научной медицины, сами не чужды суеверий.

С. В. Корепанов приводит данные о высокой результативности лечения больных гипертонической болезнью соком аронии черноплодной (по

50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды) в клинике Омского медицинского института. Повышенное артериальное давление снижалось у 66% больных, эффект длился от 0,5 до 1 года. Арония не содержит алкалоидов с ганглио-блокирующей, адренонегативной активностью, то есть медиаторных ядов, а потому не может резко снизить АД. Тромбозов нам также наблюдать не приходилось. В конце концов, осторожности ради не назначайте аронию больным, склонным к тромбозам или же параллельно включайте в сбор растения с антиагрегантной (малина, ива, вереск, бадан) и антикоагулянтной активностью (донник белый). На основании клинических наблюдений рекомендуют принимать при повышенном артериальном давлении по 100 г ягод 3 раза в день 10–30 дней, после чего делают перерыв на 1 месяц, затем курс лечения при необходимости повторяют (Скляревский Л. Я., 1975). Учитывая специфический вяжущий вкус аронии, мы не подвергаем больных мучительному поеданию большого количества ягод, но систематически включаем её в сопровождении растений-синергистов в поликомпонентные сборы. Монотерапия одним растением, по нашим наблюдениям, да и по опыту традиционных медийн, всегда менее эффективна, чем применение блока растений.

Плоды свежие и переработанные (сок, протёртые с сахаром, высушенные) применяют с лечебной и профилактической целью при патологических состояниях, сопровождающихся повышенной проницаемостью и хрупкостью кровеносных сосудов, атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях почек (гломерулонефриты), сахарном диабете, геморрагических диатезах, капилляротоксикозах, лучевых поражениях, медикаментозных отравлениях. В качестве вспомогательного лекарственного средства плоды аронии черноплодной и препараты, полученные из них, рекомендуют при септическом эндокардите, ревматизме, арахноидитах, кори, сыпном тифе, скарлатине, аллергиях. Эффективна арония при нарушении проницаемости и хрупкости капилляров, наступивших в результате применения токсичных лекарственных средств — антикоагулянтов (веществ, понижающих свертываемость крови, антивитаминов К), ацетилсалициловой кислоты (аспирин, тромбо АССа, кардио-аспирин и т. д.) и других нестероидных противовоспалительных средств, соединений мышьяка. Арония уместна в закрепляющих и кровоостанавливающих сборах.

Противопоказаны плоды и сок аронии черноплодной при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных состояниях, хотя имеются и противоположные сведения как в литературе, так и от больных об их эффективности в этих случаях.

В собственной практике широко используем аронию черноплодную в составе многокомпонентных сборов для лечения больных гипертонической болезнью II и III стадии, атеросклерозом мозговых и коронарных артерий, варикозной болезнью, ангиопатиями различного генеза.

Рецепт

Надз. ч. сушеницы болотной	20,0
Надз. ч. сушеницы лесной	20,0

Надз. ч. хвоща полевого	20,0
Цв. василька синего	20,0
Лист берёзы повислой	30,0
Лист шелковицы белой	20,0
Надз часть голубики	20,0
Надз. ч. василистника малого	30,0
Плоды аронии черноплодной	40,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды шиповника коричневого	20,0
Плоды унаби	10,0
Надз. ч. пустырника пятилопастного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	10,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Надз. ч. адониса весеннего	10,0
Лист ортосифона	10,0

2–3 столовые ложки измельчённого сбора вымачивать 1 час в 0,8 л воды, быстро довести до кипения и слить всё с сирьём в термос. Принимать настоем тёплым по 5–6 раз в день при гипертонической болезни, системном атеросклерозе. Сбор оказывает мочегонное, сосудодилатирующее, антигипертензивное и ряд других действий. Курс лечения — 2–3 месяца, после чего состав сбора следует пересмотреть.

Яблоня (*Malus*)

В связи с тем, что имеется множество видов и сортов яблонь, приводим лишь родовое название. Из пищевых сочноплодных растений яблоня занимает в мире и в России первое место, превосходя все остальные культурные виды вместе взятые по площадям, занимаемым яблоневыми садами, и по валовому сбору, который составляет 80% от всех фруктов. Яблоко считается жителями южных и средних широт настолько привычной частью рациона, что они даже забывают причислить его к лакомствам, к вкусным видам пищи, чего не скажешь о северянах. Ежегодно гниёт, пропадает, не собирается столько яблок, что нужды крайнего Севера могли бы быть удовлетворены многократно. Наряду с культурными сортами в традиционных медицинах стран Азии используют дикорастущие виды, не отличающиеся высокими вкусовыми достоинствами, но тем не менее съедобные, а главное высоко целебные: яблоня ягодная *Malus baccata*, яблоня маньчжурская *Malus mandshurica*. Хотя бы упоминание об их лекарственных свойствах вполне уместно.

Химический состав: Яблоки считаются одним из основных источников витамина С, который они теряют при хранении. По А. Амасиаци «мало пользы от того плода, который созревает дома и хранится долго. От него возникают плохие влаги». В те времена (что с них возьмешь — дремучее

средневековье, бездоказательная медицина!) не имели представления о витамине С. Витамины группы В, витамин А и его предшественники — каротиноиды содержатся в яблоках. Многочисленные флавоноиды — витамины группы Р (кверцетин, рутин, гиперин, нарингин, нарингенин и другие) в сочетании с аскорбиновой кислотой, антоцианами, дубильными веществами обеспечивают сосудоукрепляющее действие, являются природными стражами функциональной состоятельности и морфологической целостности наших сосудов, их устойчивости к повреждающим воздействиям.

Среди флавоноидов заслуживает внимания флоридзин, агликоном которого является флоретин. Флоридзин в больших дозах нарушает реабсорбцию глюкозы в почечных канальцах и вызывает так называемый почечный диабет, глюкозурию, то есть является токсичным веществом. Его больше в коре яблони. Небольшие же количества, содержащиеся в плодах, не вредны человеку. Сладкие и кислые сорта различаются по содержанию сахаров: глюкозы, фруктозы, сахарозы. Вкусовые достоинства обеспечиваются различными веществами, в частности органическими кислотами: яблочной, лимонной, винной. Наличие клетчатки и пектинов обеспечивает мощные адсорбционные, а следовательно, детоксикационные свойства яблок. Эфирное масло, летучие кислоты придают яблоку незабываемый аромат. «Она пришла с мороза и пахла антоновскими яблоками» (И. А. Бунин). Формирование эстетической базы человечества под влиянием флоры планеты несомненно. Многочисленные обращения к яблоне и её плодам в живописи, литературе и особенно поэзии убеждают нас в этом:

И губы любимые с привкусом яблок,
И просьба о счастье, которого нет, нет, нет.

Ю. Ким

Эфирным маслам яблок в формировании наших эстетических вкусов, да и в лечебном плане, судя по всему, принадлежит немалая роль. «Если нюхать яблоко, то укрепит мозг» (А. Амасиаци, XV век). Основы одоритерапии (лечения запахами) возникли, как мы видим, задолго до того, как человечество придумало это слово. Яблоко является поставщиком калия, кальция, фосфора, железа, содержит такие микроэлементы как медь, цинк, молибден, марганец, кобальт. Микроэлементный состав зависит от места произрастания, от почвы. Нетрудно из химического состава вывести ряд показаний к лечению яблоками. Это авитаминозы, микроэлементозы, сопровождающие синдромы весенней хронической усталости. Это различного генеза (постгеморрагические, посттравматические, гипохромные, гемолитические) анемии, рахит, хронические и острые интоксикации.

Показания к применению, правильное было бы сказать к поеданию, яблок начнём с наиболее грозных болезней, являющихся основной причиной смертности и инвалидизации людей, то есть с заболеваний сердечно-сосудистых. Включение яблок в диету позволяет избежать атеросклероза сосудов, нормализовать липидный состав крови. При отёках, асците, то есть симптомах недостаточности кровообращения, например, у больных, перенёсших инфаркт миокарда, яблоки, обладающие диуретическими (мо-

чегонными) свойствами, вполне показаны. Тот же флоридзин оказывает мочегонное действие, которое усиливается эфирными маслами, рядом других соединений. Выведение натрия, салурическое, мочегонное действие обуславливает применение яблок при гипертонической болезни, и уж лучше лечиться яблоками, чем резерпином, энапом, коринфаром, нормодипином, лазиксом. В блокаде рецепторов, ферментов, кальциевых каналов чувствуется что-то противоестественное, вивисекционное. Если же всё-таки приходится лечиться последними, то лучше это лечение осуществлять на фоне яблок, вообще на фоне фитотерапии, которая усиливает лечебное действие медиаторных и ферментных ядов, снижая их токсичность. Стабилизация артериального давления на нормальных цифрах с помощью минимальных доз медикаментов на фоне фитотерапии — феномен, наблюдавшийся нами многократно у тысяч больных.

Сочетание медикаментозной терапии с фитотерапией, с фитодиетотерапией следует самым настоятельным образом рекомендовать в практику. Эта, казалось бы, простая рекомендация, не требующая усиленных умственных затрат, в подавляющем большинстве случаев не соблюдается, поскольку врачи воспитаны в небрежении фитотерапией, фитодиетотерапией, в недооценке её широких возможностей, превышающих и повышающих таковые терапии синтетическими медикаментами. Нормализации же липидного состава крови, снижения концентрации общего холестерина, атерогенных липидов в плазме крови, мобилизации противоатерогенных механизмов аутозащиты (Поспелова М. Л., 2000; Барнаулов О. Д., 2002) удаётся добиться в ряде случаев только с помощью одной фитотерапии. Не секрет, что осенью в яблочный сезон у больных атеросклерозом сосудов липидный состав крови нормализуется. Яблоки (да и подавляющее большинство представителей флоры планеты) стоят на страже постоянства биохимического состава крови (гомеостаза) у представителей фауны. Иначе кто же их будет есть, проглатывая семена, и тем самым разнося их?

Механизмы противоатерогенного действия яблок, как и других растений, многочисленны. Одним из них является энтеросорбция, осуществляемая пектинами и клетчаткой, другим — нормализация функций печени. Повышая резистентность сосудов к повреждающим воздействиям, яблоки препятствуют их имбибиции холестерином, образованию холестериновых бляшек. Кроме того, яблокам и содержащимся в них веществам присущи антиоксидантные свойства. Препятствуя взрыву перекисного окисления липидов, они исключают один из механизмов повреждения, альтерации клеток. Это конспективное перечисление некоторых механизмов охраны растениями нашего биохимического, структурного и функционального гомеостаза отнюдь не исчерпывает многонаправленности их системного, оздоравливающего действия. Общеукрепляющее действие яблок настолько известно, что отражено в пословицах: “An apple a day, the doctor away” (По яблоку в день, и доктора не нужно). На сердце яблоко оказывает положительное действие: «Оно усиливает сердце и веселит его. А кислое яблоко помогает при горячей форме сердцебиения...» (здесь и далее цитировано по А. Амасиаци).

Детоксикационный эффект яблок не подлежит сомнению. С древнейших времён было известно, что яблоко помогает «при отравлении смертоносными ядами горячей природы и укусах скорпиона». Противоядное действие оказывает не только плод, но и **сок листьев**. Вот только лекарственные свойства листьев яблони, как и многих других растений (рябины, аронии, шиповника, голубики, груши, вишни и т. д.) изучены очень плохо или не изучены вовсе. Широкая представленность, универсальность **детоксикационного действия** растений может быть проиллюстрирована на примере плодов яблони. Дубильные вещества и ряд других осаждают, связывают многие токсины ещё в кишечнике, понижают их всасываемость и распространение, проницаемость гистогематических барьеров. Детоксикационная функция печени повышается и охраняется яблоками. Усиливается диурез, перистальтика кишечника, а с ними и выведение ядов. При хронических запорах, которые столь часто бывают одной из причин интоксикации, рекомендуется есть натощак сырые и печёные яблоки. Они показаны и при инфекционных заболеваниях, сопровождающихся мощной интоксикацией: при дизентерии, пищевых токсикоинфекциях, при гепатите (желтухе). Острые и хронические колиты также являются показаниями к лечению яблоками. Среди вкусовых прихотей беременных женщин (и вкус их не обманывает) нередко встречается желание съесть яблоко с кислинкой, поскольку «оно прекращает рвоту и тошноту», устраняет проявления токсикоза первой половины беременности. В средние века была популярна сложнейшая пропись детоксикационного средства, называемого терьяком, о котором пишут Авиценна, Бируни, Амасиаци. Репутация этого противоядия была очень высока. Считалось, что яблоко «является терьяком от всех ядов и укусов зверей». В медицинских институтах (сейчас всё больше в академиях и университетах) даже не упоминается о широчайших возможностях детоксикационной фитотерапии, как, впрочем, и о фитонцидах, о теории состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма Н. В. Лазарева, достигаемой с помощью лекарственных растений, об их адаптогенных свойствах. Переименование институтов в академии, к сожалению, не ведёт к повышению качества преподавания. Фитотерапия в целом и многочисленные направления её отсутствуют в системе высшего медицинского образования.

Поскольку яблоки улучшают отток желчи, они показаны при дискинезии желчевыводящих путей, при желчнокаменной болезни. По этим же соображениям яблоки показаны и при мочекаменной болезни. Но всё индивидуально. Единичные больные холециститом, в том числе калькулёзным, отмечали провокацию колик яблоками, яблочным соком, пирогами с яблоком. Следует добавить к этой довольно простой и надёжной аргументации их полезности ещё и корригирующее влияние на метаболизм, противовоспалительное действие. Конечно, в перечне противовоспалительно действующих растений мы в первую очередь вспомним не яблоню, а солодку, малину, иву, череду, шалфей, ромашку, вахту, лабазник, зверобой, тысячелистник, липу, володушку, репейничек и ещё десятки видов. Но противовоспалительные свойства настолько широко представлены у лекарственных, в

том числе пищевых растений, что и яблоку они присущи. По этим соображениям яблоки показаны при острых и хронических артритах, в том числе подагрических, в качестве вспомогательной терапии, снижающей токсичность нестероидных противовоспалительных средств, и усиливающей их действие. Яблочный сок — один из жаждоутоляющих и жаропонижающих напитков для больных респираторными и другими инфекциями.

Местное применение мази из протёртых яблок со сливочным маслом для лечения ссадин, трещин, особенно на губах и сосках рекомендуют М.И. Борисов и соавторы (1974). «Если яблоко сварить, растереть и приложить к глазу, то укрепит зрение и успокоит боль» (Амасиаци А., XV в.). Понятно, что сегодня к этим архаичным рецептам никто не прибегнет, разве что где-нибудь в глухой деревне, где нет медикаментов (не столь уж редкая ситуация для демократической России) и где ещё помнят эти дикарские, знахарские рецепты снадобий, эффективность которых методом двойного слепого контроля никто из представителей научно-европейской медицины не оценивал и вряд ли оценит.

А.И. Шретер (1975), упоминая яблоню ягодную и яблоню маньчжурскую, акцентирует внимание на том, что они используются в китайской и тибетской традиционных медицинах, входят в состав устойчивых прописей сборов, назначаемых при различных инфекциях, желудочно-кишечных, связанных с нарушениями обмена веществ (не конкретизировано) заболеваниях, а также при туберкулёзе (!). Туберкулёз объявлен Всемирной организацией здравоохранения пандемией, расплозающейся по миру инфекцией. Поэтому ценны любые сведения о методах и средствах, мешающих его интервенции. Автор предлагает рассмотреть полезность плодов не только перечисленных, но всех видов яблони при туберкулёзе.

Яблоня дикая или лесная *Malus sylvestris* — родоначальник многих культурных сортов. Плоды её были включены в отечественную фармакопею 1–9 изданий. Их использовали для производства яблочнокислого железа, которое назначали при анемии. Плоды назначали также при гиповитаминозах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в Индии — при запорах, в Чили — при астении, венерической кондиломе.

Рецепт

Плоды яблони ягодной	50,0
Плоды облепихи крушиновидной	20,0
Плоды шиповника коричневого	50,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Плоды рябины обыкновенной	50,0
Плоды малины обыкновенной	50,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Корень солодки голой	20,0
Корень алтея лекарственного	10,0
Слоевидные цветки исландской	20,0
Надз. ч. горца птичьего	10,0
Створки бобов гледичии колючей	10,0

Лист ивы козьей	20,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Надз. ч. котовника кошачьего	10,0
Надз. ч. мяты перечной	10,0
Плоды бадьяна звездчатого	10,0
Сухой изюм	20,0

5–6 столовых ложек измельчённого сбора залить 1 л воды, вымачивать 1–2 часа, быстро довести до кипения, слить в термос, настаивать ночь. Выпить небольшими порциями за день. Поедание осадка не возбраняется. Желательно добавление меда по вкусу до термической обработки. Сбор показан больным туберкулёзом лёгких в стадии инфильтрации и распада. Расширение состава (череда, шалфей, почки сосны, зверобой, лист черёмухи...), изменение пропорций зависят от конкретной ситуации.

Груша домашняя (*Pyrus domestica*)

Груша обыкновенная — родоначальник культурных сортов, которых насчитывается до 1500. Культура груши возникла в Древней Греции, откуда перешла в Италию, затем распространилась по Европе (Борисов М. И. и соавт., 1974).

Химический состав различных частей растения неплохо изучен.

Кора. Тритерпеноиды: фриделин (0,5%), эпифриделанол (0,1%). Стероиды: ситостерин (0,04%) — с их наличием связывают противоатерогенное действие растений. **Листья.** Углеводы и сорбит (1,2%), аскорбиновая кислота. Фенолы и их производные: гидрохинон, арбутин (до 5%), ацетиларбутин, 6-ацетиларбутин (пирозид) (1,5–5%), 2-ацетиларбутин (изопирозид), кофеиларбутин, кофеилколлерианин. Арбутинсодержащие растения (вереск, бадан, брусника, толокнянка и другие) справедливо причисляют к уросептикам. Груша в их числе почему-то не упоминается. Фенолкарбоновые кислоты и их производные: хлорогеновая, изохлорогеновая, неохлорогеновая, L-кумароилхинная, в гидролизате кофейная. Катехины: катехин, эпикатехин. Флавоноиды: 3-моногликозиды кверцетина, 3-дигликозиды кверцетина, 5-тригликозиды кверцетина следы, изокверцитрин, астрагалин, гиперин. **Плоды.** Углеводы и родственные соединения (7,64%): сахароза (0,68–0,81%), глюкоза (2,94%), фруктоза (6,87%), пектин (0,5%), сорбит (1,9–2,3%). Органические кислоты (1,28%). Тритерпеноиды: помоловая кислота (2,18%). Витамины: С, β-каротин. Дубильные вещества (0,15–0,29%) (Растительные ресурсы СССР, 1992).

Применение. Плоды употребляют в пищу сырыми, сушёными, готовят варенье, повидло, компоты, напитки. В Индии плоды применяются как вяжущее, успокаивающее, жаропонижающее средство. Сок, экстракт в вине — при злокачественных опухолях, отвар, порошок, сок — при диарее, дизентерии, нефритах, циститах, как ранозаживляющее лекарство. Сок оказывает антибактериальное, а за счет полифенолов, противовирусное действие. «Сок более обилен и

достохвален, чем сок от яблок. Все разновидности груш вяжущие и их вводят для задержания материи, иногда они немного очищают...» (Авиценна, XI в., 1982).

Груши, особенно сухие, известны как хорошее средство при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Они применяются при гастритах, энтероколитах, оправдано их назначение при хроническом неспецифическом язвенном колите, болезни Крона, дизентерии — главным образом из-за большого содержания дубильных веществ. «Груши заживляют раны, особенно дикие, сушёные. Они дубят стенки желудка, закрепляют его, утоляют жажду и успокаивают желчь» (Авиценна, XI в.). Этот же автор описывает действие дубильных веществ, содержащихся в груше, демонстрирующих выраженные детоксикационные свойства: «Золой сильно вяжущих и медленно созревающих груш лечат от ядовитых грибов. Если же такие грибы варить с грушами, их вредность невелика. Грибы порождают густой, дурной сок, это исправляют, отваривая грибы и добавляя к ним груши, свежие и сухие, и горный базилик».

«Груши оказывают бодрящее, освежающее и веселящее действие, улучшают настроение, полезны при сердцебиениях, укрепляют желудок, способствуя перевариванию пищи, полезны при жжении в мочевом пузыре. Чем лучше и сильнее запах груши, тем больше её польза, особенно для сердца» («Мудрость веков»).

В русской народной медицине отвар из сушёных груш пьют при лихорадочных заболеваниях, для ослабления приступов кашля и при поносах. В сочетании с овсяным отваром или в виде «взвара» — компота, киселя, применяют для лечения детей от простудных заболеваний. Грушевый сок, отвары из груш обладают мочегонными свойствами, препятствуют образованию конкрементов, их употребляют при мочекаменной болезни (Борисов М. И. и соавт., 1974). Правильно было бы осуществлять метафилактику камнеобразования после дробления камней или оперативных вмешательств. Эти же авторы рекомендуют плоды груши вводить в диету больных сахарным диабетом из-за низкого содержания глюкозы и сахарозы, и довольно высокого — фруктозы. Применяли её плоды и при туберкулёзе лёгких: «Сладкая груша помогает при кровохарканье и злокачественной язве лёгких» (А. Амасиаци, XV в., 1990).

В семенах содержится 21% жирного масла, их используют для приготовления суррогатов чая или кофе. Семена оказывают антифунгальное действие. Амирдовлат Амасиаци (XV в.) применял их при болезнях лёгких и гельминтозах: «убивают мелких и крупных глистов».

Отвар листьев оказывает антибактериальное, антифунгальное и контрацептивное действие. Лист груши обладает и противовоспалительными свойствами, его отвар используют для полоскания при фарингитах. «Если листья сварить и отвар выпить, то не позволит простуде спуститься в горло. А если тем отваром сделать полоскание, то поможет при ангине» (Амасиаци). Считается, что самая лучшая омега белая (официальное, т.е. аптечное средство, применяемое при гипертонической болезни, в онкологии) паразитирует на груше.

Рецепт

Плоды груши домашней	50,0
Лист груши домашней	30,0
Лист брусники обыкновенной	20,0
Лист толокнянки обыкновенной	20,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	20,0
Шишкоягоды можжевельника	10,0
Плоды малины обыкновенной	30,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист ивы козьей	20,0
Лист шалфея лекарственного	10,0
Цветки ромашки аптечной	10,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Надз. ч. золотарника обыкновенного	10,0
Надз. ч. подмаренника истинного	10,0
Плоды кардамона среднего	10,0
Лист липы сердцевидной	10,0
Лист вахты трехлистной	10,0
Надз. ч. хвоща полевого	10,0
Надз. ч. василька лугового	20,0
Плоды укропа душистого	10,0
Корень солодки голой	20,0

3–4 столовые ложки измельченного сбора вымачивать в 1 л воды не менее часа, вскипятить, выпаривать на малом огне до 0,8–0,7 л, добавить мёд по вкусу, слить всё с сирьём в термос. Принимать при остром и хроническом пиелонефрите, цистите у детей частыми порциями. Курс лечения 2–3 мес. Следует продолжать его при полном купировании симптомов пиелонефрита, нормализации состава крови, анализов мочи (последние наиболее информативны). В последующем желательно проведение профилактических курсов, особенно у детей, часто и длительно болеющих острыми респираторными вирусными инфекциями.

Вишня обыкновенная (*Cerasus vulgaris*)

Культивируется повсеместно. В диком состоянии неизвестна, но нередко встречается в одичавшем виде. Первые письменные сведения о вишне относят к IV в. до новой эры. Косточки вишни и черешни были обнаружены в свайных постройках Швейцарии, Южной Германии, Италии ещё более древнего периода. Очевидно, что их плоды были одним из источников питания первобытных людей. В России вишня становится промышленной культурой с XIX века. «Есть много сортов её. Лучшим является сладкий и спелый» (Амасиаци А., XV в., 1990).

Химический состав: Плоды содержат углеводы (до 17,5%), антоцианы, катехины, пектины, полифенолы, дубильные вещества, органические кислоты, витамин С, В₂, РР, фолиевую кислоту, каротин, калий, железо, магний, медь. В ядре имеется масло (до 30%) с миндальным вкусом (амигдалин), в коре и листьях — дубильные (5–7%), и красящие вещества (Молчанов и соавт. Г. И., 1989).

Плоды едят свежими, из них варят варенье кисели и компоты, готовят соки, сидры, морсы, желе, сиропы, экстракты, вино, другие напитки. Их консервируют, сушат, замораживают, кладут в кулинарные и кондитерские изделия и даже в борщи, с вишней лепят вареники, пекут пироги. Листья вишни используют при мариновании и квашении огурцов и других овощей. В качестве ароматизирующего средства их добавляют в варенья из не очень вкусных ягод, в частности из аронии (рябины) черноплодной. Некоторые сорта вишни культивируют как декоративные растения за их красоту и аромат во время цветения. Всем памятен «Вишневый сад» А. П. Чехова.

Плоды вишни — ценный диетический продукт. Они улучшают аппетит, рекомендуются при анемии (малокровии), как отхаркивающее и противовоспалительное средство при болезнях дыхательных путей. Сок плодов и мякоть обладают антисептическими свойствами, мягким слабительным действием (С. Я. Соколов, И. П. Замотаев, 1988). Вишневый настой хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях и способствует снижению температуры тела. Кроме того, плоды, настой, сок проявляют высокие антибактериальные свойства в отношении грамположительных и грамотрицательных бактерий, а потому могут быть существенным дополнением к терапии антибиотиками и сульфаниламидными препаратами. Поскольку сок вишни снижает симптомы похмелья, то есть проявляет детоксикационные свойства, напрашивается вопрос: а всегда ли нужна терапия антибиотиками, а если нужна, то не снижает ли вишневый сок и их токсическое действие? Вишня с молоком — хорошо известное народное средство, применяемое при артритах, а отвар листьев на молоке показан при инфекционных желтухах, т. е. при острых гепатитах. В народной медицине хорошо известен отвар высушенных зелёных плодоножек как противопоносное и мочегонное средство, которое применяют при водянке, отёках, мочекаменной болезни, как отхаркивающее средство при бронхитах, как диуретическое при гипертонической болезни. Сочетание синтетических гипотензивных и особенно диуретических средств с растительными калийсберегающими и калийпоставляющими диуретиками является актуальной темой.

Свежие измельчённые листья и их отвар — хорошее кровоостанавливающее средство, используемое наружно при различных кровотечениях. «А если сварить листья, то отвар предохранит от простуды, которая грозит спуститься в горло, и вылечит опухоль» (Амасиаци). При подагре и мочекаменной болезни как мочегонное средство применяют эмульсию из семян вишни, которую необходимо использовать с осторожностью из-за большого количества ядовитого органического соединения синильной кислоты — амигдалина. Абу Али Ибн Сина говорит, что вишня «укрепляет половой член». Каких-либо специальных исследований, подтверждающих положительное её влияние на эрекцию, не проводилось.

В Китае используют с лечебной целью толчёные косточки вишен. Считается, что они подходят к меридианам толстого и тонкого кишечника и селезёнки. Разовая доза 3–12 г (Упур Х., Начатой. В. Г., 1992). Вишня даёт энергию и возбуждает толстый кишечник, обладает мочегонными свойствами, используется при отёках, «пустых запорах». Плоды вишни оказывают не только общеукрепляющее действие, но и послабляют. Рекомендуют их после оперативных вмешательств, а также пожилым людям, конституциональным астеникам с нарушенной функцией кишечника.

Камедь используют как заменитель гуммиарабика. Если её («вести в глаз, то очистит глаза и придаст им блеск, помогает при кашле, удушье, кровохарканье и язвах в лёгких»). «Если её камедь смешать с вином и водой и дать выпить, то успокоит кашель, улучшит цвет лица и укрепит глаза... растворит камень мочевого пузыря» (Амасиаци А., XV в., 1990). Назначают камедь и при кожных сыпях как природный, безвредный и эффективный энтеросорбент.

Известны случаи смертельных отравлений концентрированными настойками на цельных, с косточками плодах вишни, «вишнёвками», которые по незнанию выдерживали несколько лет. При таком длительном настаивании спирт извлекает амигдалин, из которого в последующем образуется синильная кислота.

Вишня-черешня, птичья вишня (*Cerasus avium*)

Химический состав разных частей черешни, «птичей вишни» (см. латинское название) изучен хорошо. **Плоды.** Флавоноиды: изокверцитин, 3-глюкоарабинозид кемпферола, 3-глюкоарабинозид кверцетина, астрагалин. Салициловый альдегид. Цианогенные соединения: амигдалин, пруназин. Антоцианы: 3-глюкозид цианидина, 3-рамноглюкозид цианидина. **Кора.** Фенолкарбоновые кислоты и их производные: о-кумаровая, изомеры хлорогеновой и производные п-кумаровой кислот. Кумарин. Катехины: катехин, эпикатехин. Дубильные вещества 10%. Дигидрохалконы: флоридзин (см. яблоно). Флавоноиды. **Камедь.** Катехины. Халконы: 3,4,2',6'-тетрагидрокси-4'-метоксихалкон. Флавоноиды: нарингенин, прунин, кверцетин, прунетин, эриодиктиол, пиностробин, сакуранетин, таксифолин, генистеин, эхинотин, дигидрогенин, аромандрин, 7-метиларомандрин, хризин, дигидрохризин, тектохризин, дигидротектохризин. **Ветви.** Цианогенные соединения: пруназин (0,03%). **Почки.** Катехины. Флавоноиды: аромандрин, таксифолин. **Листья.** Углеводы и родственные соединения: сорбит (0,2%). Цианогенные соединения: пруназин. Витамин С. Фенолкарбоновые кислоты и их производные: хлорогеновая (2,25%), кумароиллиновая (0,8%), производные кумаровой, в гидролизате кумаровая, кофейная (2,25%), гидроксibenзойная (0,25%), салициловая (0,13%), протокатеховая (1,25%), гентизиновая (0,5%), ванилиновая (0,2%), кумаровая (0,8%), синаповая (0,3%), сиреневая (0,3%). Кумарин. Дубильные вещества (12,04%). Флавоноиды: рутозид, в гидролизате кверцетин, кемпферол (1,26%), цианидин. **Цветки, плодоножки.** Цианогенные соединения: пруназин. **Семена.**

Цианогенные соединения: амигдалин, пруназин. Жирное масло, в его составе кислоты (в%): α -элеостеариновая (7,0–13,5%), линолевая (2,2%) (Растительные ресурсы СССР, 1988).

В Средние века черешня уже была распространена по всей Западной Европе. В нашей стране её, по-видимому, культивировали греки-колонисты и генуэзцы в Крыму. На Кавказе, в Крыму встречается дикая (или одичавшая) черешня. Дерево, да и листья, и плоды черешни крупнее, чем вишни, созревают раньше, хотя есть много разных сортов. С этих позиций черешня особенно ценна как ранний источник витаминов. Плоды черешни имеют сладкий, а не кислый вкус, поскольку в них мало органических кислот (0,53–1,33%), а количество сахара достигает 14%. По содержанию железа (1,6 мг%) она превосходит большинство ягод, что обуславливает её полезность при железодефицитных, постгеморрагических анемиях (например, при маточных кровотечениях), девическом хлорозе, анемиях после резекции желудка, при анацидных гастритах.

«Она не является хорошей пищей и вызывает образование чёрной желчи. А терпкий сорт во всем противоположен сладкому. Кислый же утоляет жажду и закрепляет естество. Он помогает тому, у кого в желудке скопилось слизь, ибо обладает высушивающими свойствами. Диоскоритос говорит, что свежая черешня вызывает понос. А сушёная закрепляет естество.» (Амасиаци А., XV в., 1990).

В «Сокровищнице лекарств», обобщающей опыт ирано-таджикской традиционной медицины, сказано, что черешня «полезна при затвердении, шероховатости в горле и лёгких. Однако вызывает несварение желудка, ослабляет желудок, поэтому нельзя есть черешню сразу после еды, так как она быстро превращается в ту материю, которая преобладает в желудке. Исправляют этот недостаток употреблением острых приправ, способствующих перевариванию пищи».

Свежие цветки используются в гомеопатии. Плоды официнальны во Франции и Португалии как тонизирующее и вяжущее средство. Листья и цветки черешни применяют для лечения простудных заболеваний (Соколов С. Я., Замотаев И. П., 1988). В эксперименте установлено и спазмолитическое действие экстракта из стебля черешни (Борисов М. И. и соавт., 1974). Плоды черешни оказывают регулирующее стул действие. Рекомендуют их также больным ревматическими заболеваниями (Молчанов Г. И. и соавт., 1989). Черешки черешни как диуретическое (мочегонное) средство были предметом экспорта из России (Вотчал Б. Е., 1965). В единичных случаях (дефицит, точнее отсутствие сырья) нам удавалось включать их в поликомпонентные композиции.

Рецепт

Черешки черешни	20,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0
Надз. ч. хвоща лесного	20,0
Надз. ч. василька лугового	30,0
Надз. ч. очитка едкого	10,0

Надз. ч. очитка пурпурного	10,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Хвоя сосны обыкновенной	10,0
Лист берёзы белой	30,0
Почки берёзы белой	10,0
Надз. ч. подмаренника истинного	20,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	20,0
Надз. ч. мяты перечной	10,0
Лист ортосифона	10,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Надз. ч. шалфея лекарственного	20,0

2 столовые ложки измельчённого сбора вымочить в 0,8 л воды. Быстро вскипятить, слить с сирьем на ночь в термос. Принимать тёплым по 100–200 мл 5–6 раз в день. Показания: отёки почечного, сердечного происхождения, выпотной плеврит, угроза отёка лёгких, неэффективность мочегонных препаратов, угроза отёка-набухания мозга. Подобного типа сборы высоко эффективны даже в тех случаях, когда с помощью фуросемида, осмотических диуретиков не удаётся в реанимационном отделении добиться диуреза (на сленге «размочить» больного), преодолеть анурию, снизить гидрофильность тканей. На фоне таких сборов каким-то странным (для ранее не применявших их врачей) образом больной становится не резистентным, а чувствительным к вводимым в него медикаментам и реанимационные мероприятия становятся эффективными даже в тех случаях, когда настои вводят ему через зонд, поскольку сам он глотать не может. Вопрос о применении настоев поликомпонентных сборов в ургентной терапии, в отделении реанимации в некоторой мере находит разрешение в наших публикациях, в работах К. А. Трескунова. Но едва ли он найдёт должный ответ при учёте того небрежения фитотерапией, в котором воспитаны современные врачи.

Слива колючая, терн, терновник (*Prunus spinosa*)

Плоды съедобны, но, конечно же, не почитаемы в местах произрастания этого колючего кустарника или дерева, поскольку в садах, да и среди дико-растущих растений можно найти гораздо более вкусные ягоды. Впрочем, из них делают варенье, повидло, джемы, квасы, добавляют в компоты, настаивают плоды на водке, красном вине, которые потребляют при простудных заболеваниях, диареях (поносах) различного, в том числе инфекционного происхождения.

Плоды добавляют в маринады и маринуют сами. Так, незрелые маринованные плоды терновника во Франции служат заменителями маслин. Высушенные и поджаренные плоды — суррогат чая, используемого, подобно настою на них, в основном с лекарственными целями как закрепляющее, потогонное, жаропонижающее, противохорадочное средство.

Химический состав: плоды содержат 7% углеводов, из них 1,3% приходится на пектины, детоксикационное, адсорбционное действие которых общеизвестно. Дубильные вещества — 1,7% от массы сухого сырья. Их наличием объясняют вяжущее, закрепляющее, детоксикационное, кровоостанавливающее действия. Дубильные вещества оказывают более выраженное сосудокрепляющее действие, чем содержащиеся в плодах флавоноиды (рутин, кверцитрин, изокверцитрин, авикулярин), причисляемые к группе витаминов P, аскорбиновая кислота, антоцианы. Плоды содержат каротин, токоферол (витамин E), стероиды (ситостерин), тритерпены. Впрочем, содержат они и синильную кислоту в составе цианогенных гликозидов, но в таком малом количестве, что поедание плодов, разнообразное пищевое их использование не ведут к отравлению. По аналогии с вишней не следует рекомендовать вина из ягод терновника и, пожалуй, спиртовые извлечения из них (настойки, экстракты).

Плоды применяют при диареях: дизентерии, пищевых токсикоинфекциях, в частности при сальмонеллезах, диспепсиях у детей, различных острых и хронических колитах, например, при трудно излечимом аутоиммунном заболевании — неспецифическом язвенном колите. По В. Петкову и соавторам (1988), «свежевыжатый сок из плодов дают при желудочных заболеваниях и желтухе», т. е. при гепатитах инфекционного и токсического происхождения, рассчитывая на гепатопротективные свойства сока. В. Стоянов (1956) рекомендует 6–8 плодов залить стаканом воды и кипятить на малом огне до тех пор, пока объем не уменьшится на 1/3. Следует выпить отвар при поносе за 1 день. Хотелось бы обратить внимание на способ приготовления отвара с упариванием, характерный, например, для китайской, корейской, тибетской традиционных медицины, но отсутствующий в наших аптеках (если в них вообще готовят какие-либо отвары и настои). Ассимиляция научно-европейской медициной не только арсенала (плодов тёрна, которые сегодня у нас не аптечны), но и методов приготовления лекарств из растений значительно повысила бы результативность лечения. Канонические, фармакопейные методы приготовления отваров, настоев должны быть пересмотрены. Отказ от простых галеновых форм идет под флагом нетехнологичности, неудобства приготовления и применения. Таблетку в заводских условиях легче изготовить в каких угодно количествах, в аптеке же — продать, а больному на бегу и в спешке — проглотить (дома, на работе, на улице). Наша таблеточная медицина как-то переориентировалась на коммерческие цели и приносит пользу, громадные доходы фирмам, забыв, что «в мире есть иные области» (Н. В. Гумилев). **Цель медицины и её служанки фармации не удобство изготовления и применения, а излечение больного человека, достижение терапевтического эффекта в той мере, в какой это биологически возможно, с привлечением всех выверенных способов изготовления лекарства.**

Если в европейской медицине плоды тёрна используются только как закрепляющее средство, то в Ираке сухие плоды — слабительное. С удивительной способностью растений оказывать действия, ну прямо-таки противоположные, мы сталкиваемся постоянно. И дело тут не столько в пропорциях веществ и количествах используемого средства, хотя и в них,

конечно. Нас не учат тому, что направленность действия растительного препарата зависит от исходного состояния организма, от характера патологии. В. Герсмания ещё в 1957 г. писал о том, что удалось доказать в клинических условиях эффективность жидкого экстракта плодов тёрна при поносах различного происхождения, разрешения, ликвидации воспалительных явлений у больных энтероколитами. Вопрос к разрешающе-запрещающим организациям (фармакологический и фармакопейный комитеты Минздрава): почему отечественные разработки не внедрены в практику? Сырьевые ресурсы тёрна достаточны. Эффективность несомненна. Производство незатруднительно. Тёрн, в отличие от антибиотиков и сульфаниламидов, не вызывает дисбактериозов, а скорее поможет с ними справиться. На Руси, увы, не перестали болеть кишечными инфекциями. Это, к сожалению, распространённые заболевания. Тогда в чем же дело? Совсем не затруднительно на основе плодов тёрна, шиповника, черёмухи создать пусть даже типовую, но весьма действенную композицию растений, помогающую быстро излечить больного с диареей любого происхождения. Не всегда эффективная терапия антибиотиками при этом отнюдь не отрицается.

Настой плодов тёрна показан при холециститах, в особенности лямблиозных, поскольку он проявляет не только антибактериальную, но и протистостатическую активность. При воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей (пиелонефритах, циститах, уретритах) тёрн следует включать в поликомпонентные сборы.

Рецепт

Плоды тёрна	20.0
Лист брусники обыкновенной	20.0
Лист толокнянки обыкновенной	20.0
Лист бадана толстолистного	10.0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	30.0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10.0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10.0
Хвоя (почки) сосны обыкновенной	10.0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20.0
Надз. ч. морошки приземистой	20.0
Цветки лабазника вязолистного	50.0
Ветви малины обыкновенной	30.0
Лист ивы козьей	10.0
Надз. ч. череды трехраздельной	10.0
Надз. ч. чистотела большого	20.0
Надз. ч. мяты перечной	20.0

3 столовые ложки томить в 0,6–0,8 л кипятка на водяной бане или на малом огне 15 минут, слить все в термос. Принимать после каждого мочеиспускания при цистите с выраженными спастическими болями (резями), при пиелонефрите. Подобного типа сборы позволяют предупредить рецидивы цистита у людей, склонных к ним.

По Г. Келлеру (1989) в гомеопатии эссенцию плодов тёрна назначают при рецидивирующем герпесе с ломящими болями в глазном яблоке. В монгольской ветви тибетской медицины принято включать вяжущие растения в сложные сборы для лечения больных воспалительными, инфекционными заболеваниями. Все части тёрна: плоды, листья, неодревесневшие побеги, древесину, кору, но особенно корни и цветки используют в потогонных, жаропонижающих сборах. Казалось бы, по природоохранительным соображениям не следует выкапывать корни терновника, но на Украине этот куст, как и бузину черную, попорно уничтожают как сорное растение. Между тем тёрн может служить подвоем для сливы, алычи.

Венок из тёрна, глумясь, надели на Христа, поэтому тёрн считают проклятым кустом. Этот мотив слышится и у М. Ю. Лермонтова:

И прежний сняв венок — они венец терновый,
Увитый лаврами, надели на него.

Настои **цветков** и **листьев** оказывают послабляющее действие и, по мнению М. А. Носалья, очень полезны людям, ведущим кабинетный образ жизни, то есть страдающим запорами в связи с иммобилизацией. Сегодня, когда полстраны сидит за компьютерами, эта тема весьма актуальна. Особо хочется выделить вялую перистальтику, запоры у старых людей, заслуживших наше внимательное к ним отношение. Применение цветков и листьев тёрна в сочетании с какалий, молочаями, сенной, крушиной, лопухом, ревенём, выюнком, листом смородины чёрной и рядом других растений (по конкретной ситуации) дало убедительный послабляющий эффект. Есть искушение обобщить опыт лечения стариков и написать о фитотерапии в гериатрии. Не только послабляющее, мочегонное и потогонное действие лежит в основе детоксикационного эффекта. Дубильные вещества связывают токсины в кишечнике, понижают проницаемость гистогематических барьеров (всасывание и распространение токсинов). Препараты тёрна повышают детоксикационную функцию печени, корригируют нарушения метаболизма, а «тем самым лечат те болезни кожи, которые по существу зависят от этих нарушений» (Носаль М. А., Носаль И. М., 1960). Цветки популярны в гомеопатии. Их используют при коликах, головных болях, циститах, метеоризме, асците, отёках, дисменореях, белях. Акцентируем внимание на применении при женской патологии, при нарушении функций яичников, зачастую лежащей в основе бесплодия.

Следует также обратить внимание на эффективность цветков при экссувативном плеврите, наиболее частой причиной которого является туберкулёз лёгких. Настой цветков оказывает секретолитическое, отхаркивающее, разжижающее мокроту действие. Его применяют при аденоме предстательной железы, простатитах, при невралгиях (очевиден не только жаропонижающий, но и обезболивающий эффект), при диспептических расстройствах: тошноте, изжоге, метеоризме. М. А. Носаль и И. М. Носаль подробно, с явной симпатией к эффективному лекарственному растению описывают лечебное действие тёрна, особо подчёркивая не раздражающее кишечник (в отличие от молочая, кротона) и паренхиму почек, мягкое послабляющее, мочегонное действие листьев и цветков. Авторы подчёркивают положи-

тельное действие препаратов тёрна на обмен веществ, рекомендуя молодые листья в качестве суррогата чая для постоянного приёма. Листья тёрна аптечны в Швейцарии. В нашем отечестве все части терновника не аптечны, хотя запретить съедобные плоды нельзя, равно как и чай из листьев. Помня о том, что в традиционной медицине Тибета лечение многих заболеваний начинается со слабительных, мыслящий врач-фитотерапевт найдёт возможность для широкого применения неядовитых листьев и цветков тёрна, поскольку в практике часто приходится сталкиваться с пациентами, страдающими хроническими запорами, сопровождающимися их интоксикациями, отчётливыми, чаще субдепрессивными изменениями психоэмоционального статуса, подъёмами артериального давления и т. д. Не подлежит сомнению, что сырьевая база дикорастущего терновника достаточна для введения его в практику.

Плоды разных видов сливы (*Prunus*) используют в тибетской медицине. В составе слабительных кханд — сгущённых и охлаждённых отваров её, подобно мускатному ореху, используют как «проводник» для лечения «жара сердца». Такая направленность применения сливы не встречена нами ни в одном из описаний лекарственных свойств слив. Плоды видов слив не случайно и не эпизодически упоминаются в «Чжуд-ши» (слива+канавалия+энтада) для лечения опять-таки «жара сердца». Плоды входят в сбор «советник шафран-7», из них готовят «масляное лекарство» для лечения «жара сердца», и только однажды упомянуто, что слива лечит ещё и «жар почек и селезёнки». Трактовать «жар сердца» затруднительно (эндокардит, перикардит или же тахикардии, «неврозы сердца»), но запомнить это указание следует.

Среднеазиатский вид — сливу согдийскую *P. sogdiana* применяют как противогинготное, тонизирующее средство, а также, подобно алыче, тёрну — при острых респираторных заболеваниях.

В корейской медицине применяют сливу карликовую *P. nakai*. Ядра плодов (9–15 г/сутки) — слабительное при хронических запорах, мочегонное при отёках сердечных, почечных, а также у беременных, при асците.

Рецепт

Ядра карликовой сливы	15,0
Корень ревеня	3,0

Измельчить, приготовить отвар, принять внутрь при хроническом запоре (Чхве Тхэсон, 1987).

Мы не останавливаемся подробно на культурных сортах сливы, т. к. их в подавляющем большинстве случаев используют по прямому назначению, т. е. в пищу. Однако чернослив заслуживает хотя бы упоминания по той причине, что его зачастую и с эффектом применяют при обстипациях (запорах). Наиболее опытные борцы с вялой перистальтикой кишечника вымачивают сушённый чернослив, который до «разгула демократии» и перехода от социализма к капитализму был дешёв и доступен всем. Вымоченный влажный чернослив пропускают через мясорубку и принимают столовыми

ложками. Таким же образом готовят съедобную, вкусную массу из смеси чернослива, инжира, кураги, изюма. Приходилось слышать о том, что такую массу толкли, тщательно гомогенизировали (мясорубка). Эту смесь не очень-то порекомендуешь больным ожирением и сахарным диабетом. Она более эффективна, чем компот из чернослива, кураги, инжира, изюма, ревеня. Но с сожалением следует отметить, что и она послабляет не в 100 % случаев.

Абрикос обыкновенный (*Armeniaca vulgaris*)

Родиной абрикоса считают горы Тянь-Шаня. Арабы распространили его на Кавказ, и из Армении он попал в Рим и Грецию, где получил название «армянского яблока». Введен в культуру более 4 тысяч лет тому назад. У человечества было время, чтобы познать не только пищевую, но и лечебную ценность абрикоса. С. В. Корепанов приводит сведения о племени хунзов (15 тысяч человек) в горах Пакистана. 60 % рациона хунзов составляют свежие и сухие абрикосы, которым и приписывается секрет долголетия и здоровья представителей этого племени. Правда, напрашивается вопрос: почему же их так мало?

«Лучшим является крупный и желтый. Природа его холодна и влажна во II степени».

«Самый лучший абрикос растёт в Армении. Dioscorides говорит, что он во всех отношениях лучше персика» (Амасаици А., XV в., 1990).

Химический состав: В листьях содержится сорбит (0,4%), витамин С, фенолкарбоновые кислоты: кофейная, п-кумаровая; флавоноиды: рутозид, кверцетин, кемпферол (0,13%), цианидин. Камедь содержит галактозу 44%, арабинозу 41%, глюкуроновую кислоту. Плоды содержат до 27% углеводов: сахароза 3,95–6,82%, декстрин, крахмал, пектин, протопектин; органические кислоты до 2,5%: яблочная, лимонная; каротиноиды (предшественники витамина А), каротин; ликопин — антиоксидант, во много раз более активный, чем стандарт антиоксидантной терапии — α -токоферол (витамин Е); витамины: В₁, С, фолиевая кислота; дубильные вещества; катехины; флавоноиды (витамины группы Р): рутин, кверцетин, изокверцитрин, авикулярин. Семена. Эфирное масло, в его составе бензальдегид. Стероиды: холестерол (0,91%), ситостерин, эстрон, α -эстрадиол. Насыщенность витаминами, антиоксидантами, гормонами, стеринами, органическими кислотами, пектинами делает абрикосы незаменимыми в профилактике и лечении гиповитаминозов, атеросклероза. Извечный вопрос, на который нет внятного ответа: зачем абрикосу и другим растениям нужны женские половые гормоны? Азотсодержащие соединения: амигдалин (4%), синильная кислота — ими обусловлен миндальный запах. В горьких косточках более 8% амигдалина. Жирное масло (40,39%), в его составе кислоты: миристиновая (2,69%), пальмитиновая (4,4%), стеариновая (1,12%), арахидоновая (0,5%), олеиновая (68,42–74%), линоленовая (21%). В сушёных плодах, урюке, кураге, содержание калия достигает рекордных цифр — до 1800 мг%. По этой причине врачи рекомендуют 50–100 г кураги при назна-

чении диуретиков, приводящих к дефициту калия (Растительные ресурсы СССР, 1986; Корепанов С. В., 2008).

Из плодов абрикоса варят варенье, желе, компоты, их сушат (вялят) на солнце, готовят вино, чачу и просто едят сырыми. В южных регионах в урожайный год абрикосов бывает так много, что их никто не собирает, и падающие с деревьев плоды в большом количестве поедают рогатый скот, ежи и птицы. Желтый и оранжевый привлекательный цвет плодов обусловлен каротиноидами, которых так много, что всего 3/4 стакана сока обеспечивают суточную потребность в витамине А. В последнее время представители зарубежных фирм широко рекламируют «пищевые добавки», сложнейшие и чрезвычайно дорогие сочетания витаминов и микроэлементов, которые нашим, даже среднеобеспеченным согражданам не всегда по карману. Назойливую рекламу незатейливых сочетаний аскорбиновой кислоты с лецитином и прочих перлов зарубежной фармацевтической промышленности врачи-профессионалы справедливо расценивают как финансовые аферы. Упорно навязываемая нам точка зрения на то, что современное питание не может обеспечить человека необходимыми витаминами и минералами, неверна. Следует наладить современное питание таким образом, чтобы гниющие на юге России абрикосы, сливы были доступны даже жителям Крайнего Севера. В свою очередь они могли бы снабдить не только Россию, но ближнее и дальнее зарубежье уходящей в неимоверных количествах под снег клюквой, а также брусникой, морошкой, черникой и прочими дарами Севера. В противовес пропаганде «пищевых добавок» со ссылками на Академию питания и лауреата Нобелевской премии Л. Полинга мы должны противопоставить пропаганду правильного использования природных и выращиваемых человеком растительных богатств России.

Мякоть плодов содержит много клетчатки, что обеспечивает её регулирующее стул действие. Запоры стали, к сожалению, одной из самых распространённых проблем как у взрослых, так и у детей. «Абрикос остужает желудок, утоляет жажду и вызывает послабление... Диоскоритос говорит, что... он растворяет желтую желчь и... полезен при острых лихорадках» (Амасиаци А., XV в., 1990).

Рецепт

Курага	
Чернослив	
Изюм	
Инжир	поровну

Вымочить в воде, растолочь в ней и съесть для достижения слабительного эффекта у ослабленных, дистрофичных, кахектичных, послеоперационных больных с вялой перистальтикой кишечника, атоническими запорами. Такая «толкушка» показана истощённым больным, выздоравливающим после тяжёлых заболеваний и травм, лицам астенической конституции.

Курага — очень богатый энергией продукт: в 100 граммах заключено 300 килокалорий. В ней содержится много калия и железа. Поэтому курагу рекомендуют есть больным с сердечно-сосудистой недостаточностью, особенно получающим терапию мочегонными калий-выводящими препаратами (фуросемид, гипотиазид). Абрикосы, курага показаны при различных анемиях, развивающихся в результате кровопотери (постгеморрагических), недостаточной секреции желудочного сока (ахилия), характерных для астеничных, бледных, поздно развивающихся девушек (девичий хлороз). Установлено, что 100 г абрикоса влияют на процесс кроветворения так же, как 40 мг железа или 250 г свежей печени (Соколов С. Я., Замотаев И. П., 1988). В «Чжуд-ши», основном трактате тибетской медицины, абрикос упоминается в главе об очищении сосудов, что подразумевает его тропность к сердечно-сосудистой системе. Курагу из-за большого содержания сахаров желательно ограничить больным с сахарным диабетом, и наоборот, ослабленным, кахектичным людям её вообще желательно не ограничивать, тем более что качественная курага и урюк не дефицит. Знали о пользе кураги и 500 лет тому назад: «И лучше всего вымочить сушёный абрикос, а затем съесть» (Амасиаци А., XV в., 1990).

Зёрна абрикоса можно встретить в магазине под названием «миндаль». Их копят, жарят, используют в кулинарии. В Китае «молочко» из измельчённых зёрен используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, при кашле, икоте, бронхите, затяжных пневмониях, бронхоэктатической болезни, удушье. Они подходят к меридиану лёгких и толстого кишечника, изгоняют ветер, холод и мокроту. Разовая доза семян — 3–12 г (Х. Упур, В. Г. Начатой, 1992). Лечат ими заболевания почек — нефриты, обменные нефропатии. Много лет назад в СССР была освоена технология производства энтерального питания и заменителя женского молока для детей-аллергиков из зёрен косточек абрикоса, персика и других розоцветных. Аллергия к материнскому молоку, к молочным продуктам является одной из самых тяжёлых патологий новорожденных. Поэтому значение такого варианта питания трудно переоценить. Из масла косточек абрикоса готовят мази, используют масло в производстве гипоаллергенной косметики. «Масло абрикосовых косточек помогает от почечуя», т. е. геморроя (Авиценна, XI в.), и, кроме того, «помогает при шуме в ушах и выводит ушного червя» (Амасиаци А., XV в.). Если существование «ушных червей» остаётся для нас загадкой, то шум в ушах и голове, чаще всего, осложняет гипертоническую болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга, сопровождая нейросенсорную тугоухость. Это громадный контингент больных, нуждающихся в эффективной помощи.

Скорлупа косточек. Сжигание при недостатке кислорода превращает её в активированный уголь с присущими ему сорбционными и детоксикационными свойствами. Абрикосовые заросли всегда были источником заменителя гуммиарабика, **камеди**, которую использовали как обволакивающее средство при острых гастритах и язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, а также в качестве секретолитического, смягчительного и отхаркивающего средства при бронхитах, трахеитах, ларингитах, брон-

хопневмониях. Применяли её и наружно: «его камедь вылечивает лишай» (Амасиаци А., XV в.). Камедь включена в отечественную фармакопею 9–10 изданий. Дети с большим удовольствием жевали эту полезную жвачку в «достиморольную» эпоху. О том, что жевать камедь абрикоса, равно как живицу лиственницы полезнее, чем «стиморол», «орбит» и т. д. не приходится говорить. В арабской медицине использовали и лист абрикоса, отваром которого полоскали зев при дифтерии, ангинах.

Персик обыкновенный (*Persica vulgaris*)

По названию кажется, что родина его — Персия, но, по более достоверным данным, это субтропики Восточной Азии, возможно Китай. Персик — только культивируемое растение. Выращивается в России главным образом не севернее Ростовской области из-за своей теплолюбивости. Плод — крупная, бархатисто-опушённая костянка с сочной, сладкой, и ароматной мякотью. Косточка крупная, бороздчато-ямчатая, семя горькое, с запахом миндаля.

Химический состав. Плоды содержат до 15% сахара; органические кислоты (0,7%); эфирное масло; белки (0,9%); клетчатку (0,9%); витамины: С (10 мг%), В₁ (0,03 мг%), В₂ (0,06 мг%), РР (никотиновую кислоту) (0,7 мг%), каротин — предшественник витамина А (1,6 мг%); минеральные вещества: калий (305 мг%), магний (26 мг%), фосфор (26 мг%), железо (2,1 мг%). Семена содержат до 57% жирного масла, в котором больше олеиновой и меньше пальмитиновой и стеариновой кислот, эфирное масло (горькоминдальное), гликозид амигдалин (3,8%), белковое вещество амандин (26%), ферменты эмульсин и лактазу, бензальдегид (0,4–0,7%) (Ф. И. Ибрагимов, В. С. Ибрагимова, 1960). Листья содержат до 1% цианогенного соединения пруназина, а кора — около 2% его и более.

Плоды — нежный диетический продукт. На него практически никогда не бывает аллергии. «Лучшим является тот, косточки которого легко отделяются от мякоти. Природа его холодна и влажна во II степени. Едят плоды сырыми, их сушат, варят компоты, варенье, готовят сок, который «умеряет жар и открывает устье желудка, а также утоляет жажду» (Амасиаци А., XV в.). «Не следует их есть после другой пищи, ибо они портятся и портят пищу. Лучше их есть перед едой» (Авиценна, XI в.). «Лучше всего высушить его, а затем размочить и съесть. Но не следует есть больше 10 штук» (Амасиаци А.). В наше время много полезных традиций употребления пищи благополучно забыто, а ведь принцип умеренности касается и питания. Пища может быть и лекарством, и вызывать страдания. Каждое лето на юге, приезжие из лишенных фруктов северных краев туристы и отдыхающие, поедают ведрами дешёвые персики, виноград, абрикосы, груши, шелковицу и т. д., родители вкладывают в ребенка «ну ещё одну ягоду», стараются наесться и накопить своих детей на год. Никакой пользы такое злоупотребление фруктами не принесёт, и такая «гремучая смесь» в кишечнике надолго может выбить из строя отдыхающего. При неумеренном употреблении персик

«вызывает появление в теле плесени (метеоризм, поносы). Его вредное действие устраняет варенье розы» (Амасиаци, А. XV в.). Под вареньем из розы автор имеет в виду варенье из розовых лепестков, лечебное действие которых рассмотрено ранее.

Применение плодов персика сходно с применением абрикоса. Уже у древних врачей, ещё до новой эры, они взаимозаменяли друг друга. Употребление персиков показано при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при хронической сердечной, почечной, печеночной недостаточности, при которых тяжесть состояния больных во многом связана с электролитными нарушениями, при дистрофиях, в период реконвалесценции, выздоровления от острых и хронических заболеваний. Их рекомендуют при хронических бронхитах, бронхоэктатической болезни. Мякоть плодов показана при гипосекреторных гастритах, хронических колитах, запорах, и всех, связанных с этим состояниях. Кроме того, «некоторые говорят, что они усиливают похоть. Похоже, что это бывает у людей с сухим и горячим телом» (Авиценна, XI в.). Повышение либидо нередко является задачей фитотерапевта при фригидности, импотенции, бесплодии, постоянных стрессах, злоупотреблении алкоголем.

Сок листьев в Китае применяют как противолихорадочное средство, используют при ревматизме, гастрите, головных болях, склеродермии. Наружно — отвар из листьев в виде горячих ванн используют при экземе и пузырчатке (Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С., 1960).

«А сок его листьев помогает при дурном запахе из носа (озена), убивает все виды глистов и червей, также помогает при жгучей лихорадке» (Амасиаци А., XV в., 1990).

Используются в традиционной медицине и **цветки** персика как слабительное и мочегонное средство, а сок из соцветий и листьев растения применялся древними врачами как антигельминтное средство.

Семена персика при неумеренном употреблении из-за содержания амигдалина ядовиты, но при нагревании гликозид легко разрушается, и семя приобретает исключительную вкусовую и питательную ценность. Семена достаточно полноценно заменяют миндаль. Они оказывают отхаркивающее действие и показаны больным с воспалительными бронхолегочными заболеваниями с нарушением дренажной, эвакуаторной и секреторнопродукующей функций бронхов. В китайской медицине считается, что ядра персика подходят к меридианам сердца и печени, двигают кровь, нормализуют кишечник. Используются при отсутствии месячных на фоне «синдрома остановки крови», при болях в животе, травмах с кровоподтеками, при запорах. Разовая доза истолченных семян 3–9 г (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). Препараты из семян персика обладают антигельминтной активностью.

Жирное масло, получаемое из семян, официально и широко используется для производства косметических препаратов, как растворитель при изготовлении жидких мазей. Великий таджикский ученый, автор многолетнего «Канона врачебной науки» Абу Али Ибн Сина (XI в.) использовал его как средство для лечения мигреней и боли в ушах.

Айва продолговатая (*Cydonia oblonga*)Айва обыкновенная, китайская (*Cydonia chinensis*)

Айва — дерево или кустарник. Плоды лимонного цвета, войлочно-опушённые, с твёрдой ароматной вяжущей мякотью. Плоды характерны ещё и тем, что они очень крупны, яблоневидной или грушевидной формы, у некоторых сортов вес их достигает 2–3 кг. Айва — одно из древнейших культурных растений. История её возделывания на Кавказе и в Средней Азии насчитывает 4000 лет. Айву редко используют в свежем виде. Употребляют запечённые плоды как гарнир к мясу и дичи, как приправу к национальным блюдам. Эфирное масло (больше в кожце) придаёт кушаньям тонкий аромат и кислотный вкус. Используют айву для приготовления варенья, джемов, компотов, желе, цукатов, мармеладов. Содержащиеся в айве пектины способствуют образованию желе. В Древней Греции это застывающее желе поедали с медом и называли его *melimelon*, затем португальцы стали называть айву *magmelo*. Так что мармелад — это от португальского названия айвы. С. В. Корепанов, ссылаясь на мнение историков, считает, что яблоком раздора, поспорившим Геру, Афродите и Афины был плод не яблока, а айвы. Он особо отмечает ни с чем не сравнимый, неопиcуемый, по определению американского селекционера Л. Бербанка, аромат айвы. Кусочком айвы рекомендуется ароматизировать компоты, яблочный или грушевый джемы. Аромат айвы умиротворяет, позволяет создать ощущение эмоционального комфорта. Это один из вариантов эффективной ароматерапии наперекор столь распространённому сегодня, окружающему нас одоритерроризму.

Химический состав. Плоды айвы содержат от 5 до 12% сахара, органические кислоты (яблочная, лимонная), пектиновые (0,33%) и дубильные (0,42–0,66%) вещества, железо (30 мг/кг), медь (1,4 мг/кг), витамин С около 20 мг%.

Из свежей айвы готовят экстракт, содержащий железо, который применяют при малокровии, в этом отношении плоды айвы сходны с яблоками, которые также показаны больным анемией. Благодаря вяжущим свойствам с давних времен применяют плоды айвы в натуральном виде и в виде отвара при поносах и кровотечениях. При трещинах заднего прохода и выпадении прямой кишки делают припарки из сока. Чай из плодов — хорошее мочегонное средство при отёках, асците, водянке. При поносах и кровотечениях из внутренних органов применяют также отвары семян.

Особо хотелось бы отметить разнонаправленное действие айвы на менструальный цикл. В случае скудных, нерегулярных месячных айва способствует упорядочению цикла, оказывает положительное влияние на функции яичников. По легендам сок айвы способствует зачатию даже при длительном бесплодии. Эти сведения вполне согласуются со способностью айвы положительно влиять на функции яичников, с её положительным гонадотропным действием. Более известно кровоостанавливающее действие айвы, вкус которой воспринимается как вяжущий. Айва эффективна при маточных кровотечениях (как, впрочем, и при других), при меноррагиях, полименореях. Нельзя недооценивать возможность ограничения длитель-

ных менструальных кровотечений с помощью пищи, а не медикаментов. Рекомендуется пить сок айвы, добавлять её в чай, компоты в толчёном или мелко порезанном виде. Потребление айвы следует начинать загодя, не дожидаясь ранее наблюдавшейся меноррагии. Установка спиралей, дисфункции яичников, миома, эндометриоз ведут к маточным кровотечениям, меноррагиям, сопровождающимся нередко последующей анемией. Айва в этих случаях является действенным профилактическим и лечебным средством. Учитывая распространённость данной патологии, особенно в странах с жарким климатом, где айва и произрастает, тяжёлое психологическое и физическое состояние женщин (до невозможности выйти из дома), следовало бы вспомнить о выверенном фитодиетотерапевтическом способе эффективной борьбы с ним. Викасол, инъекции солей кальция далеко не всегда бывают эффективны. О водяном перце, крапиве, пастушьей сумке, яснотке, бадане, калине, щавеле конском и их сочетаниях врачи-гинекологи вспоминают редко, если вспоминают. Возможность обратного развития гормонозависимых опухолей, миом матки при потреблении в пищу айвы требует клинической проверки.

Семена айвы покрыты матовой беловатой плёнкой, содержащей до 20% слизистых веществ. Это позволяет использовать их как секретолитическое, смягчительное, отхаркивающее, а также обволакивающее средство при гастроэнтеритах, спастических колитах, метеоризме, трахеитах и бронхитах, наружно — при ожогах и раздражении кожи. Применением слизи добиваются также уменьшения местного раздражающего действия других лекарственных средств и замедления их всасывания. Слизь получают путем заваривания и встряхивания семян в тёплой воде из расчёта 10 г семян на 1 стакан воды, причём их в отличие, например, от семян подорожника нельзя измельчать, так как в них содержится ядовитый алкалоид амигдалин в количестве 0,5%. Очевидно, что все слизесодержащие растения являются хорошими энтеросорбентами, а потому показаны при отравлениях, пищевых токсикоинфекциях. В Закавказье распространено употребление чая из семян при кашле, поскольку «слизистые лекарства» (Авиценна), классическими представителями которых являются семена айвы, семена и листья подорожника, все части алтея, мальва, шток-роза, коровяк, чай каркадэ (гибискус сабдарифа семейства Мальвовые), вереск, оказывают не только обволакивающее, но и секретолитическое действие. Если плод айвы закрепляет, то слизь семян обладает мягкими послабляющими свойствами.

Листья айвы в виде отвара оказывают закрепляющее действие при дизентерии, пищевых токсикоинфекциях. Отвар и присыпка ускоряют заживление ран, снижают экссудацию, кровотечение. Настой, отвар листьев хорошо влияют на тургор кожи и могут быть своеобразными лосьонами. В ирано-таджикской традиционной медицине издавна использовалось ещё одно свойство листьев. Отвар их — стойкий натуральный краситель для седых волос, положительно влияющий на их рост, на трофику кожи, что является одним из проявлений его положительного дерматотонического действия.

Подробно описывает лекарственные свойства айвы Абу Али ибн Сина (Авиценна, XI в.). Он определяет естество её как холодное в I степени, су-

хое в начале второй. Печёная айва, с его точки зрения, легче и полезнее. Пекут её, делая круглый вырез, вынимают косточки, вкладывая в середину плода мед, обмазывают глиной и зарывают в золу. Свойства — вяжущее, укрепляющее. «Сладкая айва вяжет меньше. Семечки её смягчают, не связывая». Айва задерживает испарину, а айвовое масло помогает от трещин вызванных холодом (герпес, трещины заднего прохода). Есть много айвы вредно: она вызывает «боли в нервах». Сок айвы полезен при астме, останавливает кровохарканье, семечки её полезны для смягчения кашля при трахеите, ларингите: «Смягчает сухость дыхательной трубки». Айва помогает при рвоте и похмелье, утоляет жажду и укрепляет желудок, принимающий излишки. Питьё, настой и отвар айвы, если пить их после вина, препятствуют похмелью (учитывая высокую потребность в таких средствах, можно не ограничиваться рассолом и кислой капустой, а расширить их список ещё и айвой). Существенно наличие у айвы **детоксикационных свойств**.

Из айвы приготавливают питье, которое усиливает аппетит. Айва оказывает сильное мочегонное и месячногонное действие — **emenogoga**. Айва, отваренная в меду, действует ещё сильнее в этом отношении. Совершенно не случайное сочетание лекарственных растений с мёдом характерно для традиционных медичин Ирана, Китая, Тибета, поскольку мёд повышает экстрагируемость в отварах и настоях, а также биодоступность: «мёд — конь всех лекарств». При сочетании с ядовитыми растениями мёд выступает как универсальный детоксикант. Айва помогает при дизентерии. Если закапывать выжатый сок или масло в мочеиспускательный канал, она задерживает месячные и помогает от жжения при мочеиспускании (т. е. при цистите). Айвовое масло полезно для почек и мочевого пузыря, а если его принимать после еды, то оно «отпускает естество» (т. е. оказывает послабляющее действие). Если принимать его в большом количестве, оно выводит пищу раньше, чем она переварится. Из отвара айвы готовят клизмы при выпадении прямой кишки и спринцевания при птозе матки.

Амирдовлат Амасиаци (XV в.) определяет природу айвы так же, как и Авиценна, на труды которого он часто ссылается, называя его сын Сины. «Холодна I степень и суха II степень. Укрепляет мозг. Помогает при роже. Сок цветков укрепляет глаза. Полезна при головной боли горячей природы. Если есть семена, то укрепляет сердце. Семена полезны при кашле и размягчают грудь. Прекращает понос и укрепляет желудок. Делает обильной мочу. Прекращает месячные. Помогает при жжении во время мочеиспускания. Укрепляет печень. Масло её останавливает выделение пота. Полезна при ползании мурашек, но она вредна для нервов. Вредное действие устраняет мед, а заменителем является груша. Индийская айва полезна при уплотнении нервов. Помогает при холодной форме болезней. Укрепляет нервы. Сила её подобна силе имбиря. Природа её горяча в III степени. Помогает при ветрах в матке. Удерживает плод в утробе. Вредна для лёгких, вредное действие устраняет мёд». Сведения о способности айвы удерживать плод в утробе заслуживают самого пристального внимания при теперешней буквально эпидемии угрожающих выкидышей, преждевременных родов, которые врачи склонны объяснять преимущественно скрытыми инфекциями

(так сейчас модно), а не тяжелой социальной экономической обстановкой, персистирующими стрессами. Кстати, ароматные плоды айвы, несмотря на их вяжущий вкус, считают в особенности с мёдом успокаивающей, умиротворяющей пищей. Что же касается способности айвы укреплять мозг, то составьте мысленно список тех людей, кому айва показана. К сожалению, таких не мало.

В «Чжуд-ши» (VII век), подобно гранатнику, облепихе, кизильнику, айва отнесена к разделу кислых лекарств. Айва, девясил высокий, кориандр, облепиха, гранатник и другие — группа лекарств от «жара слизи». Очевидно, что айве присущи противовишорадочные, жаропонижающие свойства. Входит в состав стандартных сборов: «Советник шафран — 7», «Гранат-8», «Ферула-8». Таким образом, айва ещё много веков тому назад вошла в арсенал традиционной тибетской медицины, была включена в поликомпонентные сборы, которые и по сию пору с успехом используются при подборе терапии, адекватной конкретному больному. Освоение этих тонких приёмов фитотерапии тибетской медицины, включение айвы в число часто и эффективно используемых лекарственных растений способствовали бы более высокой результативности лечения широких контингентов больных.

Ирга овалнолистная (*Amelanchier rotundifolia*)

Единичные кусты, посаженные с декоративной целью, можно увидеть в садах и парках Санкт-Петербурга. Небольшие заросли, возникшие на памяти местных жителей и обязанные своим появлением дроздам, нам приходилось видеть в Псковской области под Новоржевом. Ботаники лаборатории растительных ресурсов Ботанического института РАН ошибочно приурочивают произрастание ирги только к горам Крыма и Кавказа (Растительные ресурсы СССР, т. 3). Вкус сладковато-вяжущий и потому ирги много не съешь. Деревенские жители её не собирают, хотя она пригодна для варенья, пастилы, киселей, добавки в компоты, настойки, сушёные плоды — суррогат коринки. Коринкой в Греции называли сушёные плоды особого сорта мелкого, чёрного винограда по городу Коринф.

Химический состав: углеводы, в том числе полисахариды (в гидролизате галактоза, глюкоза, арабиноза, ксилоза, рамноза). Витамины: С, Р, каротин. Фенолкарбоновые кислоты: хлорогеновая, кофейная, хинная. Дубильные вещества. Флавоноиды, в том числе кверцетин, используемый в медицинской практике в качестве сосудукрепляющего средства (группа витаминов Р). Лейкоантоцианы.

Сок и любые другие формы применяют в лекарственных целях в качестве закрепляющего средства при пищевых токсикоинфекциях, дизентерии, диспепсиях у взрослых и детей. Наличие дубильных веществ и полисахаридов объясняет **детоксикационные свойства** плодов, их способность связывать и адсорбировать токсины в кишечнике. В связи с этим плоды ирги полезны людям, склонным к периодическим расстройствам стула, провоцируемым даже небольшими погрешностями в пище, реагирующими

диарееми (поносами) на жиры, молоко, грибы, капусту и другие овощи, а тем более консерванты, красители. Эмоциональные провокации диарей («медвежья болезнь»), хронические колиты входят в перечень показаний к применению ирги.

Противовоспалительные свойства ирги позволяют включать её в состав сборов при любых воспалительных заболеваниях, что вполне соответствует принципу использования подобных растений в традиционных медицинах. Особо следует выделить воспаления с геморрагическим синдромом, васкулиты, геморрагические диатезы, при которых ирга должна расцениваться как патогенетическое средство. В питании беременных, при подготовке к плановым операциям может быть включена в диету. В качестве сосудоукрепляющего средства показана для профилактики сосудистых катастроф у больных гипертонической болезнью. Иргу и подобные ей ягоды (аронию, рябину, смородину чёрную, черёмуху, боярышник, шиповник, чернику, ежевику, морошку и т. д.) без натяжки следует рассматривать как средства профилактики и лечения атеросклероза артерий. Естественно, что замыкаться только на применении ягод не следует. Солодка, морская капуста (ламинария), фукус пузырчатый, виды диоскорей, цветки лабазника вязолистного, зверобой продырявленный, классические адаптогены и многие другие растения должны быть мобилизованы для лечения больных с атероматозом сердечных, мозговых артерий.

Кровоостанавливающие (гемостатические) свойства ирги можно использовать для остановки желудочных, кишечных, носовых, маточных, лёгочных, венозных (геморрой, варикозное расширение вен пищевода) кровотечений, при кровохарканьи и угрозе кровотечения у больных лёгочным туберкулёзом.

Плоды не используются ни в медицине, ни на бытовом уровне, хотя в профилактике и лечении гиповитаминозов они могут занять достойное место. Зачастую, предпочитая более вкусные ягоды, мы забываем о необходимости разнообразия. Даже небольшая добавка в кисели, компоты ирги, черёмухи, боярышника, рябины, шиповника повысит лекарственные свойства, вкусовые качества нашей пищи. Иргу некоторые фитохимики, ботаники рассматривали в непосредственном соседстве с боярышниками, которые изучены несравнимо более полно. Положительное влияние ирги на состояние сосудистой стенки без труда можно прогнозировать. Остаётся открытым вопрос об изучении её эффективности при лечении больных ишемической болезнью сердца, недостаточностью кровообращения, дисциркуляторными энцефалопатиями, рецидивирующими выпотами в полости суставов, придаточные пазухи носа (гаймориты, фронтиты), плевральные полости.

Нетрудно предвидеть возражение. Зачем собирать эту не часто встречающуюся, вяжущую рот иргу, когда есть черёмуха, боярышник, малина, черника и т. д.? Есть в медицине такое понятие — средство выбора. Понятие, да и средство правомерны только тогда, когда есть из чего выбирать. Попросите честно ответить врачей, немногочисленных фитотерапевтов, каков перечень плодов, ягод в его арсенале, из чего собственно он может выбрать. А расширение арсенала для более эффективного, точного,

широкого, персонифицированного лечения — первоочередная задача фитотерапевта. Неосвоенная нами ирга чем-то напоминает забытую в нашем государстве фитотерапию, прозябающую на правах Золушки. Что ж, мы ленивы и нелюбопытны. Собрать иргу в больших количествах едва ли возможно. Но пусть и в небольших. Если ирга, рябина, арония, черёмуха, кизил, барбарис, черника, жимолость, водяника, малина хотя бы понемногу, но относительно регулярно будут использоваться Вами в пищу, Ваши шансы на сохранение здоровья резко повысятся. В этом случае Вам не нужно будет искать сомнительного качества дорогие пищевые добавки заморских фирм. Они у Вас будут свои, рядом с домом собранные. В период цветения и плодоношения ирга декоративна, её и высаживают в садах и парках с декоративной целью. Ничто не мешает посадить её любому садоводу на своем участке для красоты. Не хлебом единым жив человек.

Земляника лесная (*Fragaria vesca*)

Земляника мускусная, клубника (*Fragaria muscata*)

Земляника зеленая, полуница (*Fragaria viridis*)

Ягода эта настолько любима за свои высокие вкусовые качества, непередаваемый аромат (наклонитесь к лукошку с земляникой), что в популяризации не нуждается. Землянику, реже клубнику, введённую в культуру с незапамятных времен, сегодня выращивают на большинстве садовых участков, огородов. Она является одной из лидирующих ягод, во множестве выращиваемых и потребляемых. Н. Г. Ковалева (1971), М. И. Борисов и соавторы (1974) утверждают, что, по данным литературы, землянику использовали в качестве лекарственного растения за тысячу лет до новой эры и, конечно же, ели её. У человечества было достаточно времени для того, чтобы детальнейшим образом оценить лекарственные и пищевые достоинства земляники. Несмотря на высочайшую репутацию земляники в народных и традиционных медицинах, мы напрасно стали бы искать её в учебниках фармакологии, в справочнике лекарственных средств М. Д. Машковского и т. д. В народных медицинах, как правило, применяют не столько ягоды, сколько надземную часть с листьями цветками, плодами. Они многими используются при составлении дачных домашних чаев. Правоммерно рассматривать землянику, как и многие другие ягодники, в качестве суррогата чая.

Химический состав плодов изучен достаточно подробно, но, конечно же, варьирует в зависимости от места произрастания, вида, сорта, степени зрелости земляники. Сладость ягод обусловлена большим количеством углеводов (6–9,5%). Сахароза, фруктоза, глюкоза, арабиноза, пектины относятся к этому классу веществ. Вкусовые достоинства определяются и сочетанием различных органических кислот (до 1,6%): лимонной, хинной, яблочной, янтарной, салициловой, гликолевой, аскорбиновой (витамин С). Незабываемый аромат обусловлен эфирным маслом, подробные сведения о разнообразнейшем химическом составе которого даны в третьем томе «Растительных ресурсов СССР» (1987). Помимо вездесущего витамина С

плоды содержат каротиноиды, витамины В₁, В₂, В₆, Е, Р. К группе витамина Р принято причислять флавоноиды, однако положительное влияние на состояние сосудистой стенки, функции сосудов оказывают также катехины, антоцианы, лейкоантоцианы, дубильные вещества, содержащиеся как в плодах, так и в листьях земляники. Богатый макро- и микроэлементный состав обуславливает калий поставляющее действие, положительное влияние на кроветворение (Fe, Mn) и другие многочисленные аспекты лечебного действия ягод и листьев. Хрустящие на зубах семена содержат до 19% жирного масла, а в его составе полиненасыщенные жирные кислоты с присущим им противоатерогенным действием. Эти хрустящие семена чрезвычайно заинтересованы в том, чтобы ягоду съели, а их совместно с самым экологически чистым удобрением распространили, принесли в новое место. По этой причине земляника всегда будет стоять на страже здоровья тех, кто её поедает. Известный описанием многих методов фитотерапии немецкий священник Кнейп (XIX в.) справедливо считал, что «в доме, где едят землянику, врачу нечего делать».

Мы многократно акцентировали внимание на чрезвычайно сложном химическом составе каждого лекарственного растения (от нескольких сотен до тысячи химических веществ), на уникальности, немоделируемости сочетания природных соединений растений. Принятая сегодня упрощённая трактовка лекарственных свойств растений в привязке к одному какому-то веществу лишь относительно верна или вовсе неверна. Многочисленнейшие лекарственные свойства земляники невозможно «распределить» по содержащимся в ней веществам. Так, земляника улучшает состояние кожных покровов (цвет, тургор, запах кожи), настроение человека и, что звучит несколько странно, и, казалось бы, носит этакий эзотерический оттенок, отношение людей, окружающих человека, принимающего в пищу землянику. Ранее на примере некоторых пряностей (анис, бадьян, фенхель — Барнаулов О. Д. и др., 1999, 2001) мы упоминали об этом вполне понятном каждому из нас свойстве потовых желез, лёгочных альвеол выделять многие компоненты эфирных масел растений: альдегиды, спирты и т. д. Нет ничего мистического в том, что к человеку, источающему приятный запах, сформированный качеством поедаемой пищи, окружающие относятся хорошо. Этот запах привлекает. Мы знаем немало о феромонах, половых аттрактантах, к которым следует отнести не только вырабатываемые нами, но и содержащиеся в растениях вещества. Простейший пример: валепатриаты, содержащиеся в валериане лекарственной, близки по строению и запаху к половым аттрактантам кошачьих. Поведение кошки у флакона с валерианой все хорошо помнят. Это значит, что растения, имеющие запахи, любые, в сущности, запахи, способны моделировать поведение, настроение животных. Теперь отнесём все это к землянике, обладающей способностью формировать состояние и запах кожи человека. Здесь, как вы уже догадались, механизмы привлечения гораздо более тонки, чем в парфюмерии. Это не нанесенный, не сильный, не искусственный, а свой запах. Если фармакологами не разработан вопрос о влиянии растений, в частности земляники, на выработку собственных аттрактантов, на продукцию половых гормонов

(точнее их сочетаний), то человечество в целом, наблюдавшее за действием земляники в течение тысячелетий, с высокой гарантией может подсказать прогнозируемый ответ: землянике присуще положительное **корректирующее влияние на функции половых желез, на механизмы формирования привлекательности человека**. Нужно быть совершенно немслящим человеком, чтобы всю эту систему, хоть и понятных, но сложных эффектов, приписать какому-то одному веществу, компоненту эфирного масла, витамину Е или группе витаминов Р. К сожалению, такие попытки носят систематический характер как у исследователей, так и у авторов популярных до примитивизма изданий. Перед нами ярко иллюстрированная книжка «Целебные овощи и фрукты» (М., Ликпресс, 2001, 272 с.). Автора нет, да и стыдно было бы обозначить свое авторство в книге, где сказано: «К концу созревания земляника жадно всасывает в себя антоцианы — красные богатые каротином пигменты, защищающие нежную ягоду от повреждений едкими веществами...». Тут же сказано, что витамин С — для иммунной системы, что калий выводит воду, а марганец «поставляет пищу нервам и мозгу». Антоцианы и каротиноиды — это разные классы веществ, продуцируемых в самом растении, в почве не содержащихся, и, стало быть, «жадно всасывать в себя» их земляника не может. Не станем тратить время на критику вульгарнейшего, непрофессионального искажения истины авторами этого «труда», в коем содержится преимущественно дезинформация. Продукция подобного рода макулатуры (тираж 10100 экземпляров) стала знаменем наших дней. Воистину, свобода слова — это свобода говорения о том, о чем не имеешь ни малейшего понятия. Фитотерапию, фитодиетотерапию — формирующиеся дисциплины медицины XXI века нельзя дискредитировать таким образом.

Положительное влияние земляники на функции яичников проявляется в том, что она оказывает лечебный эффект при олиго-, поли- и дисменорее, то есть корректирует менструальный цикл в случае его нарушений, будучи заинтересована в нашем размножении. Земляника в сочетании с другими растениями может быть успешно использована при маточных кровотечениях.

Рецепт

Земляника лесная (все растение)	20,0
Плоды шиповника коричневого	50,0
Обсемененные верхушки щавеля конского	40,0
Надз. ч. пастушьей сумки	40,0
Кора калины обыкновенной	20,0
Плоды черёмухи обыкновенной	20,0
Надз. ч. горца перечного	30,0
Надз. ч. горца змеиного	20,0
Корень горца змеиного	20,0
Корневище лапчатки прямостоячей («калгана»)	10,0
Кора дуба черешчатого	10,0
Корневище кровохлёбки лекарственной	10,0

4 столовые ложки измельченного сбора, залить 1,0 литром воды, вскипятить в эмалированной посуде без сколов, выпаривать на малом огне до 0,7–0,6 л. Профильтровать, охладить, принимать по 100–200 мл за день перед менструациями, при маточном, геморроидальном кровотечениях. Подобные сборы останавливают кровотечения при неэффективности викасола, глюконата кальция и даже переливаний крови, тромбоцитарной массы (см. плоды шиповника). Состав сбора и соотношение компонентов не являются догмой и должны быть изменены применительно к конкретной ситуации.

Землянику используют для остановки кровотечений у больных с фибромиомой матки, а также для приостановки роста этой гормонозависимой опухоли. Корректирующее влияние земляники на функции яичников проявляется не только в нормализации цикла, но и в повышении либидо, детородных функций. Надземную часть земляники включают в сборы при женском бесплодии. В эксперименте настой листьев усиливает сокращения гладкомышечных волокон матки (миометрия), а потому не случайно её используют при атонии, гипоплазии (недоразвитии) матки у астеничных девушек, отличающихся поздним появлением первичных и вторичных признаков половой зрелости. Земляника в сочетании с другими растениями нивелирует признаки раннего патологического климакса: невротизм, тревогу, страхи, приливы, повышение артериального давления, профузный пот, приступы сердцебиений, предобморочные состояния, частые мочеиспускания и др. При этом она способствует продлению детородного периода, если климакс ранний.

Рецепт

Надз. ч. земляники лесной	30,0
Надз. ч. пустырника сибирского	50,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Корень солодки уральской	30,0
Корень дудника лекарственного	20,0
Семя подорожника большого	20,0
Лист подорожника большого	20,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. Melissa лекарственной	20,0
Надз. ч. тимьяна ползучего	20,0
Надз. ч. лаванды колосовой	10,0
Надз. ч. левзеи сафлоровидной	30,0
Надз. ч. полыни обыкновенной	30,0
Надз. ч. полыни эстрагон	20,0
Ветви малины обыкновенной	20,0
Цветки купыря лесного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

3–4 столовые ложки хорошо измельченного сбора вымачивать 1 час в 0,8 л воды, быстро вскипятить, томить на малом огне 10 мин, слить все в термос. Принимать настой теплым по 100–200 мл 5–6 раз в день до еды, натошак между приемами пищи. Один из вариантов сборов, назначаемых при женском бесплодии.

Настои земляники не являются сексуальными стимуляторами, что хорошо известно всем, кто использовал её как суррогат чая. Им присуще общеукрепляющее действие, сочетающееся с **положительным влиянием на потенцию**. В своем положительном гонадотропном действии земляника, в отличие от очень узких специалистов, не разделяет людей по полу, будучи эффективной не только у женщин, но и у мужчин. Именно как общеукрепляющее средство земляника эффективна при астениях, истощениях (неврастения, психастения, астенические состояния после тяжёлых болезней, операций, травм и как конституциональная особенность пациента).

Положительное вмешательство земляники в функции половых желез является своеобразной подсказкой того, что и другие железы внутренней секреции не обойдены её вниманием и опекой (**полигландулярное действие**), что земляника может быть эффективным корректором обмена веществ (метаболизма). Её применяют при атеросклерозе. Пищевое и лекарственное применение земляники для нормализации уровня холестерина, его атерогенных фракций заслуживает более пристального внимания липидологов, чем введение в практику все более и более новых статинов, которые явно не по карману подавляющему большинству граждан России, в особенности при рекомендациях чуть ли ни пожизненного их применения. Да и небезвредны статины. Многократно приходилось наблюдать вызванные ими гепатозы с повышением в крови уровня билирубина, ферментов АЛТ, АСТ, болями в правом подреберье.

Общеизвестно, что ранней осенью, после вегетативного сезона у пожилых и старых лиц, проводивших лето на даче, потреблявших зелень, овощи, ягоды и фрукты, повышенный уровень холестерина существенно снижается. Пищевые регуляторы липидного (жирового) обмена, с точки зрения здравого смысла, всегда будут иметь большее значение, чем выделенные из растений (статины произошли из плесеней) вещества или созданные по их образу и подобию синтетические аналоги. Несопоставима по количеству та часть людей, например пенсионеров, которая может позволить себе хотя бы в сезон на дачном участке полакомиться земляничкой (малиной, черникой, моршочкой, брусничкой и т. д.), с имеющей возможность покупать аторвостатин, ловастатин. Сосудоукрепляющее, противоатерогенное действие земляники позволяет включить её в арсенал лекарств для лечения и профилактики атеросклероза сосудов, доминирующего заболевания среди причин смертности и инвалидизации людей.

Чай из земляники показан при ожирении и зачастую обуславливающим его, сочетающимся с ним снижении функции щитовидной железы. Настой листьев земляники, по нашим данным, **повышает уровень инсулина в крови, толерантность к глюкозе аллоксан-диабетических мышей**. Следовательно, наши предположения о корригирующем действии земляники на функции эндокринных желез имеют экспериментальные подтверждения.

В эксперименте (Турова А. Д., 1974) препараты земляники лесной снижают артериальное давление, расширяют сосуды, что подтверждает правомерность применения земляничного чая не только при атеросклерозе, но и при гипертонической болезни. Этот дуэт, это сочетание как раз чаще всего и встречаются врачи в своей практике. Другим основанием применения земляничного чая при гипертонической болезни является её диуретический и калий-поставляющий эффекты. В. Петков и соавторы (1988) считают, что **ягоды и листья садовых и диких видов земляники равноценны (!) при сердечно-сосудистых заболеваниях.** Такое заключение позволяет считать сырьевую базу земляники весьма значительной. Ягоды показаны при анемии (малокровии) как следствия кровотечений, гиповитаминозов, химио- и рентгенотерапии онкологических больных, при все чаще встречающейся анемии у детей и девушек (девический хлороз).

Положительное влияние земляники на метаболизм проявляется и при подагре, мочекишлом диатезе, мочекаменной болезни. Поскольку земляничный чай, подобно малиновому, ежевичному, оказывает противовоспалительное действие, есть все основания рассчитывать на землянику при пиелонефрите, цистите и ряде других воспалительных заболеваний различной локализации.

Рецепт

Надз. ч. земляники лесной	40,0
Ветви малины обыкновенной	50,0
Лист ивы козьей	40,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист толокнянки обыкновенной	20,0
Лист брусники обыкновенной	20,0
Надз. ч. вереска обыкновенного	30,0
Лист бадана толстолистного	10,0
Корень солодки уральской	20,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Надз. ч. одуванчика лекарственного	20,0
Надз. ч. золотарника обыкновенного	10,0
Лист липы сердцелистной	20,0
Лист вахты трехлистной	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Кардамон	10,0
Семя кориандра посевного	10,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0

3–4 столовые ложки измельчённого сбора вымачивать в 0,8 л воды, быстро вскипятить, слить с сырьём в термос. Пить настой тёплым по 100–200 мл натошак, после мочеиспусканий при цистите, пиелонефрите, мочекаменной болезни. Курс лечения не менее 2 месяцев, даже при быстрой редукции, отсутствии жалоб. Сочетание фитотерапии с лечением антимикробными препаратами вполне возможно.

Болгарскими фитотерапевтами при проведении обширных клинических исследований установлен мощный гепатопротективный и желчегонный эффект ягод земляники, а также лечебное действие их при хронических колитах. Поскольку хронические гепатиты В и С стали бичом века и распространяются быстрее, чем СПИД, следует рекомендовать таким больным землянику. **Алкогольные поражения печени** — одно из часто встречающихся показаний к применению гепатопротекторов. Желчегонный эффект ягод следует использовать больным желчнокаменной болезнью, хроническим холециститом, дискинезией желчевыводящих путей по гипокинетическому типу для устранения застоя желчи (холестаза). Коррекция функций печени и желчевыводящих путей устраняет и ряд психоэмоциональных расстройств у холериков («желчников»), ипохондриков («подреберников» — имеется в виду правое подреберье), меланхоликов («чёрножелчников»).

Применение ягод и листьев земляники народной медициной при неврозах, астенических состояниях в разных их проявлениях учитывается нами в собственной практике. Надземную часть дикой или садовой земляники мы включаем в сборы при жалобах на бессонницу, снижение памяти и настроения, немотивированную агрессию, гневность или слезливость, некоммуникабельность, конфликтность, быструю утомляемость, снижение работоспособности, при так называемом синдроме хронической или весенней усталости, ночном энурезе, эмоциональных провокациях сердечных и головных болей. Лист земляники придаёт приятный вкус настою сбора, а потому капризные, придирчивые к вкусу лекарства люди как бы напрашиваются на включение земляники, малины, душицы, мяты, Melissa, тимьяна, шиповника и прочих корректоров вкуса, способствующих устранению симптомов астенизации, невроза, выступающих в качестве модуляторов настроения.

Рецепт

Надз. ч. земляники лесной	30,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Плоды бадьяна звездчатого	10,0
Надз. ч. Melissa лекарственной	10,0
Надз. ч. тимьяна ползучего	10,0
Лист лещины обыкновенной	10,0
Надз. ч. пустырника пятилопастного	20,0
Плоды шиповника собачьего	20,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Надз. ч. адониса весеннего	10,0
Надз. ч. полыни эстрагон	10,0
Лист ежевики сизой	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Лист берёзы белой	30,0
Надз. ч. татарника колючего	20,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0

Сбор предназначен для лечения неврастеничных женщин с нарушенным сном, менструальным циклом, конфликтующих в семье, с завышенной самооценкой и требованиями к окружающим, со сниженной самокритикой. Приготовление и применение стандартное (смотри предыдущие сборы).

Земляника (все растение) может найти достаточное применение при бронхолёгочных заболеваниях. Поскольку настой её обладает противовоспалительными, жаропонижающими, отхаркивающими, секретолитическими свойствами, её применяют при туберкулёзе лёгких, при хроническом бронхите, бронхиальной астме, при острых пневмониях. Имея опыт лечения больных практически всеми перечисленными заболеваниями, в частности туберкулёзом лёгких (Барнаулов О. Д., 1999), тем не менее мы редко прибегаем к землянике, поскольку, например в сравнении с листом малины, это более дефицитное сырьё. Перспективно включение надземной части земляники в сборы для лечения часто и длительно болеющих детей.

С наличием дубильных веществ и антимикробной активностью связывают эффективность земляники при кишечных инфекциях: дизентерии, пищевых токсикоинфекциях различной, в том числе сальмонеллёзной этиологии. Заслуживает изучения эффективность земляники, применённой отдельно и в сборах при дисбактериозах.

Н. И. Шишова (1953) клиническими наблюдениями доказала эффективность отвара земляничного листа при карциномах гортани при сроках лечения 6 месяцев — 2 года. Отвар способствовал отторжению карциноматозных, некротических масс при распаде опухолей. Эта работа должна бы была подсказать необходимость изучения влияния земляники, да и других растений на состояние онкологических больных, при сочетании фитотерапевтических методов с хирургическим, лучевым и химиотерапевтическим лечением (существеннейшее направление). Однако достижения отечественной фитотерапии в этой области ничтожны и ограничиваются единичными работами исследователей-энтузиастов, практически не поддержанных государством (Яременко К. В., 1990).

Местно ягоды применяют в косметических целях для удаления угрей, пигментных пятен, для улучшения тургора и цвета кожи. Полоскания настоем растения широко используются при стоматите, гингивите, тонзиллите, ангине. Все части растения оказывают при местном применении ранозаживляющее действие. Исчерпывающей сводки о широком лечебном использовании земляники дать невозможно. Изучение её полезности при ревматических и прочих артритах, рахите, гельминтозах, психогенной и реактивной анорексии, сердечной недостаточности, скрофулёзе, различных лимфоаденопатиях и ряде других заболеваний, упоминаемых в литературе, было бы чрезвычайно актуально.

Морошка приземистая (*Rubus chamaemorus*)

Эта сочная северная ягода не нуждается в популяризации. Её с приязнью называют северным виноградом, хотя сходства, конечно, никакого. В тундре, лесотундре, по болотам лесной зоны её собирают в изобилии.

Хранят в холоде залитую водой и потребляют весь год в свежем виде. Готовят варенье, желе, мармелады, квас. Традиционная начинка для пирогов, в которых «морошки пол мешка» (из песни Д. Сухарева). Куропатки, тетерева, глухари, рябчики, лоси, медведи жируют на морошке. В урожайные годы болота желты от нее, её можно собрать до 100–400 кг/га.

Химический состав. Углеводы: глюкоза, фруктоза (до 8%). Органические кислоты: уксусная, лимонная, яблочная, витамины Р, Е, С, каротиноиды. Отличительной особенностью морошки является отсутствие потери витамина С (0,2%) при замораживании (а так её и хранят) и последующем оттаивании. Фенолкарбоновые кислоты: бензойная, салициловая (благодаря им морошка хорошо хранится), дубильные вещества, терпены (гераниол, линалоол, терпениол и другие). Хорошо изучен состав эфирного масла, определяющего неповторимый, специфичный аромат морошки. Морошка богата микроэлементами: стронцием, барием, медью, никелем.

В условиях Крайнего Севера при долгой полярной ночи, световом голодании не только авитаминозы, но и микроэлементозы (недостаток микроэлементов) у людей встречаются очень часто. Морошка помогает предупредить эти состояния. Она содержит много фитонцидов. Сок ягод, даже разведённый, не теряет антибактериальных свойств при 30-дневном хранении. Его используют для полосканий при ангинах, тонзиллитах, гингивитах, язвенных стоматитах, катаральных воспалениях зева, местно для лечения ран, ожогов, язв, эрозий, кожных болезней. Морошку применяют при респираторных и кишечных инфекциях, лихорадках. Она хорошо утоляет жажду, обладает помимо антибактериальных, противовоспалительными, жаропонижающими свойствами, что связывают с наличием в ней салицилатов. Впрочем, и другие метаболиты (флавоноиды, терпеноиды, дубильные вещества) также обладают противовоспалительными свойствами. Никто, слава богу, не додумался выделять из морошки «действующие вещества». Конечно же, переводить продукт, да ещё такой красивый и вкусный, на выделение чего-то там якобы действующего просто неразумно. Эффективен именно комплекс веществ, присутствующих в морошке, и это правило распространяется на все пищевые, лекарственные растения. Можно, конечно, выжать сок из морошки, но утверждать, что он будет полезнее самой ягоды — большая смелость, хотя он тоже будет полезен. «Мы любим жизнь, и вкус её, и плоть!» (А. Блок). Ощущение вкуса, плоти ягоды — это ведь тоже лечение, оздоровление. Пробудить в больном человеке вкус к пище, к ягодам, к жизни, воспоминание об этом вкусе и желание жить, попробовать, вкусить это ещё и ещё раз — какая это большая победа при лечении пациентов с повально сегодня встречающимися, социально или болезнью обусловленными депрессиями! Мы намеренно проводим опрос пациентов об их вкусах, о том, чем побаловать организм, и ненавязчиво напоминаем о фруктах и ягодах. Матери, родственники рассказывали нам, как по возвращении от врача и в последующем пациент, с отсутствовавшим ранее аппетитом (анорексия) просил покормить его любимыми продуктами. Сок и сами ягоды возбуждают аппетит, оказывают слюно- и сокогонное действие, что послужит врачу отправной точкой для лечения многих и многих больных.

Морошку применяют не только при острых респираторных инфекциях, но и при туберкулёзе, кровохарканье. В то время, когда учеными, врачами было осознано отрицательное влияние избытка ионов натрия на состояние сосудов, в практику лечения больных гипертонической болезнью прочно вошли (и не выходят до сих пор) синтетические мочегонные, так называемые салуретические, натрийуретические средства. Больным рекомендовали (и абсолютно правильно рекомендуют сейчас) не употреблять много соленой пищи (сельдки, огурцов и т.д.). В это время (50–60-е годы XX века) в моду вошла морошка с её весьма ошутимыми мочегонными свойствами. Мода прошла. Едва ли сейчас вы услышите от диетологов, что морошка предпочтительней верошпирона, гипотиазида, тем более лазикса (фуросемида), даже если речь идет об острых состояниях и запущенных случаях. В конце концов, пора привыкать к сочетанию медикаментозной и фитотерапии. Не приходилось из тысяч больных гипертонической болезнью встретить хотя бы одного такого, кому врач сказал бы, что синтетические мочегонные средства (гипотиазид, лазикс) вызывают недостаток калия (гипокалиемию), а вот морошка, как и многие другие растительные мочегонные средства, лишённая этого побочного эффекта, может скомпенсировать побочное действие синтетических диуретиков. Недостаток калия предпочли компенсировать хлористым калием, аспаркамом (панангином), в лучшем случае изюмом, курагой. Как это «разумно», если больной помимо гипертонической болезни страдает атеросклерозом, нарушением жирового (липидного) обмена, ожирением, сахарным диабетом 2-го типа. А эта триада встречается сегодня сплошь и рядом у тотально гиподинамичного городского населения. О морошке, с её мочегонными, калий-поставляющими, корректирующими липидный обмен свойствами не вспоминают. И лишь немногие больные инстинктивно, перенимая рекомендацию друг у друга, находят ещё один способ противостоять болезни — собирать и есть морошку, вместо поисков в аптеках калий-сберегающих мочегонных средств. Морошка эффективна при отёках, асците. Она корректирует не только липидный, но и водно-солевой обмен (которые и разобщены-то только в нашем воспалённом воображении), показана при почечнокаменной болезни, подагре, пиелонефрите. Корневище, листья также обладают мочегонными свойствами, но, понятно, не являются пищевыми продуктами.

Листья входили в 1-е издание отечественной фармакопеи (Шретер Г. К., 1972). Совершенно непонятно, почему же они из последующих изданий исключены. Не следует ли этот абсолютно нетоксичный суррогат чая включить в фармакопею вновь? Известно, что они, помимо мочегонного, оказывают ещё и закрепляющее действие при поносах различного происхождения. Лист морошки используют местно в виде припарок как ранозаживляющее средство. Настой из них, по Н. К. Фруентову (1974), оказывает противовоспалительное и кровоостанавливающее действие (2 чайных ложки на стакан воды). В собственной практике широко применяем лист морошки в сборах при лечении больных гипертонической болезнью, при отёках, пиелонефрите.

Рецепт

Лист морошки приземистой	20.0
Лист левзеи сафлоровидной	10.0
Лист одуванчика лекарственного	10.0
Надз. ч. василька лугового	30.0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10.0
Лист берёзы белой	20.0
Цв. лабазника вязолистного	30.0
Корневище пырея ползучего	20.0
Надз. ч. очитка едко	10.0
Надз. ч. очитка пурпурного	10,0
Лист брусники обыкновенной	10.0
Лист толокнянки обыкновенной	10.0
Лист бадана толстолистного	10.0
Лист ивы козьей	20.0
Лист малины обыкновенной	20.0
Надз. ч. мяты луговой	20.0

Способ приготовления: 2–3 столовые ложки измельчённого сбора залить 0,5–0,6 л воды, вымачивать не менее 1 часа, быстро вскипятить и слить всё с сырьём в термос. Принимать по 0,5–1 стакану до еды. Суточная доза. Показания: пиелонефрит, микролиты в лоханках почек у мужчины, страдающего гипертонической болезнью. Лечение в течение 2 месяцев после купирования клинической симптоматики.

Костяника каменистая, костяника обыкновенная (*Rubus saxatilis*)

Кислые, красные, раздельно расставленные мелкие ягоды костяники известны всем, но никто не видел больших её количеств. Не приходилось видеть, чтобы кто-то собирал, заготавливал костянику, хотя использование её для приготовления морсов, квасов, сиропов, муссов, компотов и даже кислых приправ описано В. В. Телятьевым (1985). Примечательно, что автор не упоминает варенье, джемы, а делает акцент на напитках. Ягоды костяники, как и многие другие, хорошо утоляют жажду, а потому показаны лихорадящим больным. Они способствуют постепенному снижению высокой температуры, обладают жаропонижающими, противовоспалительными, потогонными, мочегонными свойствами, повышают сниженный аппетит.

Химический состав. Плоды и листья содержат аскорбиновую (витамин С, которого в 5 раз меньше, чем в морошке) и другие органические кислоты, флавоноиды, производные цианидина. В плодах содержатся сахара, каротиноиды, антоцианы, растительные жиры. В листьях — порядка 0,6% кумаринов, 10–13,5% (то есть довольно много) дубильных веществ, до 10% арбутина (смотри бруснику), обусловливающего антимикробное действие при инфекциях мочевыводящих путей (циститы, пиелонефриты). Найдены в них и сапонины.

Наибольшее внимание привлекают сведения об эффективности листьев костяники в виде отвара, настоя при эпилепсии, косноязычии, заикании (логоневрозе), испуге. «При этом собирают и используют только листья, поражённые грибковыми заболеваниями с бурыми и буро-ржавыми пятнами. Наблюдавшееся при лечении положительное действие следует отнести не только за счёт костяники, но и, вероятно, за счёт тех грибов, которые паразитируют на растении, тем более что в народе считают наиболее эффективными листья, сплошь покрытые пятнами ржаво-бурого цвета.» (Телятьев В. В., 1985). Те же сведения повторяет А. И. Шретер (1975). С. В. Корепанов (2008) приводит казахское название покрытых ржавчинным грибом листьев костяники — *измоден*, которые собирали народные целительницы. Никто не удосужился разобраться, в чём же тут дело, как если бы проблемы эпилепсии не существовало или она была бы успешно разрешена с помощью порочного метода хронической (годами!) затравки больных несколькими токсичными, поражающими личностную, творческую, сексуальную сферу, гепатотоксичными антиконвульсантами. А ведь сведения о положительном лечебном эффекте листьев костяники, поражённых грибом имеются! Применяют такие листья в виде настоя, отвара, настойки. Сведения об эффективности листьев костяники при заболеваниях центральной нервной системы, при неврастении, а также при невритах как будто бы восходят к тибетской медицине (Варлаков М. Н., 1963). Впрочем, в «Чжуд-ши», основном трактате традиционной тибетской медицины, сведений о костянике нет, а народные целительницы явно не читавшие трактатов тибетской медицины (как и подавляющее большинство практикующих врачей) на протяжении веков применяли ржавые листья костяники.

Помимо этих, заслуживающих самого пристального внимания фитотерапевтов, психиатров, неврологов сведений об эффективности костяники при эпилепсии и неврозах, имеются данные о применении отвара листьев при кровотечениях геморроидальных, маточных, в том числе послеродовых (даже для их предупреждения), что вполне согласуется с наличием в листьях большого количества дубильных, вяжущих веществ. Привычно сочетание показаний к применению таких растений не только при кровотечениях, но и при поносах (диареях), что характерно и для листьев костяники, отвар которых применяют при кишечных инфекциях в Сибири. Из утерянных, утрачиваемых сведений о лечебных свойствах отвара листьев костяники заслуживает внимания их применение при «остановке менструаций» (Н. И. Анненков, 1878), то есть при вторичной аменорее, с которой врачи достаточно часто сталкиваются как с осложнением медикаментозной терапии, в частности антиконвульсантами, транквилизаторами, нейролептиками, цитостатиками при злокачественных новообразованиях, рентгенотерапии, гормонотерапии, а также при недостаточном питании, социально обусловленных неврастениях, неврозах, при алкоголизме, наркомании. Положительное гонадотропное действие костяники, проявляющееся в её месячном действии (*emenogoga*), регуляция функций яичников, достойно специального изучения, поскольку изыскание доступных средств, препятствующих раннему старению, способствующих зачатию и рожде-

нию наших детей, дополняющих арсенал классических и неклассических фитоадаптогенов, становится всё более и более актуальной задачей.

Настой надземной части, а попросту травы костяники применяли при болях в области сердца (кардионеврозы, стенокардия, ишемическая болезнь сердца). Поскольку все перечисленные недуги являются типичными представителями психосоматических заболеваний, эти данные вполне согласуются с ранее приведёнными сведениями об использовании костяники в народной медицине. Ишемическая болезнь сердца — результат атеросклероза коронарных сосудов. Своеобразной подсказкой о системном противоятеросклеротическом действии настоя листьев является указание на его эффективность «при шуме в ушах» и головных болях, что в сочетании является проявлением атеросклероза сосудов головного мозга. Менее конкретны и требуют уточнения сведения о применении травы костяники при заболеваниях органов дыхания, при удушье, сахарном диабете. Многочисленные данные о местном применении отвара или настоя листьев, травы костяники при белях, блефаритах и бленнорее, облысени, для укрепления волос.

Нам не приходилось видеть в Северо-Западном регионе обильного костяничного покрова. Возможен лишь «букетный» сбор. Ресурсы для внедрения явно недостаточны. Говорить же о выборе пораженных грибом, «ржавых» листьев для массового применения при эпилепсии, неврозах и вообще не приходится. Но может быть в других регионах иначе?.. Наконец, если подтвердится высокая эффективность пораженных грибом листьев костяники при эпилепсии, разумно искать и найти пути выращивания костяники и заражения её грибом.

Костяника арктическая или княженика, поляника, мамура (*Rubus arcticus*)

Княженикой ягода названа не случайно. Все лесные и болотные ягоды вкусны: земляника, малина, ежевика, морошка, клюква, брусника, но нет ягоды вкуснее княженики. Не потому, что не часто встретишь её, особенно в Ленинградской области. Приходилось пробовать её не по яголке (хотя чаще всего так), а и горстью. В урожайный год по озерным болотам у оятских вепсов можно и до литровой банки набрать. Определить словами вкус ягод княженики невозможно — так ни с чем несравнимо хороши. Сравнивают её с ананасом, но княженика вкуснее и нежнее. Её можно выращивать в культуре. Отнесена к декоративным видам. Красные, бросающиеся в глаза цветки в травостое и на болотах, а потом, постепенно чернеющие, похожие на ежевичку ягоды, но вот только в траве, на короткой ножке, попадающиеся небольшими колониями — мимо них не пройдешь. Цветки опыляются насекомыми (выращивать лучше поближе к пчелам), но на Камчатке есть и самоопыляющиеся формы. Нам, избалованным обилием брусники и клюквы, покажется причудой их введение в промышленную культуру: Сколько у нас недостижимых и невыбираемых болот. Тем не менее брусники и клюквы введены за рубежом в культуру, а гибрид княженики и морошки выращивают в Финляндии. Для садоводов, селекционеров-энтузиастов выращивание

княженики может представить высокий интерес. Говорить о варенье, морсе и соке из княженики как-то даже кощунственно, но ботаник, кандидат биологических наук, ныне проживающая в США, З. В. Акулова угощала меня буквально наперстком ликера из княженики, изготовленного как будто бы в Финляндии из культурных растений. В далеком прошлом княженику называли мамурой. Из нее готовили ароматную настойку, запах которой сразу же наполнял всю столовую.

Химический состав неплохо, но все-таки неполно изучен (Растительные ресурсы СССР, т. 3, 1987). Углеводы (глюкоза, фруктоза), широчайший набор органических кислот (уксусная, пировиноградная, шавелевоуксусная, глиоксильная и многие другие), различные эфиры, альдегиды, кетоны, антоцианы, спирты, включая этиловый и метиловый, гераниол. В княженике много (до 200 мг%, что сравнимо с морошкой) витамина С. В условиях Арктики особое значение приобретает высокое содержание аскорбиновой кислоты в княженике. Н. А. Ефремова (1967) отмечала, что «в народной медицине Севера ягоды княженики по праву считаются средством от цинги». Автор приводит сравнительную оценку содержания витамина С в мг% в дикорастущих камчатских ягодах: черника — 6, клюква — 8–12, брусника — 8–15, малина лесная — 28–45, жимолость — 57.3, княженика — 100–200.

Перечисляя лекарственные свойства и показания к применению, трудно призвать к использованию этого редкого растения. Разве что в отдаленном будущем, когда нашими усилиями оно перестанет быть столь редким. Н. К. Фруентов (1974) писал о достаточно широком её распространении на севере Приморья, в Приамурье, на Охотском побережье, Камчатке, Сахалине, Курильских островах. Жители Южного Сахалина долго убеждали меня в том, что у них растёт жёлтая и в достаточном количестве чёрная морошка. Последняя оказалась княженикой. Для листьев и плодов установлена фитонцидная активность. Ягоды, настой их дают лихорадящим больным. Считается, что они, во-первых, хорошо утоляют жажду, подобно кизилу, барбарису, клюквенному морсу, а во-вторых, оказывают некоторое жаропонижающее действие. Антимикробные, противовоспалительные, а у листьев ещё и вяжущие, дубильные, закрепляющие свойства создали княженике репутацию средства, эффективного при кишечных инфекциях (дизентерии, сальмонеллезах), диспепсиях у взрослых и детей, эмоционально спровоцированных диареях (поносах). Способность ягод княженики утолять жажду можно использовать при диабете.

Княженике, как и многим другим ягодам, присущи мочегонные, диуретические свойства, которые целесообразно использовать при отёках почечного и сердечного происхождения. Её считают показанной и при мочекаменной болезни как средство, устраняющее уростаз. Противовоспалительные и фитонцидные свойства объясняют её эффективность при пиелонефрите. При хроническом гастрите помимо противовоспалительных существенны сокогонные свойства и (вероятно) положительное влияние на трофику тканей желудка. Княженика показана при гипохромной анемии (положительно действует на кроветворение) и подагре (оказывает корригирующее влияние на метаболизм при урикемиях). По Н. А. Ефремовой, 2 столовые ложки су-

хой ягоды камчадалы заваривают по 1/2 стакана кипятка, такую дозу принимают 3 раза в день. По собственному опыту можно предположить, что получится не настой, а пюре — мало воды.

На Камчатке княженику используют для приготовления наливок, вина, варенья, соков, сиропов. Она, как и морошка, длительно сохраняется засыпанная сахаром, а также моченая. Полоскание настоями эффективно при стоматитах и гингивитах, ангинах. Настой и сами ягоды принимают при респираторных инфекциях. Ценны указания на применение княженики при стенокардии. Учитывая высокую значимость любого средства выбора при лечении больных стенокардией, возможность использования при этом княженики представляет интерес. При наличии хотя бы некоторых природных ресурсов в Сибири, на Дальнем Востоке, на Камчатке и возможности интродукции княженики перспектива внедрения её в медицину и пищевую промышленность вполне реальна. Даже доставка в Европу и на другие континенты этой редкой ягоды целесообразнее, чем наводнение России дорогостоящими пищевыми добавками «New Ways», «En Rich» и т.д. А потом, почему финны могут выращивать княженику, а мы нет? Сохранились описания этой удивительно вкусной ягоды, но не после, а до 1917 г. В те времена имело место пищевое употребление мамуры. Сегодня же никто не может ответить на вопрос, что же это за ягода такая: княженика, поляника, мамура. Собранную ягоду специально оставляли открытой на блюде. Даже небольшое количество ягод наполняло ароматом всю комнату. Аромат и вкус — это ведь тоже лечение! Мы так мало заботимся об эмоциональном комфорте наших пациентов, о положительных эмоциях, о банальных приёмах стресс-лимитирующей терапии. У терапевта, даже диетолога в поликлинике, в стационаре, работающих на потоке нет времени, да и в голову не придет поговорить с пациентом о ягодах. А вдруг он знает, пробовал княженику? Поверьте, даже воспоминание об этом будет ему приятно.

Ежевика сизая (*Rubus caesius*)

Существует много других видов ежевики: е. кавказская, е. разноцветная, е. азиатская. В «Цветовом атласе растений» Душана Рандушки и соавторов ежевика названа куманикой. Читатель, конечно же заметит, что под тем же родовым названием *Rubus* приведены малина, морошка, княженика. Нам, любителям, а не ботаникам-профессионалам трудно как-то понять, что все перечисленные ягоды — виды одного рода. О гибриде морошки и княженики мы упоминали. Вероятно, гибридизируются и другие представители рода. В Новгородской области ежевику сизую, в изобилии произрастающую на реке Шелони, называют речничкой и собирают вёдрами для варенья, компотов, морсов, сока и прочих прохладительных напитков. Фазиль Искандер пишет о том, что и на Кавказе ежевика произрастает в изобилии. Из ежевики делают пастилу, джемы, варенье, используют её как начинку для пирогов, но следует признать, что она менее популярна, чем малина. На вкус она кислвата и требует больше сахара. Сок, напитки из ежевики, да и сама ягода хорошо утоляют жажду.

Химический состав. Ягоды содержат до 1% органических кислот, обуславливающих их приятную кислинку: шавелевую, уксусную, лимонную, яблочную. Сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза, манноза, ксилоза) содержатся в ягодах в различном количестве: от 5 до 7,5%. Антоцианы и другие пигменты обуславливают специфическую окраску ягод от голубовато-сизой до чёрной. Наличие красящих веществ послужило поводом для использования ягод в качестве красителя. Они окрашивают ткани в синий, фиолетовый, коричнево-фиолетовый, тёмно-розовый цвета. Подобные красители, в отличие от синтетических, желательно использовать в пищевой промышленности, поскольку они не вызывают отравлений и прочих «побочных», нежелательных явлений, не являются канцерогенами. Ягоды содержат витамины С, Е, Р, β-каротин. В магазинах нередко продают ежевичное варенье, да и сама крупная, садовая, увы, замороженная ягода стала появляться на прилавках. Желательно пропагандировать ежевику как высоко ценный диетический продукт с рядом лечебных свойств, действующий оздоравливающе, профилактически.

Лечебное применение. Известны жаропонижающие, противохолерические, потогонные свойства ягод и напитков из неё, которые используют при острых респираторных инфекциях и других инфекционных заболеваниях. Ну, что же, ежевика — ближайшая родственница малины. С другой стороны есть у ежевики сходство и с неродственной ей черникой: свежие ягоды послабляют, а сушёные и незрелые крепят. Их применяют при дизентерии, сальмонеллёзах, пищевых отравлениях, диспепсиях, диареях (поносах) разного происхождения. «А если дать неспелые ягоды, то укрепит естество, остановит кровотечение и лишит половой силы. Хорош её сок, высушенный на солнце. Он достоин всяческой похвалы» (Амирдовлат Амасиаци, XV в., 1990). Ягоды, листья, сок ежевики эффективны при диспепсиях у детей. Особого внимания заслуживает возможность их профилактического и лечебного применения при дисбактериозах, при лечении антибиотиками.

Кровоостанавливающее действие отвара ветвей, сухого сока, настоя сухих ягод используют в народных медицинах при кровохарканье, лёгочных, маточных, геморроидальных (внутрь и местно) и других кровотечениях. Применение ежевики при ОРВИ, трахеитах, бронхитах, фарингитах показано не только в связи с жаропонижающим, но и отхаркивающим, секретолитическим действием её. В Польше ягоды применяют при болях в суставах (артралгиях), воспалении их, при цистите, пиелонефрите.

Абу Али ибн Сина (XI в.) рекомендовал сок из ягод и листьев при «язвах в кишках» (брюшной тиф), кишечном кровотечении, мочекаменной болезни, при «горячих болях во рту» (стоматиты). В ирано-таджикской, арабской, индийской традиционных медицинах лечебные свойства ежевики используют в течение тысячелетий. Опыт её применения обобщён, например, Муххамад-Хусейном в «Сокровищнице лекарств» (XVIII век). «Все части ежевики — плоды, цветы, листья, стебли — обладают высущивающим свойством, охлаждают, удерживают вещества в организме, прекращают кровохарканье и кровотечение внутренних органов,

укрепляют кишечник. Листья ежевики жуют при язвах на дёснах и их рыхлости, при плохом запахе изо рта, а также при свежих царапинах и язвах во рту, точно такие же действия оказывают и спелые плоды ежевики. Из всех частей ежевики наибольшей закрепляющей силой обладают её плоды». Автор описывает способ лечения соком ежевики («мокнувших язв»). Ранозаживляющее и противовоспалительное действие ягод, их сока, листьев ежевики при местном применении хорошо известно в ирано-таджикской традиционной медицине. Не без оснований полагаю, что в нашей очень научной европейской медицине эффективное лечение длительно не заживающих ран, трофических язв соками ягод и другими растениями (например, цветками лабазника вязолистного, любовно называемого в народе таволгой) будет отнесено к варварским методам, к парамедицине. Неэффективные и даже тормозящие регенерацию антибиотиков, противовоспалительные средства — вот это по нашему, по научному.

Листья ежевики известны знатокам как суррогат вкусного чая, порою не отличимый от лучших его сортов. Чай из листьев душист, обладает хорошими вкусовыми качествами, многочисленными лекарственными свойствами и высоко ценится знатоками. Такой целебный чай знают и используют не только в России, Белоруссии, на Украине, на Кавказе, но и в странах Западной Европы. Д. Йорданов и соавторы (1976) описывают способ ферментирования листьев: «Сбор для ежевичного чая приготавливают следующим образом: свежие листья кладут в посуду и закрывают пока они не завянут и не «взпрунут» (без воды), причём листья при этом становятся чёрными, затем их сушат на открытом воздухе. Чай, заваренный из таких ферментированных листьев, приобретает особый аромат и вкус, напоминающий аромат и вкус китайского чая». Цитируем популярную книжечку немецких авторов Барбары и Петера Тайсов (1993): «Высушенные листья дают в отваре утончённый терпкий вкус, напоминающий вкус чёрного чая. Раньше, когда чёрный чай стоил у нас очень дорого, листья ежевики ферментировали так же, как ферментируют листья чайных растений, и получали суррогат, который даже внешне едва ли можно было отличить от настоящего чая. Из листьев ежевики заваривают очень приятный чай к завтраку (можно с добавкой лимона), но вообще листья ежевики следует применять всегда, когда нужно смягчить или гармонизировать какую-то одну вкусовую доминанту в чайном сборе, например, горечь». Диоскорид (I век до н. э.) применял отвар листьев и корней ежевики при диареях (поносах) и для полосканий при язвах (афтах) дёсен, их воспалении. Преемственность этих показаний к применению в 1-м и 2-м тысячелетии новой эры медицинами разных народов, системами традиционных медицинских наук очевидна. Казалось бы, и мы, россияне, переняли эти способы использования ежевики. Мы-то — да, а вот наши чиновники — нет. Плоды и листья ежевики в России неаптечны (неофициальны), не принадлежат к числу разрешённых к применению средств. Что же тому причиной? Может быть, ядовитость ежевики? О токсичности её не идёт и речи. Апробация нетоксичности и целебных

свойств ягод на алиментарном, пищевом уровне, а листьев как суррогата чая (то есть опять же на уровне пищевом) проходила, судя по всему, на протяжении всего срока существования вида *Homo sapiens*.

Существуют и критические высказывания в адрес ежевики: 1) «Ежевика вредна для почек, исправляют это отрицательное свойство употреблением сахара-песка» (Сокровищница лекарств, XVIII в.), 2) «Но она вредна для селезёнки. Её вредное действие устраняет солодка» (Амасиаци А., XV в., 1990). Эти замечания как бы предполагают подслащивание морсов, желе, пастилы, прохладительных напитков из ягод и сочетание в сборах листьев ежевики с корнями солодки, универсальным детоксикантом.

Рецепт

Лист ежевики сизой	30,0
Надз. ч. щавеля конского	30,0
Корневище лапчатки прямостоячей	10,0
Корневище бадана толстолистного	20,0
Шишки ольхи серой	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Корни гравилата речного	10,0
Корни солодки голой	20,0
Корни горца змеиного	20,0
Надз. ч. горца змеиного	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

3 столовые ложки измельчённого сбора залить 1 литром воды, вымочить в течение 1 часа, кипятить на малом огне, упарив до 0,5 литра, профильтровать, охладить, принять за 3–4 приёма при кишечном кровотечении, поносе с кровью. В зависимости от того, с каким кровотечением имеет дело врач, сбор может быть дополнен почечуйной травой (горцем почечуйным), крапивой, пастушьей сумкой, цетрарией исландской, кровохлёбкой лекарственной и т. д.

Из отечественных авторов Н. Г. Ковалёва (1971), М. А. Носаль и И. М. Носаль (1960) подробно и достаточно полно освещают лечебные свойства ежевики. Напар простого сбора был эффективен в случаях безуспешного лечения диарей, дизентерии.

Рецепт

Листья ежевики	2 части
Цветочные корзинки календулы (ноготков)	1 часть

Этот сбор, как и предыдущий, может быть дополнен ягодами черники, тёрна, шиповника, черёмухи, корой дуба, ивы, вяза и десятками других растений в зависимости от конкретной ситуации, наличия сырья,

симптоматики, тяжести состояния больного. Ещё и ещё раз акцентируем внимание инфекционистов: применение подобных сборов поможет излечить больных, не поддающихся стандартному антибактериальному лечению, сочетание антибиотикотерапии с подобными сборами ускорит выздоровление пациента, фитотерапия должна быть продолжена после выписки больного из стационара для закрепления эффекта и профилактики рецидива.

Для лечения больных с анемией Носали предлагают следующий простой сбор:

Рецепт

Надз. ч. зверобоя продырявленного	3 части
Цветки яснотки белой	2 части
Листья ежевики сизой	2 части

7 столовых ложек измельчённого сырья заливают 1 литром кипятка, томят 3 часа (в деревянях это делают в печи, на загнётке), принимают напар тёплым, горячим не менее 3 стаканов в день. Этот сбор для лечения больных анемией можно дополнить петрушкой, сельдереем, крапивой, шиповником, которые нужно рекомендовать и в пищу, тысячелистником, классическими адаптогенами. Книга Носалей является одним из лучших, достовернейших первоисточников, обобщающих опыт народной медицины, в которой применяют чаще всего простые сборы. Традиционные же медицины стран Азии, которые на порядок выше по культуре фитотерапии и отработанности её методов, довлеют к поликомпонентным сборам.

Болгарские авторы (Д. Йорданов и др., 1976) рекомендуют при дисменорее (нерегулярных месячных) следующий сбор:

Рецепт

Кора крушины ломкой
Лист ежевики сизой
Лист берёзы белой
Надз. ч. мяты перечной
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного
Корневище валерианы лекарственной поровну.

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, остудить, процедить, выпить в течение дня. Очевидно, что подобно землянике и другим растениям из семейства Розоцветные, ежевика оказывает положительное влияние на функции яичников.

Невротизм, снижение стресс-устойчивости — одна из тяжелейших проблем нашего времени, а потому использование эффективных методов фитотерапии остаётся актуальной задачей. М. А. Носаль и И. М. Носаль предлагают «людям очень нервным, раздражительным, особенно при истерических припадках готовить чай из следующей смеси трав»:

Рецепт

Надз. ч. ясменника пахучего	20,0
Лист ежевики сизой	25,0
Надз. ч. тимьяна ползучего	10,0
Надз. ч. пустырника пятилопастного	20,0
Надз. ч. сушеницы болотной	15,0

Этот же сбор, но с заменой тимьяна на 10 г цветков боярышника они рекомендуют при патологическом, тяжело протекающем климаксе. Настой сбора облегчал или полностью купировал приливы, головные боли, зуд особенно в области шеи, нормализовал аппетит, сон, артериальное давление. Замена тимьяна не только на боярышник, но и на 15 г листьев омёлы позволяла получить сбор, приём настоя которого в течение длительного времени снижал повышенное артериальное давление и явления атеросклероза мозговых сосудов. Ещё в XV веке Амирдовлат Амасиаци отмечал, что листья ежевики помогают при «шуме в ушах». Судя по всему, речь идёт об одном из патогномичных, характерных признаков атеросклероза сосудов головного мозга, называемом нейросенсорной тугоухостью, когда помимо шумов в ушах и в голове пациенты отмечают и снижение слуха. Эффективность фитотерапии, особенно в сочетании с гирудотерапией у таких больных мы отмечаем неоднократно. При этом авторы рекомендуют исключить алкоголь, табак, острые блюда, яйца, мясо, рыбу, тяжёлый физический труд, сильные эмоции, душевные переживания. Имея большой опыт в терапии больных дисциркуляторными энцефалопатиями, обусловленными атеросклерозом, гипертонической болезнью (М.Л. Поспелова, 2000), отметим, что к указанным запретам следовало бы добавить запрет на солёную пищу, ограничение поваренной соли до 6 г в сутки. В реалиях подавляющее большинство пациентов не соблюдает рекомендованных ограничений. Поэтому мы советуем диетологам, терапевтам начинать не с запретов, а с рекомендаций тех пищевых, съедобных растений, суррогатов чая, которые будут способствовать снижению АД, улучшению самочувствия, уменьшению интеллектуально-мнестических расстройств. Эта книга для того и пишется, чтобы дать возможность врачам и пациентам, прежде всего, расширить диету, а затем уже переходить к чаще всего несоблюдаемым запретам, с которыми нельзя перебарщивать. Как, например, в наше время безработицы, обесценивания всякого, но особенно интеллектуального труда, ограниченности средств на пропитание можно рекомендовать сдержанность в эмоциях и отсутствие душевных переживаний?

Листья ежевики применяют местно для лечения трофических язв, длительно не заживающих ран, мокнущих, экзематозных поражений. Их отвар действует дерматотонически, улучшает тургор кожи, её трофику, рост волос, препятствует их выпадению.

В собственной практике лист ежевики применяем сравнительно редко, поскольку в наших широтах она не растёт. Основными показаниями к его применению являются невроты, атеросклероз сосудов мозга и гипертоническая болезнь, климакс, кровотечения, необходимость коррекции вкуса настоя поли-

компонентного сбора. Следуя приведенным выше показаниям отечественной, традиционных медийин, сочетаем лист ежевики с другими растениями:

Рецепт

Надз. ч. пустырника пятилопастного	40,0
Надз. ч. сушеницы болотной	30,0
Надз. ч. голубики	20,0
Корневище айра болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Шишки хмеля вьющегося	20,0
Лист ореха грецкого	10,0
Почки тополя чёрного	10,0
Корневище айра болотного	10,0
Цветки и листья боярышника кроваво-красного	20,0
Корень солодки голой	20,0
Лист ежевики сизой	30,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	20,0
Надз. ч. мелиссы лекарственной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0

Приготовление: 3 столовые ложки измельчённого сбора залить 0,7–0,8 л воды, довести до кипения, томить на малом огне 5 минут, слить всё с сырьём на ночь в термос. Принимать настой тёплым натошак по принципу: чем чаще, тем лучше. Настой сбора показан при длительном патологическом климаксе, повышении артериального давления, ярких проявлениях невроза.

Семейство Крыжовниковые (Grossulariaceae)

Смородина черная (*Ribes nigrum*)

Распространена она достаточно широко и произрастает в Европейской части России, в Сибири, тяготея всё-таки к более северным регионам. Произрастает во влажных распадках, оврагах, по берегам ручьёв, рек, озёр, по окраинам болот. Если, например, костяника, княженика не имеют промышленного значения и практически не заготавливаются, то дикой чёрной смородины могут быть собраны большие количества. Однако в связи с тем, что дикорастущая чёрная смородина является родоначальницей многих культурных высокоурожайных сортов, подавляющее большинство представителей вида Человек разумный предпочитает выращивать в изобилии на садовых участках вместо того, чтобы продираться в приречном кустарнике в поисках не ежегодно плодоносящей, собираемой с большим количеством сора, зачастую мелкой ягоды. В XVI веке она была уже хорошо известна как культурное растение (Елина Г. А., 1993). С прискорбием отметим тенденцию многих, датирующих введение растений в культуру, срок использования его в качестве лекарственного растения, базироваться на письменных источниках, а не на здравом смысле. Нельзя оглуплять своих предков. Пищевая, а стало быть, и лекарственная ценность многих растений была известна нашим пращурам задолго до возникновения письменности, ещё в каменном веке, если не ранее, поскольку первобытный человек-собиратель едва ли мог не отметить положительного влияния многих плодов и ягод на своё драгоценное здоровье.

Пересаживание диких кустов чёрной смородины да и многих других растений поближе к дому началось тогда, когда понятия о «введении в культуру, интродукции» ещё не было. Едва ли следует считать разумным только человека XVI, тем более XX столетия. Стихийное «введение в культуру» мы можем наблюдать и сейчас, когда жители северных земель пересаживают дикорастущие кусты чёрной смородины к себе в огород, что повышает их урожайность. Пищевое употребление ягод чёрной смородины настолько вошло в нашу жизнь, что не требует подробных комментариев, да и не пищевым аспектам использования ягод посвящена эта книга.

Химический состав. Общеизвестно, что ягоды чёрной смородины являются своеобразным рекордсменом по содержанию аскорбиновой кислоты, витамина С (до 0,6% или 600 мг%). Профилактика гиповитаминозов более разумна с помощью пищевых продуктов, чем поливитаминов как бы ни было сбалансировано содержание их в драже и таблетках. Поэтому прямой обязанностью диетологов, да и всех врачей является пропаганда, назначение чёрной смородины, протёртой с сахаром, варенья, джемов, по-

видла, просто ягод свежих в сезон или в замороженном виде зимою, а также многочисленных напитков из неё. Даже вкус кваса улучшают с помощью ягод чёрной смородины. Производят мороженое с её соком. Но не только витамином С славна чёрная смородина, и не только при угрозе цинги следует её применять. Ягоды чёрной смородины являются сами по себе природным поливитаминным средством, поскольку содержат витамины В₂, В₆, D, E, P, K, F. Органические кислоты (яблочная, винная, лимонная), а в их числе и фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая, неохлорогеновая, пара- и ортокумаровые, прокатеховая, хинная) не воспринимаются как витамины, как необходимые для постоянного потребления вещества. О суточных нормах их потребления просто не принято говорить. Но они обуславливают специфическую кислинку ягод, которая почему-то нравится многим, особенно больным людям. Не случайно лихорадящие, выздоравливающие больные, старые, да и молодые люди со сниженным аппетитом, страдающие гипосекреторными, гипоацидными гастритами, беременные женщины, кормящие матери так часто хотят кисленького, а к этому самому кисленькому нередко причисляют ягоды чёрной смородины. Роль некоторых фенолкарбоновых кислот в поддержании тонуса симпатической нервной системы (Барнаулов О. Д., 1988) с присущей ей адаптационно-трофической функцией (Орбели Л. А., 1962) сегодня экспериментально доказана. Ягоды содержат лейкоантоцианы, антоцианы, сосудодукрепляющее действие которых известно, до 13% сахаров, пектин, считающийся одним из лучших энтеросорбентов, то есть средств сорбирующих в кишечнике бактериальные токсины, являющиеся по И. И. Мечникову одной из причин преждевременного старения. Многим из перечисленных соединений присущи и антибактериальные свойства в отношении патогенной, чужеродной человеку флоры кишечника. Растения вполне обоснованно считаются нашими естественными защитниками от интервенции болезнетворных микроорганизмов, а потому диетотерапия дисбактериозов, их профилактика с помощью пищевых лекарственных растений вполне обоснована. Если же врач, назначивший вам массивные дозы антибиотиков, не порекомендовал параллельно увеличить потребление яблок, хурмы, чёрной смородины и прочих вкусных и полезных ягод и фруктов, то сделайте это сами.

Листья чёрной смородины справедливо причисляются к пряностям, поскольку трудно представить себе засолку, маринование огурцов, грибов, помидоров, кабачков без них. Они содержат не так уж много, всего 0,02% эфирного масла, но запах, особенно растёртых листьев чёрной смородины, памятен и приятен большинству людей. В составе эфирного масла мы найдём хорошо известные противовоспалительные и антимикробные соединения: метилсалицилат, фенол, гераниол, лимонен, бензальдегид и другие. Вездесущие флавоноиды (витамины группы P), 3-гликозиды кверцетина, мирицетина, кемпферола содержатся во всех частях растения. В листьях содержатся также иридоиды, катехины, сахара.

Сухие плоды чёрной смородины разрешены к применению и теоретически могут быть куплены в аптеке. Богатый витаминный состав обуславливает возможность широчайшего лечебного применения ягод как коррек-

торов обмена веществ при многочисленных заболеваниях, в частности при атеросклерозе сосудов, при нарушениях липидного (жирового) обмена. Сосудоукрепляющее действие ягод — немаловажный фактор в попытке предупреждения сосудистых катастроф (инфарктов, инсультов, различных кровоизлияний, например, в сетчатку глаза).

Рецепт

Плоды аронии (рябины) черноплодной	
Плоды боярышника кроваво-красного	
Плоды смородины чёрной	
Плоды рябины обыкновенной	
Плоды шиповника коричневого	по 30,0
Плоды тмина обыкновенного	20,0
Плоды укропа душистого	20,0
Корень сельдерея пахучего	30,0
Корень солодки уральской	40,0
Корневище имбиря лекарственного	
Корневище куркумы ароматной	
Рыльца кукурузы	по 10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0

Приготовление: 3 столовые ложки измельчённого сбора залить 0,8 литра воды, вымачивать не менее 1 часа, довести до кипения и томить на малом огне 5 минут, затем слить всё с сырьём в термос и настаивать в течение ночи. Принимать ароматный настой как средство лечения и профилактики сосудистых катастроф. Сбор в зависимости от конкретной ситуации может быть расширен за счёт, например, мяты, душицы, мускатного ореха, кориандра, тимьяна, мелиссы, адониса, ландыша — растений, способствующих нормализации артериального давления, увеличивающих диурез, модуляторов настроения, классических фитоадаптогенов, нормализующих функции эндокринных, в частности щитовидной, половых желёз. Эффективность подобных сборов не только в снижении атерогенных фракций липопротеидов, но и в повышении содержания противоатерогенной фракции липопротеидов высокой плотности, то есть в мобилизации противоатерогенной защиты доказана нами (Поспелова М. Л., 2000). Доказано также, что подобные сборы, по данным доплерографии, не только увеличивают линейную скорость кровотока по артериям головного мозга, но и улучшают их эластические свойства, снижая периферическое сопротивление, повышают их реактивность, а в целом улучшают кровоснабжение головного мозга, способствуют обратному развитию симптомов ишемической болезни мозга, цереброваскулярной болезни. Клинически и аппаратурными методами мы регистрировали эффективность фитотерапии больших ишемической болезни сердца (Барнаулова С. О., 2004).

Нам не приходилось регистрировать случаи аллергии к ягодам чёрной смородины. В то же время встречались случаи преодоления аллергий,

атопических дерматозов при лечении ею, при интенсивном пищевом потреблении ягод больными. Едва ли этот результат можно объяснить только интенсивной витаминизацией. Положительное влияние плодов чёрной смородины на секрецию и отделение желчи позволяет с успехом применять их при дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу, для устранения застоя желчи (холестаза) как фактора, способствующего образованию конкрементов (камней) в желчном пузыре и желчевыводящих протоках. Свежие ягоды чёрной смородины должны занять достойное место в диете, а сухие — в сборах для лечения больных с гепатобилиарной патологией. Гепатопротективное действие всех частей растения заслуживает более пристального внимания инфекционистов и токсикологов.

Рецепт

Плоды чёрной смородины	30,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Плоды расторопши пятнистой	15,0
Цветки календулы лекарственной	20,0
Цветки бессмертника песчаного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Корень цикория обыкновенного	10,0
Корень солодки голой	20,0
Цветки пижмы обыкновенной	15,0
Надз. ч. мяты луговой	20,0

Один из вариантов расширенной прописи фитохола, в которой вполне возможно расширение состава сбора за счёт, например, укропа, фенхеля, кориандра, кумина, тмина, аниса, купыря, дудника, корня лопуха, одуванчика, девясила, видов горечавки и горечавника бородатого, адаптогенов, а также изменение соотношения компонентов в зависимости от конкретной задачи. Приготовление и применение по предыдущему рецепту.

Сборы подобного типа позволяют получить положительный результат как при остром, так и при хроническом гепатите, при печёночном зуде, при токсическом гепатозе, например у пьяниц и алкоголиков, при медикаментозных гепатозах в процессе хронической затравки больных туберкулостатическими, антиконвульсантными, нейролептическими, транквилизирующими, снотворными и другими средствами. Сборы подобного типа должны включаться в более широкие прописи для предупреждения гепатотоксического действия медикаментов, для повышения детоксикационной функции печени. Положительное влияние на функции печени, умеренный диуретический эффект вполне аргументируют детоксикационное действие ягод чёрной смородины. Содержащиеся в них пектины, аскорбиновая кислота, сахара обладают детоксикационными свойствами. Ягоды и листья повышают инкреторную функцию надпочечников (Губергриц А. Я., Соломченко Н. Н., 1968). Это позволяет рекомендовать их в период проведения и особенно от-

мены гормональной терапии в сочетании с солодкой, имбирём, куркумой, ряской маленькой, адаптогенами, черноголовкой обыкновенной, а также при аллергиях, аутоиммунных заболеваниях.

Ягоды чёрной смородины считаются показанными при кишечных инфекциях, но они менее популярны, чем ягоды черники, черёмухи, шиповника. Ранее отмечена целесообразность их применения при дисбактериозах. Антибактериальное действие ягод может быть использовано при многих инфекционных заболеваниях, например при туберкулёзе лёгких, хотя листья в народных медицинах находят большее применение. Рациональность назначения ягод при инфекционных заболеваниях вытекает ещё и из наличия у них детоксикационных, жаропонижающих свойств. Не подлежит сомнению общеукрепляющее, оздоравливающее действие ягод, а потому больным, выздоравливающим людям следует включать их в свой рацион или получать в поликомпонентных сборах. Анемии, кахексия, дистрофия, послеоперационный период, подготовка к операциям — показания для применения ягод чёрной смородины в общеукрепляющих сборах.

Почки чёрной смородины также заслуживают внимания, поскольку они ароматны и как ароматизирующее средство используются в виде настойки для придания пикантного запаха и вкуса чаю, водке. Граф Шувалов к последней добавлял несколько капель настойки почек тополя чёрного и настойки чёрной смородины в количестве больше. Такая водка ударила более в ноги, чем в голову. Потребление её не сопровождалось агрессивным хмелем, гости достаточно долго могли беседовать на интересные темы без выяснения отношений, а поутру не страдали похмельем. Почки чёрной смородины используются в ликёро-водочной промышленности, что правильно, поскольку им присущи детоксикационные свойства. Хроническое отравление населения нашей планеты различными алкогольными напитками порою сопровождается трогательной заботой об отдалении трагических последствий такой заправки с помощью почек чёрной смородины и других лекарственных растений (зверобой, полынь, зубровка, «калган», перец, имбирь, анис, рябина, даже женьшень — всех не перечесать). Отвар почек оказывает мочегонное, кровоостанавливающее и умеренное послабляющее действие. Наличие их в сборе улучшает вкус настоя, что важно, когда пациенты (чаще пациентки) капризны, требовательны, не переносят горечей, невкусных настоев. Вероятно, они положительно влияют на настроение пациентов не только за счёт ароматизирующих свойств. Многим пряноароматическим растениям, содержащим приятные нам (эта приятность неслучайна!) эфирные масла, присуща способность улучшать наше настроение, повышать нашу активность, снижать напряжение, тревогу, депрессию, субдепрессию. Собственно эмпирический отбор пряностей, листа и почек чёрной смородины в том числе, проводился человечеством в течение всего времени его существования ещё и по способности положительно влиять на наше настроение и здоровье. Более подробно эта тема освещена нами в книге «Лекарственные свойства пряностей».

Листья чёрной смородины в тибетской медицине применяют в сборах при туберкулёзе лёгких и лимфатических узлов. В. Г. Минаева (1991)

пишет об эффективности листа чёрной смородины и травы фиалки трёхцветной при туберкулёзе у детей. Детская фтизиатрия — одна из наиболее драматичных тем в медицине. Немедленное привнесение в неё хотя бы элементов фитотерапии, фитодиетотерапии повысило бы качество и сократило бы сроки лечения детей, заболевших туберкулёзом. К сожалению, фтизиатры за редким исключением негативно, снисходительно относятся к лечению «этими самыми травками», хотя высокая эффективность такого лечения была доказана мною клинически (Барнаулов О. Д., 1999). Нам неоднократно приходилось сталкиваться с чиновниками разных мастей, чья неинформированность в области лечения растениями была ужасающей. К примеру, нашу единственную в Петербурге группу экспериментальной и клинической фитотерапии, известную всей России-матушке, последовательно и безуспешно громили отставной директор БИН Л. Ю. Буданцев, пока не отставной директор ИМЧ РАН С. В. Медведев. Погромы всегда плохо заканчиваются для тех, кто ими занимается, но пока перст божий не покарает их, сколь многим больным они успевают навредить. Невежество администраторов, свысока заявляющих о недопустимости фитотерапии больных туберкулёзом, лежит в основе неполноценного, некачественного, далеко не исчерпывающего наши возможности лечения детей. А в педиатрической фтизиатрии самое место высоко эффективному и безвредному лечению лекарственными растениями. Для тех, кто способен ассимилировать позитивный опыт фитотерапии привожу один из вариантов сборов для лечения больных туберкулёзом лёгких, особенно детей.

Рецепт

Корень солодки уральской	40,0
Лист смородины чёрной	20,0
Плоды смородины чёрной	20,0
Надз. ч. медуницы неясной	10,0
Надз. ч. фиалки трехцветной	10,0
Слоевеище цетрарии исландской	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень женьшеня истинного	10,0
Семя лимонника китайского	10,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист ежевики сизой	20,0
Лист ивы белой	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	20,0
Цветочные корзинки ромашки лекарственной	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Плоды рябины обыкновенной	20,0
Надз. ч. земляники лесной	10,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. мелиссы лекарственной	10,0
Надз. ч. тимьяна ползучего	10,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бадьян	10,0
Мускатный орех	10,0

Приготовление: 2–3–4 столовые ложки (возрастание дозировки по мере длительности лечения) залить 0,5–1,0 л воды, вымачивать 1 час, быстро вскипятить в эмалированной без сколов посуде, томить на малом огне 5 мин, слить все в термос, настаивать ночь. При вымачивании и кипячении помешивать деревянной мешалкой. **Перед термической обработкой** желательно добавить мед по вкусу. Принимать утром, перед умыванием, затем по принципу «чем чаще, тем лучше». Подобного типа сборы снижают токсичность туберкулостатиков и повышают их эффективность. Приведены соотношения растений, используемые в нашей практике. Состав сбора — не догма, а призыв к творчеству. При отсутствии тех или иных компонентов возможно использование приведенных блоков. Варианты состава сборов отработаны и приведены в книге «Фитотерапия больных лёгочным туберкулёзом» с демонстрацией их эффективности (Барнаулов О. Д., 1999). Извечные возражения некомпетентных людей вызывает поликомпонентность, постулируемая ещё Авиценной. Но, во-первых, речь идет не о насморке, а о тяжёлом заболевании — туберкулёзе. Трудные задачи не могут быть решены примитивными методами, сборами-трехходовками. А во-вторых, хочется сказать, что речь идет о детях. Потрудитесь!

Выводы просты: пришла пора 1) применять душистые, ароматные и абсолютно безвредные, высоко эффективные листья чёрной смородины в сборах для детей больных туберкулёзом, 2) менять невежественных, амбициозных, бездарных, меркантильных, вредных для дела администраторов. Лист чёрной смородины показан не только для лечения, но и для профилактики туберкулёза, чего о производных изоникотиновой кислоты, антибиотиках не скажешь в связи с их токсическим, иммуносупрессивным действием. Противовоспалительные, антимикробные, секретолитические (отхаркивающие) свойства настоя листьев используют не только при туберкулёзе, но и при ларингитах, трахеитах, бронхитах, пневмониях, коклюше. При бронхоэктатической болезни можно использовать также и дезодорантное действие листьев чёрной смородины, равно как и ряда других эфирномасличных растений (тимьяна, зизифоры, котовника, шизонепеты, мяты, душицы, мелиссы, монарды, лаванды и т. д.). Отвар листьев и ветвей внутрь и местно в виде ванн, ванночек, примочек применяют при экссудативном диатезе у детей, экземе, нейродермите. Важно и здесь, по возможности, не ограничиваться монокомпонентностью и добавлять цветки таволги, лист калины, берёзы, череду, ромашку, кипрей.

Настой листьев показан при остром и хроническом пиелонефрите, при мочекаменной болезни. В сочетании с другими растениями, повышающими диурез, его можно назначать при почечных и сердечных отёках, асците, выпотном плеврите. Возможно использование листа и в сборах, предназначенных для достижения быстрой дегидратации, например, в отделении реанимации при угрозе отёка-набухания головного мозга, отёка лёгких, когда фитотерапия вполне может дополнить стандартный, не всегда результативный (арективность пациента) комплекс реанимационных мероприятий и повысить их эффективность.

Рецепт

Лист смородины чёрной	40,0
Надз. ч. хвоща полевого	30,0
Надз. ч. очитка едкого	20,0
Надз. ч. василька лугового	30,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	20,0
Лист одуванчика обыкновенного	30,0
Надз. ч. водяники чёрной	20,0
Надз. ч. вереска обыкновенного	30,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Почки берёзы белой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии маньчжурской	20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Надз. ч. череды трёхраздельной	30,0
Цветки календулы лекарственной	20,0

При угрозе отёка-набухания мозга после черепно-мозговых травм, нейрохирургических операций, наряду с синтетическими диуретиками, больному дают пить или вводят через зонд настой этого сбора. 4–5 столовых ложек измельчённого сырья залить 0,8 литрами кипятка, томить на малом огне 10 мин, слить всё с сырьём в термос, давать больному по 100–150 мл через 3–4 часа. Восстанавливается чувствительность к диуретикам, сердечным гликозидам и другим медикаментам.

Как и почки чёрной смородины, листья являются прекрасным корректором вкуса и запаха настоя, что следует учитывать при составлении сбора претенциозным, невротичным больным. В этих случаях следует рассчитывать и на умеренное успокаивающее, противоастеническое действие, улучшение настроения пациента. По этой причине (и ряду других) лист чёрной смородины применяют при типичных психосоматических заболеваниях, в частности при гипертонической болезни, осложняющем её атеросклерозе сосудов головного мозга, системном атеросклерозе. Учитывая, что подавляющее большинство горожан в связи с недостаточностью или полным отсутствием физических нагрузок страдает, в особенности в пожилом и старом возрасте, запорами, существенно и послабляющее действие

настоя листьев. Для настоя, конечно же, не характерно сильное слабительное действие, подобное таковому типичных «эвакуаторов и очистителей», принятых в тибетской, китайской медицине (ревень, лопух, сена, крушина, спаржа, виды молочая, кротон и другие), но сопровождение перечисленных слабительных, плодов жостера, корня стальника, надземной части вьюнка, плаунов листом чёрной смородины, солодкой, крапивой, снытью и т.д. желателно. Хронические запоры сопровождаются хронической интоксикацией, снижением резистентности к различным заболеваниям, неврастенией, ипохондрией, депрессией, немотивированной агрессивностью, раздражительностью, порою столь резкими изменениями психоэмоционального статуса больного, что он становится непереносимым для окружающих. Разрешив эту проблему, врач поможет и самому пациенту, и близким ему людям. Напомним, что в традиционной тибетской медицине лечение больных многими, в том числе нервными и психическими болезнями начинали с дачи слабительных и сопровождали ими («Чжуд-ши», 2001). Наличие хронического запора резко повышает опасность сосудистых катастроф, у больных с атеросклерозом сосудов головного мозга. Врачи скорой помощи хорошо знают, что инсульты достаточно часто происходят в туалете, когда больной тужится. В небрежении своём к простым и эффективным методам лечения мы забываем и о необходимости добиться послабляющего эффекта применением перечисленных слабительных. Между тем, инициальный успех, которого удаётся добиться у подобных больных, вселяет в них (да и во врачей) надежду на правильность проводимой фитотерапии, на возможность если не полного излечения (больные рассеянным склерозом с нарушениями функций тазовых органов), то как минимум препятствия прогрессированию заболевания.

Лист чёрной смородины в народной, бытовой, инстинктивной фитотерапии более популярен, чем ягоды. Он является суррогатом лечебного, душистого чая, ароматизатором (на любителя) чёрного чая. Жаропонижающие, потогонные, противовоспалительные свойства настолько распространены у растений, что наличие их у настоя из листьев чёрной смородины неудивительно. Листьями рационально дополнять блок «противовоспалительных» растений (солодка, малина, ива, череда, ромашка, шалфей, тысячелистник, лабазник, зверобой, вахта, липа, берёза, виды полыни, володушки, тёрн и многие другие) для усиления их действия.

Рецепт

Лист смородины чёрной	30, 0
Лист малины обыкновенной	20,0
Плоды малины обыкновенной	20,0
Лист ежевики сизой	10,0
Лист ивы козьей	10,0
Кора ивы козьей	10,0
Надз. ч. череды трёхраздельной	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Надз. ч. полыни волосовидной	10,0

Надз. ч. володушки козелецелистной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист берёзы белой	20,0
Лист вахты трёхлистной	10,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Корень солодки уральской	30,0
Цветки тысячелистника обыкновенного	10,0
Надз. ч. мяты перечной	10,0
Цветки липы сердцелистной	10,0
Лист липы сердцелистной	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

3 столовые ложки сбора залить 0,8 л воды, быстро довести до кипения, потомить 5 мин на малом огне, слить всё с сырьём в термос, принимать как противовоспалительное, противолихорадочное средство при инфекционных заболеваниях, при артритах, пневмониях, тяжёлых ОРВИ, тяжёлых лихорадках неясной этиологии. Подобного типа сборы при некотором изменении состава высоко эффективны при холециститах, аднекситах, цистопиелитах, уросепсисе, септикопиемиях различной этиологии.

Лист чёрной смородины в сочетании с блоком «противовоспалительных» растений издавна применяется при артритах, что бывает особенно необходимо при непереносимости, неэффективности стероидных и нестероидных противовоспалительных средств (НПВС). Всегда следует рассматривать вариант сочетания стероидов и НПВС с фитотерапией для усиления их действия и профилактики осложнений. При лечении больных инфекционными заболеваниями всегда нужно учитывать фитонцидный, антимикробный эффект листьев. Настой их применяют при анемиях, девичьем хлорозе. Противопоказаний настоев листьев чёрной смородины не имеет. В эксперименте даже минимальные токсические дозы его не определяются. В клинике мы никогда не наблюдали каких-либо побочных эффектов настоев сборов, включающих лист чёрной смородины.

Крыжовник игольчатый (*Grossularia acicularis*)

Крыжовник отклоненный (*Grossularia reclinata*)

Оба вида, в особенности второй, являются родоначальниками многочисленных культурных сортов. В Древней Руси культурный крыжовник выращивали в монастырских садах уже в XI веке, называя его «берсень» и «аргыз». В Москве при Иване III были заложены плодовые сады крыжовника (Борисов М. И. и др., 1974). Пищевое применение крыжовника общеизвестно. Вспоминается А. П. Чехов «Крыжовенное варенье». Используют их и для приготовления сиропов, вин, кондитерских изделий. Ягоды считают хорошим медоносом, который даёт много нектара. Урожайность некоторых сортов достигает 25 т/га.

Химический состав. Содержит 37–54 мг% аскорбиновой кислоты. Для сравнения: ягоды чёрной смородины содержат витамина С до 600 мг%. Тем не менее крыжовник справедливо считают противогинготным средством. Ягоды его у сладкоплодных сортов содержат большое количество углеводов, а также полисахариды: крахмал, пектины. Из красящих соединений — лейкоантоцианы. С витамином С, как и у большинства растений, соседствуют флавоноиды: кверцетин, мирицетин, кемпферол. Выделение их из ягод крыжовника для получения препарата с сосудукрепляющей (ангиопротективной) активностью было бы, конечно, большой глупостью, поскольку ягоды оказывают более демонстративное действие, чем сумма флавоноидов. С подобным абсурдом мы уже сталкивались на примере цитринов (флавоноидов из лимона), которые уступали его соку, и на примере сочетания аскорбиновой кислоты с флавоноидом рутином (препарат аскорутин), которые не следовало разделять и которые, в свою очередь, были менее активны, чем сок лимона. Сосудукрепляющее действие оказывают и лейкоантоцианы, и другие классы природных соединений. Поэтому едва ли разумно разделять их. В семенах содержится большое количество жирного масла (20%) и в нем, конечно же, доминируют полиненасыщенные жирные кислоты, условно выделенные в группу витамина F, показанного при атеросклерозе, нарушениях жирового (липидного) обмена.

Показания к применению. Ягоды оказывают слаботельное действие, а потому показаны при хронических запорах, геморрое, трещинах прямой кишки, спастических и язвенных колитах, при атеросклерозе сосудов головного мозга с опасностью инсульта (смотри смородину чёрную). Мочегонное действие ягод, их несомненное положительное влияние на обменные процессы (метаболизм) позволяют рекомендовать их в пищу больным с отёками, при мочекаменной болезни. Как и многие виды пищи (и это совсем не удивительно), ягоды крыжовника обладают сокогонными и желчегонными свойствами, а потому показаны при гипоацидных, гипосекреторных гастритах, при дискинезиях желчевыводящих путей, холестазах (застое желчи), желчнокаменной болезни. Их эффективность при гепатитах, гепатотоксическом действии медикаментов и алкоголя вполне подразумевается. Желательно подтвердить её клиническими методами: не изучать же эффекты ягод крыжовника в опытах на мышцах и крысах. Впрочем, рекомендация ягод как пищевого продукта при этих заболеваниях и без клинических испытаний не может быть никем осуждена и запрещена. Семена, как и ягоды, показаны при отёках. Хотелось бы посмотреть, где, как и кто отделяет их от плоти ягод? А главное — зачем? Имеются сведения об эффективности ягод при ожирении (Губанов И. А., 1976). Настой листьев крыжовника игольчатого в Сибири применяют при туберкулёзе лёгких. Это сообщение заслуживает самого пристального внимания и подтверждения на клиническом уровне, поскольку заболеваемость туберкулёзом на фоне социальных катаклизмов резко возрастает, а медикаменты, которые ранее бесплатно и в нужном количестве выделяло государство, в настоящее время зачастую отсутствуют именно в Сибири, на что в передаче по телевидению жаловались работающие там фтизиатры. Из приведённых весьма необширных сведений, нетрудно сделать заключение о том,

что крыжовник не является одним из лидирующих лекарственных растений, но обладает рядом отнюдь не редких, присущих многим видам и весьма ценных для клиники свойств. В качестве подспорья фтизиатрам тех регионов, где отсутствуют медикаменты, приведём рецепт сбора с распространёнными, нетрудными для самостоятельного сбора растениями.

Рецепт

Лист крыжовника игольчатого	30,0
Лист смородины чёрной	20,0
Надз. ч. фиалки трёхцветной	20,0
Надз. ч. горца пгичьего (спорыша)	50,0
Плоды рябины красной	20,0
Плоды шиповника собачьего	20,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Плоды облепихи крушиновой	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист берёзы белой	20,0
Лист ивы козьей	20,0
Надз. ч. звербоя продырявленного	20,0
Надз. ч. володушки многожилчатой	20,0
Надз. ч. череды трёхраздельной	20,0
Надз. ч. ромашки дисковидной	10,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	20,0
Надз. ч. донника лекарственного	10,0
Надз. ч. полыни обыкновенной	20,0
Надз. ч. какалии копьевидной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Корень дягиля лекарственного	10,0
Корень солодки уральской	50,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Плоды укропа пахучего	10,0
Плоды фенхеля обыкновенного	10,0

Приготовление: 3–4 столовые ложки измельчённого сбора залить 1 литром воды, вымачивать сырьё не менее часа, быстро вскипятить в эмалированной без сколов посуде, слить всё с сырьём в термос, настаивать ночь, принять настой тёплым за день в 5–6 приёмов (но можно и больше, по принципу: чем чаще, тем лучше). Курс лечения — 2 месяца, после чего состав сбора согласно результатам применения и задачам нужно пересмотреть. Состав сбора — не догма, его можно расширить, видоизменить. Количество того или иного ингредиента также рассматривается индивидуально для каждого больного. Мы противники использования типовых сборов без учёта пола, возраста, состояния больного, сопутствующих заболеваний и рекомендуем сугубо персонифицированный подход к составлению сбора для каждого больного. Но при отсутствии таких возможностей (а они чаще всего отсутствуют) следует использовать типовые многокомпонент-

ные сборы: лучше такая фитотерапия стандартными сборами, чем никакой. Возможно использование и отдельных фрагментов сбора, если нет условий для составления сбора поликомпонентного. При отсутствии медикаментов, когда врачи и медицинский персонал жалуются на то, что им осталось помогать больным лишь добрым словом, и лист крыжовника пригодится. «И терпентин на что-нибудь полезен» Козьма Прутков.

Смородина красная (*Ribes acidum*)

Видовое название *acidum* — кислая точно отражает вкусовые особенности ягод красной смородины. Многие любят эту концентрированную кисель. В свежем и сушёном виде её используют при приготовлении кислых соусов к мясу, к дичи, кислых желе, начинок для карамелей, сиропов, джемов, морсов, киселей, компотов, различных утоляющих жажду и возбуждающих аппетит напитков, в качестве пряности при засолке овощей. Подобно ягодам чёрной смородины, плоды её служили противоязвенным, жаропонижающим, утоляющим жажду при диабете и у лихорадящих больных средством.

Химический состав. Кислый вкус ягод обусловлен большим количеством органических кислот: аскорбиновой, яблочной, лимонной, янтарной, винной, никотиновой (витамин РР). Из углеводов содержит глюкозу, фруктозу, сахарозу, пектины. Помимо витамина С содержит и флавоноиды, составляющие группу витаминов Р: кверцетин, мирисетин, кемпферол, а также лейкоантоцианы. Таким образом, химический состав плодов позволил бы классическим фармакологам причислить ягоды смородины красной к классическим сосудукрепляющим средствам. Однако этими свойствами лекарственная ценность их не ограничивается. **Листья** содержат витамин С, катехины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, углеводы, дубильные вещества.

Сок красной смородины разрешался как лекарственное средство к применению отечественной фармакопеей 1–4-го изданий. Его назначали как общеукрепляющее, возбуждающее аппетит, противотошнотное, витаминное, потогонное, желчегонное средство.

Ягоды красной смородины, подобно ягодам чёрной смородины, применяют при анемии (малокровии), а также при геморрагических диатезах. Сосудокрепляющие свойства ягод красной смородины позволяют определить для них широкий спектр показаний: опасность сосудистых катастроф при системном атеросклерозе, профилактика инсультов, инфарктов, хронический и острый нефрит, васкулиты различной этиологии, диабетические ангиопатии, интоксикации с капилляротоксическим компонентом, лучевая болезнь, лучевая и химиотерапия онкологических больных, варикозная болезнь, геморрой. Положительное влияние на функции органов гепатобилиарной системы позволяет рекомендовать ягоды при холециститах, дискинезиях желчевыводящих путей, холестазах, желчнокаменной болезни, гепатитах, токсических, в частности алкогольных гепатозах. Простые и абсолютно доступные растения могут быть привлечены для лечения больных рецидивирующими калькулезными холециститами. Очевидно, что холецистэктомия, дробление камней не излечивают от желчнокаменной болезни.

Необходима фитотерапия для метафилактики камнеобразования. Врачам хорошо известно стояние больных с удаленным желчным пузырем, называемое постхолецистэктомическим синдромом. Наш опыт подсказывает, что фитотерапия высоко эффективна при нем. Правда, большинство фитотерапевтов применяет лист не красной, а чёрной смородины.

Рецепт

Лист смородины красной	20,0–30,0
Лист смородины чёрной	20,0
Лист берёзы белой	30,0–40,0
Надз. ч. чистотела большого	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Надз. ч. золотарника обыкновенного	30,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Надз. ч. укропа пахучего	10,0
Плоды шиповника собачьего	30,0–50,0
Лист одуванчика лекарственного	10,0
Корень одуванчика лекарственного	10,0
Надз. ч. мяты луговой	20,0
Надз. ч. пижмы обыкновенной	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Надз. ч. и корневище пырея ползучего	10,0–20,0
Плоды рябины красной	10,0–20,0

Приготовление стандартное по предыдущим сборам. Не всем удаётся обратиться к фитотерапевту. Такой или подобный сбор может быть составлен любыми владельцами дачного участка, выезжающими в деревню или живущими в ней людьми. Сбор может быть расширен за счет Melissa, Calendula, бессмертника, кукурузных рылец, облепихи, цикория, солодки, имбиря, куркумы... Возможно и сокращение сбора до 4–5 компонентов, если нельзя собрать все растения. Уж лучше малокомпонентный сбор, чем никакого. Подобного типа сборы позволяют устранить холестаза и воспаления как почву для образования конкрементов в желчном пузыре.

Настой из сухих ягод оказывает слабительное (а потому показан при хронических запорах), а также мочегонное действие. В народной медицине настой применяют при мочекаменной болезни, поскольку он повышает диурез и устраняет застой мочи (уростаза), опасность восходящей инфекции мочевыводящих путей. Ягоды считают противовоспалительным и кровоостанавливающим средством. Имеются неконкретизированные указания на их местное применение в виде мазей при кожных болезнях в Якутии. Лекарственные свойства листьев красной смородины практически не изучены. Об их неадекватности свидетельствует использование их при засолке грибов, овощей. Однако и здесь они гораздо менее популярны, чем лист смородины чёрной. Урожайность ягод красной смородины на вырубках может быть весьма значительной — до 423 кг/га. Однако и красную смородину человек предпочёл приручить — мы знаем её как садовую ягоду.

Семейство Вересковые (Ericaceae)

Черника обыкновенная (*Vaccinium myrtillus*)

Этот полукустарничек с вкусными, различного цветового оттенка и размеров ягодами от глянцево-чёрных до сизоватых, хорошо всем известен, нередко образует сплошные заросли и повсеместно распространён в России. Урожайность колеблется от 36 до 600 кг/га. Каким подспорьем в рационе может быть черника при планомерных, государственных заготовках, сборах «для дома, для семьи»? Впрочем, не каждый год её можно собрать много. Достоверные прогнозы урожайности черники в течение многих лет разрабатывал кандидат биологических наук, научный сотрудник отдела ресурсоведения (в те времена, когда этот отдел ещё кое-как существовал) Ботанического института РАН, Степан Яковлевич Тюлин — активный противник хищнической вырубki лесов, циничного разворовывания природных богатств России. Черника, в отличие от брусники не растёт на вырубках. Труды С. Я. Тюлина во многом остались втуне, поскольку хищниками, типа криминально известного отставного директора БИНа Л. Ю. Буданцева, он не мог быть понят.

Химический состав. Плоды содержат большое количество углеводов: глюкозу, фруктозу, сахарозу, пектин, коему присущи детоксикационные, сорбционные свойства. Вкус плодов во многом определяется такими органическими кислотами, как яблочная, лимонная, молочная, шавелевая, янтарная и др. Витамины (С, РР, группы В, Р), а также дубильные вещества, фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая), тритерпеноиды, антоцианы (гликозид миртиллин), катехины в комплексе обуславливают многочисленные лечебные свойства черники. Семена содержат жирное масло и в его составе ненасыщенную жирную линоленовую кислоту, которую относят к витаминам группы F, обладающими противоатерогенными свойствами.

Ягоды (правильнее, конечно, плоды) черники аптечны, разрешены для лекарственного применения. Впрочем, если бы не были разрешены, их все равно ели бы, готовили бы из них варенье, сиропы, кисели, протирали бы с сахаром, варили бы компоты или добавляли бы в них, отжимали сок, использовали как начинку для пирога, для приготовления настоек, ликеров, вин. К сожалению, частица «бы» не случайна. Если раньше в каждой избе имелась сушёная черника, то теперь не всегда её встретишь, да и количество обитаемых изб особенно в северных деревнях резко поуменилось. Черника, в отличие от морошки, брусники, клюквы, плохо хранится, а по-

тому и заготавливают её меньше. Тем не менее черника популярна, и не разрешить её применение было бы столь же бессмысленно, как запретить тетеревам, рябчикам, глухарям, медведям, оленям, лосям и даже собакам поедать эту ягоду. Поэтому Минздрав разрешил. Несколько хуже обстояло дело с побегами, листьями черники. Показания к их применению уже давно сложились в эмпирической медицине (они приведены ниже), но Минздрав долго не разрешал их для пользования в клинике, и вот только лет 15–20 тому назад, наконец, свершилось. Та же самая история произошла с листьями берёзы (их недавно разрешили) и не произошла с ветвями, листьями, побегами малины, липы, голубики, морошки, ежевики. У здравомыслящих врачей давно уже назрел вопрос: до каких пор будут продолжаться эти достойные разве что насмешки бюрократические игры? Все перечисленное и не дозволенное к применению сырьё при абсолютно понятной высокой полезности и полной безвредности веками служило (и служит) суррогатом чая. Не только что врачи, но и люди, не обремененные высшим медицинским образованием, имеют право рекомендовать друг другу эти суррогаты чая или, как это сейчас модно наименовать, «пищевые добавки».

Общеизвестно, что сухие плоды черники принимают как закрепляющее, вяжущее и антимикробное средство при диареях (поносах) различного происхождения: при погрешностях в диете, непереносимости того или иного продукта (молока, томатов, копченостей, некоторых овощей — у каждого свои непереносимости), при дизентерии, пищевых отравлениях, токсикоинфекциях. В этих случаях ягоды черники следует включать в сборы или применять отдельно, если случай простой.

Рецепт

Плоды черники обыкновенной	30,0
Плоды шиповника коричневого	20,0
Корневище лапчатки прямостоячей («калгана»)	10,0
Корни шавеля конского	10,0
Кора дуба черешчатого	20,0
Семена шавеля конского	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корень девясила высокого	10,0
Плоды черёмухи обыкновенной	10,0
Корневище горца змеиного	10,0
Надз. ч. горца змеиного	30,0
Корневище бадана толстолистного	30,0
Лист бадана толстолистного	30,0

3–4 столовые ложки измельчённого сырья вымочить в 1,0 л воды 1 час, довести до кипения, томить на медленном огне 10 минут, слить все в термос, процеживать перед употреблением. Принимать по принципу: чем чаще, тем лучше.

Подобного типа сборы, да и сама черника заслуживают широкого клинического изучения как нормализаторы кишечной флоры. Печальным по-

следствием неоправданно частого, массового применения антибиотиков, включая самолечение ими, являются случаи дисбактериозов. Как много выиграли бы люди, человечество, если бы применение антибиотиков было строго регламентировано и контролируемо на эффективность, а фитотерапия безвредными, пищевыми растениями поощрялась.

На практике мы имеем запреты на применение листа малины, голубики, морошки и разгул охоты за микробами не с копьём (антибиотики действуют не селективно, не избирательно), а с дубиной на перевес. А ведь без микроорганизмов, как и без растений, жизнь на планете невозможна. Собственно, они и есть одна из наиболее распространённых форм жизни. Понятно, что многие и многие фирмы разорились бы при условии резкого ограничения купли-продажи лекарств против жизни — антибиотиков и прочих не менее опасных средств, например, деструктивно, повреждающе действующего в отношении кроветворения, слизистой желудка, вызывающего кровотечения аспирина. Продажа медикаментов по прибыльности следует за наркобизнесом и торговлей оружием. Не мудрено, что нам пытаются неограниченно и подороже продавать вещества против жизни, открывая все следующие и следующие их поколения.

Свежие ягоды черники, в отличие от сухих, послабляют, но в тоже время оказывают лечебный эффект при кишечных инфекциях. Они показаны при хронических запорах у людей, ведущих сидячий образ жизни (это не значит, что им следует продолжать хроническую иммобилизацию самое себя), у пожилых и старых пациентов, при атонии кишечника у ослабленных тяжёлыми, длительными недугами больных, в послеоперационном периоде. Черника показана больным гипертонической болезнью с кризами по церебральному типу (впрочем, и по кардиальному тоже), запорами, поскольку острые нарушения мозгового кровообращения нередко происходят у них во время бесплодных и тяжёлых потуг. Таким больным черника показана не только как регулятор перистальтики кишечника, его эвакуационной функции, но и в качестве корректора метаболизма, способствующего нормализации липидного (жирового) обмена, снижению артериального давления, повышению диуреза (мочеотделения) с выведением натрия и поставкой калия. В черничный сезон таким больным рекомендуют есть как можно больше ягод, сколько смогут. Последовать этому совету дано не так уж и многим. Эффективность такого лечения у единичных больных приходилось наблюдать. Не приходилось сталкиваться с прецедентом, когда хотя бы в санаторных условиях большое количество больных лечили черникой, а потому и репрезентативных выборок, рандомизированных исследований на предмет эффективности такого лечения в доступной литературе мы не встретим. Чернику назначают при угрозе кровотечений и наличии таковых, например, в клизмах, компрессах, внутрь и местно при геморроидальном кровотечении. Она положительно влияет на состояние сосудистой стенки и функции сосудов, препятствуя повреждению их, т.е. является вазопротектором (содержит флавоноиды, витамины группы Р, аскорбиновую, никотиновую кислоты, антоцианы — см. химический состав). Поскольку, например, лимонный сок всегда превосходил рутин, аскорутин по укрепля-

ющему сосуды действию, логично предположить, что и черника эффективнее веществ-вазопротекторов. Чернику назначают при гематуриях различной этиологии, к примеру, при остром и хроническом гломерулонефрите, пиелонефрите.

Мягкие мочегонные свойства черники, дополняемые антимикробными и противовоспалительными свойствами, способностью корректировать водно-солевой обмен, легли в основу народного применения её при отёках, асците, пиелонефрите, цистите, мочекаменной болезни. Конечно, чувствительность к мочегонному действию черники, как и многих растений, индивидуальна. Противовоспалительные свойства черники имеют классическое востребование: лихорадки, суставной ревматизм и другие артриты, гастриты, стоматиты, фарингиты, ангины (внутри и в виде полосканий), перечисленные ранее воспалительные заболевания мочевыводящих путей.

Пилотам, вылетавшим из Англии на ночные бомбардировки фашистской Германии, давали препарат из ягод черники — миртиллин, названный по родовому определению растения. Позднее его применяли во Франции для улучшения ночного зрения у водителей грузового транспорта («дальнобойщиков»). Считается, что не каротиноиды (провитамины А), отсутствующие в чернике (это не морковь), а полифенольные соединения антоцианы ответственны за этот эффект. Сведения об улучшении ночного зрения спиртовым экстрактом черники имеются и в отечественной литературе (Гром И. И., 1965, Губанов И. А. и др., 1979). С нашей точки зрения, полезнее включать в рацион пилотов, шоферов-дальнобойщиков, водителей личного транспорта, моряков и космонавтов не препараты из черники, а сами ягоды для максимального использования всех их общеукрепляющих, оздоравливающих свойств. Не одними антоцианами славна черника.

Ягоды черники и земляники (жаль, что по сезону они не очень совпадают) рекомендуют употреблять в пищу при анемии (малокровии). Наиболее часты анемии после кровопотерь, нередки у девушек в период созревания (девический хлороз), у больных гипоацидными гастритами, при которых черника показана, при неполноценном питании, а также лечении рядом медикаментов (цитостатики, комплексоны-хелатообразователи, многие другие). Чернику и следует расценить как составную часть полноценного питания. Её рекомендуют больным онкологическими заболеваниями при истощении, кахексии для достижения общеукрепляющего действия.

Надземная часть, побеги, листья являются суррогатом чая. Наиболее известно назначение настоя побегов при сахарном диабете I и II типа. Классикой фитотерапии стало использование побегов черники при сахарном диабете, наряду с надземной частью козлятника лекарственного, корнями заманихи высокой (и других классических фитоадаптогенов: аралии, элеутерококка, женьшеня, лимонника, родиолы), листом крапивы, корнями солодки, створками бобов фасоли, цветками таволги (лабазника), побегами спаржи, листьями и корнями одуванчика, листом брусники, голубики, шелковицы, надземной части горца птичьего (спорыша), хвоща полевого и многих других растений (Кит С. М., Турчин И. М., 1986; Николаичук Л. В., 1988; Шукюров Д. З., 1981; Соколов С. Я., Замотаев И. П., 1984; Барнаулов О. Д., 1988).

Рецепт

Побеги черники обыкновенной	50,0
Корни заманихи высокой	20,0
Корни элеутерококка колючего	20,0
Корни аралии высокой	10,0
Корни барбариса обыкновенного	20,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Лист шелковицы белой	10,0
Створки фасоли обыкновенной	20,0
Надз. ч. спаржи лекарственной	20,0
Надз. ч. хвоща лесного	10,0
Корни солодки голой	20,0
Надз. ч. козлятника лекарственного	20,0
Плоды кизила мужского	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Цветки ромашки аптечной	30,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	40,0

3–4 столовые ложки измельчённого сырья вымачивать 1 час в 1 литре воды, довести до кипения в эмалированной посуде, томить на малом огне 10 мин, слить в термос и настаивать ночь. Принимать тёплым натошак 5–6 раз в день больным сахарным диабетом. Более высокий эффект наблюдается у больных сахарным диабетом 2-го типа, при ранних стадиях диабета 1-го типа. Удаётся снизить дозировки инсулина, предотвратить диабетические ангио-, нефро-, ретинопатии. Для некоторых из перечисленных растений нами установлена в эксперименте способность повышать концентрацию инсулина и С-пептида в крови у аллоксан-диабетических крыс при нагрузке глюкозой.

Несмотря на обилие оригинальных и компилятивных, тиражированных работ, посвященных способности растений снижать высокий уровень глюкозы крови, повышать толерантность к углеводам, концентрацию инсулина в крови (табл. 1), снижать дозировку инсулина, планомерной фитотерапии больных сахарным диабетом в нашей стране нет и по сию пору. Чаще всего больные по собственной инициативе пьют чай из листьев черники. Но это простенькая и не всегда эффективная фитотерапия. Один из аптечных сборов «Арфазетин» был создан во Всесоюзном институте лекарственных растений. По нашим наблюдениям, поликомпонентные сборы с максимальным привлечением классических адаптогенов и других противодиабетических растений усиливают эффект медикаментозной терапии, стабилизируют натошачевый уровень глюкозы на нормальных цифрах, повышают толерантность к углеводам. В ряде случаев удаётся со временем снять медикаментозную терапию у больных сахарным диабетом 2-го типа. Понятно, что при инсулинозависимом диабете 1-го типа у длительно болеющих пациентов успехи более скромны. Среди многочисленных больных лишь у единиц удаётся снизить дозу инсулина. Но роль фитотерапии в предупреждении

Таблица 1

Сравнительная оценка влияния некоторых фитопрепаратов при 8-дневном лечении на уровень инсулина и глюкозы крови у аллоксан-диабетических крыс на 45-й минуте нагрузки глюкозой (глюкозо-толерантного теста — ГТТ).

Группа животных, препарат, растение	Число животных	Концентрация в крови инсулина в мкед/л	Концентрация в крови глюкозы в ммоль/л
1. Интактные	20	40,8*	7,1**
2. Те же + ГТТ	20	82,5**	9,9**
3. Аллоксан-диабетические	20	20,8**	9,2**
4. Те же + ГТТ не леченные	16	36,7	16,0
Лечение отварами 2,5 г/кг в пересчете на сырье внутрь через зонд + ГТТ			
5. Листа черники	6	50,5**	8,9**
6. Листа голубики	7	44,1*	7,4**
7. Листа брусники	7	59,9**	9,7**
8. Листа толокнянки	9	54,5**	14,5
9. Надз. ч. водяники обоеполой	9	79,8**	10,3*
10. Плоды водяники	8	40,8	14,2
11. Надз. ч. вереска обыкновенного	9	41,7*	13,6
12. Плоды красники	6	38,5	15,1
13. Лист морошки	6	64,5*	8,7**

*- повышение уровня инсулина достоверно в сравнении с его уровнем в группе 3.

** - различия достоверны в сравнении с группой 4.

При статистической обработке результатов использованы критерии U и t.

осложнений диабета, в частности ангиопатий (ретино-, нефропатии) и нейропатий, несомненна, поскольку листу черники и многим другим растениям присущи ангиопротективные, сосудукрепляющие свойства. Больным диабетом 1-го и 2-го типов следует настоятельно рекомендовать не терять физической активности, а по возможности вводить в свою жизнь посильные элементы физической культуры. Отсутствие духовной культуры у пациента — плохой прогностический признак.

Фитонцидная активность надземной части, равно как и противодиабетическая, наиболее высока весной. Описаны её выраженные антибактериальные свойства в отношении стафилококков, бактерий тифо-паратифозной и дифтерийной групп. Противовоспалительные свойства используются при пиелонефрите, цистите, уретрите, панкреатите, болезнях гепатобилиарной системы и даже при перитоните (Минаева В. Г., 1970).

Настой побегов, листьев оказывает мочегонное действие, показан при отёках, асците. Вяжущим действием объясняют гемостатический, закре-

пляющий эффекты. Настой считается тонизирующим, общеукрепляющим средством, хотя никакого возбуждающего (стимулирующего) действия не оказывает. Широко известна эффективность настоя и запаренных листьев при местном применении в лечении ран, язв, ожогов, экземы. Клизмы с настоем — при геморрое, а спринцевания — при белях. Настой оказывает умеренное гипотензивное действие, а потому чернику рационально включать в сборы для фитотерапии больных гипертонической болезнью, атеросклерозом.

В собственной практике широко применяем чернику как корректор метаболизма не только при сахарном диабете, но и при атеросклерозе. Клинические наблюдения позволяют утверждать, что сборы, включающие чернику, быстро нормализуют уровень атерогенных липидов, мобилизуют противоатерогенную защиту (достоверно повышают уровень липопротеидов высокой плотности). Попытки объяснить лечебное, противодиабетическое действие черники наличием в ней какого-то вещества, например, неомиртиллина (Николайчук Л. В., 1988) несостоятельны, так как идея информационного механизма действия потока, комплекса природных соединений лекарственных растений находит все новые и новые подтверждения. Правомерна эта теория и для черники.

Существуют, кроме всем известной черники обыкновенной, и другие её виды: ч. кавказская (*Vaccinium arctostaphylos*) и ч. овальнолистная (*V. ovalifolium*), показания к применению которых аналогичны наиболее распространенному виду, но менее широки, поскольку растения менее изучены.

С. Я. Соколов и И. П. Замотаев (1984) отмечают возможность диспептических расстройств при неумеренном поедании черники, с чем нам не приходилось сталкиваться. Из многих тысяч больных лишь один предупредил о наличии аллергии на чернику, которую правильнее было бы воспринимать как противоаллергическое средство, что впрочем, нуждается в экспериментальном и клиническом подтверждении. Достоинство исследования влияние черники на иммунную защиту.

Приведенные результаты позволяют включить в число эффективных, повышающих уровень инсулина в крови растений не только лист черники, но также и брусники, толокнянки, надз. части водяники, вереска, морошки, голубики. Аналогичные результаты получены нами для большинства классических фитоадаптогенов, цветков лабазника вязолистного, зверобоя и ряда других растений. Распространенность противодиабетических свойств у лекарственных растений, принадлежащих к разным семействам и родам, имеющих несходный химический состав, подкрепляет гипотезу об информационном механизме действия потока природных соединений. Очевидно, что состояние неспецифически повышенной сопротивляемости вызывают не только классические адаптогены, но и многие другие растения, в частности те, что корректируют наш метаболизм, нормализуют углеводный обмен, продукцию инсулина.

Голубика (*Vaccinium uliginosum*)

Распространена в России повсеместно в тундре, в лесной зоне. В горах поднимается до высоты 3000 м над уровнем моря. Г. А. Елина (1993) совершенно справедливо отмечает, что плохо хранящуюся голубику считают в народе ягодой второго сорта. Характерный с кислинкой вкус, присущий только голубике аромат обусловили её широкое пищевое применение. Из ягод готовят варенье, кисели, компоты, желе, пастилу, наливки, морсы, соки, квас, используют как начинку для пирогов, для подкраски вин. Сок, да и сама сочная мякоть ягод легко бродят. Из них получают высококачественное, ценимое знатоками вино, превосходящее по вкусовым достоинствам все виноградные вина и уступающее разве что вину из актинидии (Яковлев Г. П., Клемпер А. В., 2001).

Химический состав: По содержанию витамина С голубика превосходит цитрусовые, и потому является ценнейшим поливитаминным продуктом. В ней содержатся витамины группы В, РР (никотиновая кислота), каротиноиды (110 мг%). Сладкий вкус обуславливает высокое (до 10%) содержание углеводов: фруктозы, глюкозы, сахарозы, пектина, а кислинка — большим количеством органических кислот: яблочной, лимонной, бензойной и той же аскорбиновой (витамин С). В ягодах голубики содержатся антоцианы, дубильные вещества, катехины.

По окраинам болот, на берегах лесных озер, синих от голубики в урожайные годы, можно собрать большие количества ягод. Урожайность варьирует от 100–150 кг/га (в среднем) до 500–600 кг/га. В. Л. Черепнин (1987) приводит и более высокую цифру — 1300 кг/га. Голубика, как и многие другие ягоды, введена в культуру, получены высокоурожайные сорта с более крупными и сладкими ягодами. Голубика (Blue berry) ценится за рубежом: в Англии, Канаде, странах Скандинавии. Мы же предельно небрежны к громадным природным ресурсам этой ягоды: что имеем, того не ценим. В магазинах, на рынках Вы не встретите варенье, джем, сок, вино из голубики, которые могли бы быть со вкусом и пользой потребляемы не только жителями России, но и стать дорогостоящими предметами экспорта.

Ягоды и сок хорошо утоляют жажду во время жары, при лихорадках, у больных сахарным диабетом, оказывают мягкое послабляющее действие, а потому показаны людям, страдающим хроническими запорами с вялой перистальтикой кишечника и атонией его. При этом, естественно, ликвидируется характерный для этих больных эндотоксикоз, улучшается цвет лица, настроение, коммуникабельность. Подобно многим ягодам, голубика оказывает сокогонное, желчегонное действие, т. е. нормализует не только моторную, но и секреторную функцию органов желудочно-кишечного тракта, а потому показана при гипосекреторных гастритах, хронических панкреатитах, желчнокаменной болезни (устраняет холестаз — застой желчи). По мнению фармацевтов, исследователей тибетской традиционной медицины М. Н. Варлакова, А. Ф. Гаммерман, ягоды применяют при дизентерии, колитах, поносах различного происхождения. Существенны при этом

не только закрепляющие, но скорее антимикробные, противовоспалительные, жаропонижающие свойства голубики. В качестве жаропонижающего средства применяют отвар сухих ягод (зимой), но сок их, конечно же, предпочтительнее. Голубику применяют не только при кишечных инфекциях, но и при пиелите, цистите, бронхолёгочных заболеваниях, респираторных инфекциях. При объяснении эффективности классических фитоадаптогенов (женьшеня, элеутерококка, аралии) в терапии больных инфекционными заболеваниями, проявляющейся даже в экстремальных ситуациях, в отделении реанимации, мы вполне обоснованно апеллируем к теории СНПС — Состояния Неспещифически Повышенной Спротивляемости организма (Лазарев Н. В. и др., 1959). Однако нами было доказано, что подавляющее большинство лекарственных растений, в том числе пищевых, также повышает сопротивляемость организма, мобилизует каскад защитных реакций, ограничивающих объем повреждений и способствующих восстановлению морфологической и функциональной целостности организма (Барнаулов О. Д., 1988). Плоды голубики не были объектом нашего всестороннего изучения, но с высокой долей вероятности её можно отнести к оздоравливающим средствам.

Голубика показана при малокровии. Желательны исследования влияния её на число лейкоцитов при лейкопениях (интоксикации, радиоактивное облучение, лучевая и химиотерапия) и их функциональную состоятельность (фагоцитоз, катионные белки). Подобно чернике, голубика оказывает глистогонное действие, что инстинктивно используют лоси, олени, медведи, многочисленные виды птиц, грызунов. Приходилось наблюдать, как собаки поедают голубику.

В собственной практике мы систематически используем в сборах вершущечные побеги с листьями, рассчитывая на следующие свойства их отвара:

1. Гипотензивные, способствующие стабилизации артериального давления на нормальных цифрах. В этих случаях, стремясь предупредить сосудистые катастрофы у больных гипертонической болезнью, мы сочетаем голубику с сушеницей, аронией, душицей, берёзой, лабазником, одуванчиком, черникой, унаби, укропом, петрушкой, хвощом, солодкой, рябиной, василистником, лустырником, шелковицей, астрагалом и многими другими. Сборы подобного типа усиливают действие знопа, престариума и других ингибиторов ангиотензин-превращающего фермента, блокаторов кальциевых каналцев, рецепторов к ангиотензину, а соответственно создают условия для снижения их дозы, а в последующем по достижении эффекта для отмены всяческих блокаторов и ингибиторов. Важным моментом является понимание регулирующего действия голубики на сосудистый тонус, периферическое сопротивление. Голубика, как и многие другие растения, не является гипотензивным средством, снижающим любое, в том числе нормальное артериальное давление. Её нормализующее действие проявляется только на патологическом фоне, при гипертензии.

2. Корригирующее метаболизм действие. В табл. 1 приведены экспериментальные данные о противодиабетическом действии отвара листьев

голубики. Сахарный диабет II типа в большинстве случаев сопровождается повышением атерогенных фракций липопротеидов. Углеводный и липидный обмены разобщены, конечно же, только в нашем воспаленном воображении, в наших учебниках, в профилизации специалистов (диабетологи, липидологи), но не в жизни. Практически всегда мы получаем положительные результаты при лечении больных системным атеросклерозом.

3. Сосудоукрепляющие свойства присущи голубике, как и большинству лекарственных растений и дополняют ранее перечисленные.

4. Мочегонные свойства.

5. Умеренные кардиотонические свойства, которые существенны при лечении больных, перенесших инфаркт миокарда.

Для отвара побегов описаны закрепляющие, слабительные и ранозаживляющие свойства (Растительные ресурсы СССР, т. 2, 1986, с. 157), которые нам не приходилось использовать. Подобно побегам черники, голубику используют как суррогат чая, добавляют к чаю, которому она придаёт лёгкий аромат и кислинку. Учитывая, что запрещающе-разрешающие органы как-то не догадались рекомендовать это растение для широкого применения в качестве корректора метаболизма, ветви голубики следует популяризировать в качестве суррата чая. Растение нуждается в широком клиническом изучении эффективности при гипертонической болезни, сахарном диабете, токсикозах, мочекаменной болезни.

Клюква четырехлепестная (*Oxycoccus quadripetalus*)

Родовое название образовано из двух греческих слов: *oxys* — кислый и *soccos* — шар и характеризует вкус и форму плодов клюквы. Клюква распространена в лесной зоне Европы, Азии и Северной Америки. На севере она доходит до Полярного круга, южная граница распространения вида проходит на севере Италии и Испании. Много клюквы в Сибири и на Дальнем Востоке. Цветет в мае–июне, плоды созревают в конце августа–сентябре и сохраняются на растениях под снегом до весны.

Химический состав. Ягоды клюквы содержат сахара (2,4–4,7%), органические кислоты (2,8–3,5%), пектины (0,20–1,40%), дубильные и красящие вещества, витамины, пентозаны, клетчатку, минеральные вещества. Среди сахаров основное место занимают менее сладкие глюкоза и фруктоза, более сладкой сахарозы мало. Наличием всего комплекса органических кислот, и, прежде всего, бензойной, объясняется высокая стойкость ягод во время хранения. Пектиновые вещества клюквы отличаются высокой желирующей способностью, легко образуют нерастворимые соединения (хелаты) с тяжёлыми и радиоактивными металлами (свинец, стронций, кобальт и др.), способствуя их связыванию и выведению из организма.

Витаминами клюква не богата. В осенних ягодах содержится 8–30 мг% витамина С, следы каротина и 0,03 мг% фолиевой кислоты. Ягоды — ценный источник флавоноидов. Выделены кверцетин, мирицетин, гиперозид. В свежих плодах найдено (на 100 г сырого вещества) — 180 мг антоцианов, 153 мг лейкоантоцианов и 264 мг катехинов. Ягоды богаты тритерпенами

(0,32%), представленными преимущественно производными урсоловой и олеаноловой кислоты. В них много железа. Среди микроэлементов отмечается высокое содержание марганца, алюминия и цинка. Найдены также никель, молибден, серебро, хром, титан, галлий, медь. В листьях клюквы установлено наличие гликозида арбутина, а также тритерпеновых соединений, производных урсоловой и олеаноловой кислот.

Ягоды клюквы, свежие и переработанные (варенье, джем, сок, морс и др.), улучшают работу желудка и кишечника, возбуждают деятельность пищеварительных желез. В народной медицине употребляются при сниженном аппетите у детей, при пониженной кислотности желудочного сока. Клюквенный сок в смеси со свекольным (1:1) применяют при сосудистых спазмах и гипертонической болезни, клюквенный сок и морс — в качестве освежающего, жаропонижающего, противовоспалительного и аппетитного средства (Попов В. И., Шапиро Д. К., Данусевич И. К., 1990).

Благодаря высокому содержанию флавоноидов клюква повышает прочность и эластичность стенок кровеносных сосудов и капилляров. Поэтому ягоды клюквы и продукты их переработки рекомендуют при атеросклерозе, гипертонической болезни, дисциркуляторной энцефалопатии и других заболеваниях, характеризующихся повышенной проницаемостью и недостаточной эластичностью стенок кровеносных сосудов. Урсоловая и олеановая кислоты оказывают противовоспалительное, ранозаживляющее и отчасти тонизирующее действие. Натуральный клюквенный сок — прекрасное средство для лечения инфекционных заболеваний мочевых путей (острые и хронические пиелонефриты, циститы, уретриты), оказывает противовоспалительное, антимикробное действие, ограничивает объем повреждения органа при воспалении за счет повышения резистентности клеточных структур, способствует более быстрому восстановлению поврежденных тканей, нормализации обмена веществ и показан с целью предупреждения образования камней в почках. Плоды и сок урологи, нефрологи стандартно рекомендуют для совместного применения с антибактериальными средствами, например, нитрофуранового ряда и сульфаниламидными препаратами для повышения их эффективности и снижения побочных токсических воздействий. Рекомендуют ягоды и сок большим туберкулезом мочевыводящих путей при лечении туберкулоостатическими средствами (О. Д. Барнаулов, 1999). Как многие другие болотные, лесные ягоды, клюква показана для достижения общеукрепляющего эффекта, при повышенной утомляемости, бессоннице, потливости, а также в качестве детоксикационного средства. Имеются данные о полезности клюквы при глаукоме (Вигоров Л. И., 1987).

Ягоды клюквы обладают выраженными антимикробными свойствами. Русский врач Г. П. Горянский ещё в конце XIX века показал, что клюквенный сок действует на возбудителя холеры сильнее, чем карболовая кислота (фенол) и берёзовый деготь, которые являются классическими обеззараживающими средствами. Вот только внутрь принимать их в отличие от клюквенного сока нельзя — ядовиты.

В научной медицине клюква долгое время была известна лишь в качестве противочинготного средства. С этой целью получали клюквенный

экстракт, который в годы первой мировой войны широко применяли для борьбы с цингой в войсках. Последующие исследования показали ценные лечебные свойства клюквы. Так, С. И. Позен (1947), всесторонне изучив возможность применения ягод клюквы при кожной патологии, предложил клюквенную мазь. Она благотворно влияла на воспалительный процесс и обладала способностью подсушивать мокнущие участки кожи, ограничивать нагноение, вызывать явление анестезии, резко снижать зуд, уменьшать, а порою почти прекращать потоотделение, оказывала антиоксидантное и гипосенсибилизирующее действие (Соколов С. Я. 1998). В народной медицине славян и угро-финов (вепсов) девушки применяли клюквенный сок для того, чтобы улучшить состояние кожи лица, в качестве натуральных румян. Сведения об эффективности клюквенного сока при кожных заболеваниях, зудящих дерматозах относятся к числу общеизвестных. В хирургии клюквенный сок ускоряет заживление гнойных ран и поверхностных ожогов (Попов В. И., Шапиро Д. К., Данусевич И. К., 1990).

В отечественной народной медицине клюквенный морс и сироп применяют при авитаминозах и различных воспалительных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, они способствуют снижению температуры, утоляют жажду. Ягоды клюквы с медом используются также при простудных заболеваниях, ревматизме, ангине. Пищевые продукты из клюквы, сами ягоды оказывают радиозащитное действие. Их рекомендуют лицам, работающим в радиоактивно загрязненных местностях, количество которых не уменьшается.

С осторожностью рекомендуется потребление клюквы лицам, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями печени.

При всей незначительности фитомассы надземной части («травы») клюквы она также находит применение в народной медицине в качестве суррогата чая, мочегонного при гипертонической болезни, циститах, пиелонефритах, отёках почечного происхождения, сердечной недостаточности, противовоспалительного, сахароснижающего средства при диабете 2-го типа.

Брусника обыкновенная (*Vaccinium vitis-idaea*)

И под гусиным долгим криком,
Листвою ржавою соря,
Над поздней ягодой брусничкой
Горит холодная зоря.

Александр Городницкий

Родовое название образовано от латинского *vassa*, измененного в *vaccsa* — ягода. Видовое определение происходит от *vitis* — виноградная лоза и *idaea* — произрастающий в горном массиве Ида на острове Крит. Брусника (или боровика, брусеня, как её ещё называют) небольшой до 25 см высотой вечнозелёный ползучий кустарничек, всеми любима и широко известна. Распространена практически повсеместно, предпочитает

хорошо освещенные места в сосновых борах и смешанных лесах, на лесных вырубках вокруг пней, гарях. Встречается в тундре, в высокогорье, в Сибири, в Башкирии и под Ростовом. Цветет в мае—июне, плоды созревают во второй половине августа, начале сентября.

Химический состав. В ягодах содержатся сахара до 10,4%, среди которых фруктоза, сахароза и глюкоза, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная, уксусная, винная, глиоксиловая, пировиноградная, оксипировиноградная, α -кетоглутаровая и др.). Данные кислоты являются промежуточными метаболитами и ключевыми веществами биологического цикла окисления углеводов, получения энергии клетками, чем, возможно, объясняется их способность нормализовать обменные процессы в организме. Найдены пектины (слизистые вещества, полиглюкурониды мощные естественные адсорбенты-детоксиканты), аскорбиновая кислота 15–30 мг%, витамин В₂ 0,13 мг, флавоноиды и фенолкарбоновые соединения 400 мг/100 г, каротиноиды 0,1%, соли марганца, калия, гликозиды идеинхлорид и арбутин.

Ягоды брусники популярны как пищевой и лечебный продукт. Используются в винодельческой и кондитерской промышленности, для домашнего консервирования. Благодаря содержанию в них бензойной кислоты ягоды могут долго храниться, их можно мочить, мариновать без добавления сахара. Брусничное варенье, сами ягоды считаются хорошим гарниром для мясных блюд и жареной дичи. Водный настой ягод в виде брусничной воды или сиропа утоляет жажду у больных с высокой температурой, является общеукрепляющим средством. Кроме того, зрелые ягоды обладают противогнилостными и витаминными, а сок седативным свойствами. Брусничный сок применяется при лёгких формах гипертонической болезни, для улучшения остроты зрения, при гнилостном поносе и как повышающее аппетит средство (Ковалева Н. Г., 1972).

Ягоды брусники в свежем и моченом виде применяют при авитаминозе как противогнилостное средство по ½ стакана в день, при гастритах с пониженной кислотностью, в качестве стимулирующего аппетит средства у тяжёлых, истощенных больных, у астеничных, часто болеющих детей. Свежие ягоды и сушёные плоды рекомендуют при длительном лечении химиотерапевтическими средствами для борьбы с дисбактериозом, защиты почечного эпителия от повреждающего действия медикаментов и повышения их эффективности. При мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите назначают ягоды брусники, сок и варенье (Турова А. Д., Сапожникова Э. Н., 1987). В эксперименте на мышах доказано желчегонное и противоямблиозное действие ягод брусники. Поэтому едва ли следует назначать детям, да и взрослым токсичный трихопол, если есть возможность полечить их брусникой, листом берёзы, зверобоем, корками граната при лямблиозе и других паразитарных инфекциях.

Рецепт

Лист брусники обыкновенной	20,0
Лист берёзы повислой	40,00,0

Лист ольхи серой	30,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Надз. ч. пижмы обыкновенной	30,0
Цветки бессмертника песчаного	10,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Чага	20,0
Корки граната	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки измельчённого сырья залить 0,8 л холодной воды, вымачивать 1 час, быстро довести до кипения и томить на медленном огне 10 мин, настаивать в термосе в течение ночи. Принимать в течение дня небольшими порциями 7 и более раз в день. Курс лечения при лямблиозе, амёбиозе желчных путей 7–10 дней, во время лечения необходимо отказаться от сахара, продуктов содержащих крахмал, сахар и рафинированные углеводы (белый хлеб, сдоба, торты, варенье). В последующем, по исчезновении клинических симптомов заболевания продолжить лечение в течение 2 месяцев, не соблюдая строго пищевых запретов.

В литовской народной медицине распространено применение свежих и высушенных ягод сваренных с медом, а также и толокном. Данный рецепт эффективен при банальных ОРВИ, но особенно рекомендован для лечения больных туберкулёзом лёгких с кровохарканьем, при различных формах туберкулёза (кавернозный, фиброзно-кавернозный туберкулёз лёгких, туберкулёз бронхов, трахен, гортани). Сваренное таким образом толокно обладает способностью разжижать мокроту, повышать противомикробную активность секрета бронхиального дерева, имеет кровоостанавливающие свойства. Ягоды, сваренные с медом, рекомендуются при подагре и ревматизме, как эффективное противовоспалительное, противоотечное, мочегонное средство.

Листья брусники более распространены в медицинской практике, являются официальным (аптечным) лекарственным сырьем. В аптеках, кроме целых листьев, можно приобрести брикеты из прессованного порошка листьев брусники в виде плиток или дисков.

Химический состав. Листья брусники содержат до 9% гликозида арбутина, метил арбутин (3%), вакцинин, ликопин, гидрохинон и его производные (5–7%). Именно с арбутином, расщепляющимся в щелочной среде на глюкозу и фенол гидрохинон, связывают антисептическое, мочегонное и противовоспалительное действие особенно при болезнях почек и мочевыводящих путей. Листья богаты дубильными веществами (до 10%), фенолкарбоновыми кислотами и флавоноидами (гиперозидом, авикуляринном, изокверцитрином, кемпферолом). В них содержатся также фенольный гликозид мелампсорин, салидрозид, идеинхлорид, хинная, виннокаменная, урсоловая, галловая и эллаговая кислоты, много аскорбиновой кислоты — до 270 мг/%, следы ротиноидов, кумарины.

Многим из перечисленных природных соединений свойственно сосудорасширяющее, успокаивающее, болеутоляющее, желчегонное и мочегонное

действие. Несколько слов о салидрозиде. Томские фитохимики выделили его из корней родиолы розовой (золотого корня — абсолютный перевод названия растения у монголов) и сочли за вещество-носитель тонизирующего, психотонического, адаптогенного, возбуждающего ЦНС действия. Золотой корень алтайцы дарили на свадьбу другу, чтобы продолжился род его. Но брусника, ива (*Salix* — из нее впервые выделен салидрозид) и другие содержащие этот гликозид растения не вызывают возбуждающего действия на ЦНС, не стимулируют гонады. Более того, считается, что брусничный чай умеряет страсти. В чем же тут дело? Теория «действующих» веществ ещё раз сыграла злую шутку при попытке простенько объяснить сложное действие многокомпонентного комплекса природных веществ. Заметим, что в других классических адаптогенах салидрозида нет. Н. К. Фруентов установил в эксперименте не положительное, а отрицательное гонадотропное действие брусничного чая в полном соответствии с наблюдениями народной медицины, но с нашей точки зрения эти данные необходимо перепроверять, т. к. в быту при употреблении брусничного, малинового, черничного чая отрицательного влияния на сексуальную сферу не наблюдается, так, временное успокоение.

Листья брусники оказывают антимикробное, вяжущее и противовоспалительное действие, обусловленное наличием в растении арбутина, а также урсоловой кислоты и фитонцидов. Фитонциды листьев подавляют рост золотистого стафилококка. Благодаря содержанию флавоноидов, витаминов, урсоловой кислоты и дубильных веществ обладают вяжущими, антиоксидантными, капилляроукрепляющими свойствами. Водные экстракты листьев обладают гипогликемизирующим свойством, способностью снижать, точнее нормализовать, повышенный уровень глюкозы крови (О. Д. Барнаулов, 1988). Листья брусники стимулируют выведение с мочой остаточного азота, мочевины, креатинина как в результате мочегонного действия, так и вследствие анаболического действия гиперозида. Препараты листьев брусники усиливают желчеотделение, повышают эффективность антибиотиков, стимулируют фагоцитоз, защитные силы организма (А. Д. Турова, Э. Н. Сапожникова 1984), то есть проявляют хоть и не высокие, но все-таки адаптогенные свойства, хотя наличием только салидрозида их не объяснить.

Наиболее распространенным является применение листьев брусники при заболеваниях почек и мочевыводящих путей: мочекаменная болезнь, пиелонефрит, цистит, простатит и гонорея, в качестве мочегонного, дезинфицирующего, регулирующего азотистый и водно-электролитный обмен средства. В листьях брусники арбутина и дубильных веществ содержится меньше чем в листьях толокнянки, поэтому антисептическое и мочегонное действие их слабее. Для усиления диуретического, антимикробного эффекта листья брусники назначаются в составе сборов с другими растениями. Пример лекарственного сбора применяемого при пиелонефрите:

Рецепт

Надз. ч. брусники обыкновенной	20,0
Семя льна посевного	20,0

Лист берёзы белой	10,0
Почки берёзы белой	10,0
Листья толокнянки обыкновенной	10,0
Надз. ч. вереска обыкновенного	30,0
Трава хвоща полевого	20,0
Корень солодки голой	20,0
Корень одуванчика лекарственного	10,0
Лист одуванчика лекарственного	10,0
Шишковидные можжевельника обыкновенного	10,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	40,0
Семя укропа душистого	10,0
Семя аниса обыкновенного	10,0
Семя тмина обыкновенного	10,0
Семя кумина тминового	10,0
Надз. ч. купыря лесного	20,0

Приготовление: 3–4 столовые ложки измельчённой смеси растений залить 1 литром холодной воды, в эмалированной кастрюле вымочить, томить на малом огне в течение 15–20 минут, выпаривая до 800 мл. Пить отвар по половине стакана 6 и более раз в день, варьируя питьевой режим и количество жидкости в зависимости от общего состояния больного. Н. Г. Ковалева акцентирует внимание на приёме подобных сборов после мочеиспускания.

Отвар и настой листьев брусники применяют при нефропатии и отёках беременных, при сахарном диабете (точнее при интолерантности к углеводам) у беременных, в составе сборов при пиелонефритах у беременных и в послеродовом периоде. Ингаляции и отвар листьев брусники внутрь применяют в комплексной терапии при хронических пневмониях, бронхоэктатической болезни, бронхитах. Аэрозоли брусничного листа имеют отрицательный заряд и также дают лечебный эффект (Турова А. Д., Сапожникова Э. Н., 1984.).

Отвар брусничного листа в виде полосканий (2 раза в день при хронических заболеваниях и каждые 2–3 часа при острых) назначают при ангинах, стоматите, пародонтозе, авитаминозе, хроническом тонзиллите, гингивите, язвенных поражениях полости рта, зубной боли. Листья брусники в составе сборов с успехом применяют для лечения сахарного диабета 1-го и 2-го типов в качестве нормализующего обменные процессы, сахароснижающего, анаболического средства, ангиопротектора для профилактики диабетической ангиопатии. Эти же свойства листьев брусники с эффектом используются при лечении подагры, ревматизма, при «шпорах», спондилоартрозе, артритах и полиартритах воспалительного и обменно-солевого происхождения.

В отечественной народной медицине листья брусники широко применяют при мочекаменной болезни, ревматизме, подагре и прочих артритах, поносах, гастритах с пониженной кислотностью, при ночном энурезе (ноч-

ном недержании мочи у детей), который в большинстве случаев является проявлением невроза, но может поддерживаться и провоцироваться инфекциями мочевыводящих путей.

В собственной практике используем листья брусники как мочегонное, антимикробное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря, при мочекаменной болезни. В качестве средства регулирующего обменные процессы назначаем в составе сборов при подагре, сахарном диабете 1-го и 2-го типов, гипертонической болезни, атеросклерозе, дислипотеинемиях.

Рецепт

Надз. ч. пастушьей сумки	20,0
Лист брусники обыкновенной	30,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	20,0
Надз. ч. багульника болотного	20,0
Лист бадана толстолистного	10,0
Лист толокнянки обыкновенной	10,0
Надз. ч. хвоща полевого	10,0
Надз. ч. василька лугового	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист ивы козьей	20,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Лист шалфея лекарственного	10,0
Цвет липы сердцевидной	10,0
Кардамон средний (пряность)	10,0
Корень солодки голой	20,0
Лист вахты трехлистной	10,0
Цветки тысячелистника обыкновенного	10,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Надз. ч. подмаренника истинного	20,0
Корневище пырея ползучего	30,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	20,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. ч. котовника сибирского	20,0
Лист крапивы двудомной	20,0

Приготовление: 3 столовые ложки измельченного сбора вымачивать в течение 1 часа, быстро вскипятить в 800 мл воды, слить всё с сырём в термос, настаивать в течение ночи. Принимать 5–6 раз в день, особенно интенсивно с 13 до 16 часов. Настой показан женщинам больным пиелонефритом в стадии обострения с наличием мелких конкрементов («песка») в почечных лоханках и гипертонией. Сбор усиливает действие антибиотиков, снижает опасность дисбактериоза. Курс лечения не менее 2 месяцев, хотя острые явления уходят за 1–2 недели. Состав сбора и соотношения компонентов могут быть изменены в зависимости от конкретных задач. В сбор могут быть введены: пол-пола (эрва шерстистая), наумбургия кистецветная,

рыльца кукурузы, лист морозики, груши, одуванчика, надземная часть золотарника, зверобоя, черники, голубики, василистника, горца птичьего и т. д. Сочетание пиелонефрита и мочекаменной болезни привычно для урологов. Из всех специалистов они более милостивы и чаще, чем кто-либо, назначив уросептики, разрешают, рекомендуют больным: «Ну, попейте какие-нибудь травы». От каких-нибудь травок бывает какой-нибудь эффект. Именно урологам неплохо бы досконально знать, какие показаны растения (а таковых много, но их нужно знать), поскольку их пациенты высоко чувствительны к фитотерапии.

Толокнянка обыкновенная, медвежьи ушки (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Толокнянка обыкновенная (мучница, толокница) — многолетний вечнозелёный низкий полукустарник. Толокнянка похожа на бруснику и порою растёт рядом с нею. Листья толокнянки более мелкие, с обеих сторон почти одинаковые блестяще-зелёные. Плод — ярко-красная костянка, мучнистая и совсем не сочная на вкус. В связи с низкими вкусовыми качествами в пищу не используется. Цветет в мае—июле. В медицинских целях используются листья, побеги, собираемые в период цветения растения. Вкус высушенных листьев горьковатый, сильно вяжущий, без запаха.

Химический состав. Листья содержат гликозид арбутин, метиларбутин, дубильные вещества до 30%, флавоноиды, органические кислоты: муравьиную, хинную, урсоловую, эллаговую, галлусовую. Все, что сказано об уросептическом действии брусники в ещё большей мере правомерно для толокнянки. Листья толокнянки применяются как антисептик для мочевыводящих путей. Действие их обусловлено гидрохиноном и метилгидрохиноном (двухвалентными фенолами), которые образуются в организме как продукты расщепления содержащихся в листьях гликозидов арбутина и метиларбутина. Выделяясь через почки, гидрохинон усиливает диурез и одновременно оказывает антимикробное действие по ходу мочевыводящих путей.

Препараты толокнянки широко применяют в виде отвара, настоя или экстракта при циститах, пиелитах, пиелонефритах, уретритах, в том числе гоноррейных, мочекаменной болезни (по этому показанию её применяют в гомеопатии). Листья толокнянки включают в мочегонные сборы. Под влиянием фитопрепаратов увеличивается диурез, усиливается фильтрация. При пиелонефрите применяют следующий сбор:

Рецепт

Лист толокнянки обыкновенной	20,0
Листья берёзы повислой	10,0
Трава эрвы шерстистой	10,0
Трава хвоща полевого	10,0
Корень солодки голой	10,0
Лист брусники обыкновенной	20,0
Семя льна посевного	20,0

Трава крапивы двудомной	20,0
Трава душицы обыкновенной	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	10,0

Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси заливают 200 мл кипящей воды, нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут, настаивают 1 час. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день (Ладынина Е. А., Морозова Р. С., 1987). Антимикробные и вяжущие свойства толокнянки с успехом используются при белях, вагинитах (спринцевание отваром). Толокнянка особенно популярна при циститах с характерными для них резями и частыми мочеиспусканиями. Отвар «медвежьих ушек» в виде монотерапии без каких-либо врачебных назначений применяют женщины, поскольку циститами они болеют чаще. Арбутин содержится не только в толокнянке, но также в вереске обыкновенном, бадане толстолистном, листе брусники, листе груши, но об этом не знают даже специалисты урологи.

Медвежье ушко вошло в Государственную фармакопею СССР с первого издания и входит в фармакопеи большинства стран Европы. В отечественной народной медицине отвар листьев толокнянки кроме обычных для нее показаний используется при подагре и дизентерии. Дубильные вещества, содержащиеся в отваре толокнянки, оказывают вяжущее действие в желудочно-кишечном тракте, что существенно при диареях, а также для ограничения всасываемости токсинов при пищевых токсикоинфекциях, отравлениях. В экспериментах на крысах отвары толокнянки обнаружили свойства **антигипоксантов**: под влиянием введения толокнянки увеличивался процент выживаемости животных в условиях гипоксии (А. Д. Турова и др., 1987). Доказано **противодиабетическое действие** отвара её листьев (О. Д. Барнаулов, 1988).

В тибетской медицине порошок листьев применяют при **базедовой болезни**, диспептических явлениях, сопутствующих гастриту. Толокнянке присущи гемостатические свойства в связи с большим количеством дубильных веществ. Поэтому в народных медицинах её, чаще всего совместно с другими растениями, используют при маточных, геморроидальных кровотечениях, гематурии, а также при дизентерии и сальмонеллезе.

Рецепт

Лист толокнянки обыкновенной	20,0
Лист бадана толстолистного	20,0
Корневище бадана толстолистного	10,0
Корень гравилата городского	20,0
Корень горца змеиного	10,0
Надз. ч. горца змеиного	30,0
Надз. ч. горца почечуйного	20,0
Надз. ч. горца перечного	20,0
Надз. ч. щавеля конского	20,0
Надз. ч. пастушьей сумки	30,0
Корневище лапчатки прямостоящей	10,0

Кора ивы козьей	20,0
Кора дуба черешчатого	10,0
Надз. ч. герани луговой	30,0
Плоды черёмухи обыкновенной	20,0
Плоды шиповника коричнеого	40,0
Плоды аронии черноплодной	20,0

Приготовление: 4 столовые ложки измельчённого сырья отварить в 1 л воды, упарив до 0,7 л, остудить, принимать отвар холодным за 1–2 часа при маточном, носовом, геморроидальном (возможно местное применение), почечном, кишечном, лёгочном кровотечении. В последующем по остановке кровотечения принимать по 1–2 глотка для закрепления эффекта.

Сборами подобного типа нам удавалось остановить некупируемое почечное кровотечение при нефроостоме, снизить гематурию при хроническом пиелонефрите. Толокнянка не только останавливает кровотечения, но и стимулирует гемопоэз, показана при анемиях. Толокнянку в качестве диуретика применяют при всех видах отёков: асците, почечных, при недостаточности кровообращения, при диабете, туберкулёзе. Острые и хронические колиты входят в число показаний к применению толокнянки. В качестве умеренно успокаивающего средства отвар листьев толокнянки находит применение в народной медицине якутов. Умеренное обезболивающее действие толокнянка оказывает при подагрических, неспецифических ревматоидных и других артритах, при злокачественных опухолях. Толокнянке присущи и противовоспалительные свойства. Она оказывает желчегонное действие, что подтверждено экспериментально, и может быть использована при составлении сборов для лечения больных холециститом, желчнокаменной болезнью, а также гепатитами, малярией.

Подобно листу брусники, толокнянка не только не оказывает положительного гонадотропного эффекта, но и «усмиряет страсти», снижает, нормализует повышенное либидо, показана в сочетании с другими растениями (мятой, душицей) при гиперсексуальности (например, у психически больных людей), нимфомании. Она обладает и контрацептивными свойствами. В народной медицине отвар и порошок растения применяют для лечения длительно незаживающих ран, фурункулов, язв, кожных заболеваний, стоматитов.

Красника, клоповка, клоповник (*Vaccinium praestans*)

Листопадный кустарничек до 10 см высотой, произрастающий на Дальнем Востоке: в Приморье, на Камчатке, Сахалине, Курилах. В лаборатории нам приходилось пробовать кисловатый сироп её, доставленный для исследований с Камчатки. Урожайность ягод колеблется от 100 до 500 кг/га (максимально — 2000 кг/га). В семейных заготовках на Дальнем Востоке клоповка порою занимает существенное место. Плоды у красники, конечно же, красные, но Г.Е. Елина считает, что именно малиново-красные по осени листочки растений, сплошь устилающие сопки и превращающие их в

ни с чем не сравнимое по красоте пылающее великолепие, послужили причиной названия растения. А народные названия, понятно, даны за специфический, напоминающий запах лесного клопа, с позволения сказать, аромат красники. Уловить этот запах у сиропа не удалось. Сухая ягода также не отличалась каким-либо неприятным ароматом.

Химический состав. В плодах содержится аскорбиновой кислоты до 192 мг%, т. е. достаточно большое количество, что позволяет считать краснику эффективным средством лечения и профилактики гиповитаминоза С, цинги. Ягоды богаты лимонной, яблочной, бензойной кислотой. Последняя, как и у брусники, обуславливает возможность длительного хранения даже в свежем виде. Во многих отношениях красника сходна с брусникой.

Сок и жидкий экстракт применяют на Сахалине в качестве слабительного средства (см. бруснику, чернику). Нам многократно из различных источников приходилось слышать, что свежие ягоды, сироп, сок, варенье, протертые с сахаром ягоды широко используются в Приморье для лечения больных гипертонической болезнью, но при этом нормальное артериальное давление красника не снижает (аналогия с аронией черноплодной). Факт этот настолько общеизвестен в местах произрастания красники, что остается только удивляться, почему он не находит хотя бы упоминания в научной и паранаучной (Малахов, Травинка и т. д.) литературе. Учитывая возможность сбора больших количеств красники, её твердую репутацию антигипертензивного средства, помогающего стабилизировать артериальное давление на нормальных цифрах, предупредить гипертонические кризы, а по некоторым свидетельствам и полностью излечить больных гипертонической болезнью, остается опять-таки лишь удивляться отсутствию попыток изучения клинической эффективности красники. Говорить о планомерном изучении, определении длительности курса лечения красникой (точнее, включения её в диету) не приходится. В доступной литературе таких сведений мы не встретим. В многотомном справочнике «Растительные ресурсы СССР» краснике и всего-то посвящено несколько строчек. А ведь работал громадный отдел растительных ресурсов, впрочем, прекративший существование свое в связи с полной демократизацией страны и академической науки. Этакая демонстрация полной неизученности пищевого лекарственного растения.

Ряд симптомов, перечисляемых опрошенными нами людьми, подтверждает как бы предназначенность красники для лечения больных гипертонической болезнью. Так, её рекомендуют в народе при головных болях, ощущении пульсации в голове, шумах, нарушениях сна, снижении памяти. Красника, конечно же, не люминал. Мы вводили отвар 1:10 сухих ягод мышам через зонд (в дозе 5 г/кг в пересчете на сухое сырье, т. е. в большой дозе) и при этом не наблюдали не только что снотворного эффекта, но даже каких-либо нарушений, изменений в поведении животного. Очевидно, что никаких нейротоксических свойств эта ягода, как брусника, черника, клюква не проявляет. Симптомы, при которых применяют краснику жители Дальнего Востока, типичны для церебральных гипертонических кризов, для атеросклероза сосудов головного мозга, для прединсультных состояний.

В случае подтверждения лечебных свойств красники при этих болезнях, которые являются основной причиной инвалидизации и смерти людей, следует предпринять эффективнейшие меры для включения её в арсенал средств для проведения фитотерапии соответствующего громадного по численности контингента больных. При возможности эффективного амбулаторного лечения больных с повышением артериального давления красника была бы достойна интродукции, введения в культуру. Применение таких простых методов лечения, профилактики сосудистых катастроф, как использование на алиментарном уровне плодов аронии (рябины) черноплодной, унаби, красники, морошки, жимолости и т. д. предотвратило бы необходимость использования дорогостоящих, не всегда безопасных, да плюс ко всему и подделываемых лекарств типа эналаприла, энапа (ингибитора ангиотензин-превращающего фермента), резерпина и других препаратов из корня раувольфии змеиной, мочегонных средств (гипотиазида, верошпирона и др.), блокаторов кальциевых канальцев (нифедипина, нормодипина).

Семейство Шикшевые (*Empetraceae*)

Водяника черная, шикша, шикуха, вороника
(*Empetrum nigrum*)

Водяника обоеполая (*Empetrum hermaphroditum*)

Ягоды водяники обоеполой, произрастающей преимущественно в тундровых мхах, крупнее и несколько слаще. Водянику называют лопарской ягодой. По легендам она снимает усталость и прибавляет сил. Водяника обоеполая действительно произрастает в местах проживания лопарей на Кольском полуострове. На территории бывшего СССР произрастает до 8 видов водяники: в. сибирская, в. почти-голарктическая и другие. Если в России мало кто наклонится к чёрным мелким пуговкам ягод шикши, то аборигены Кольского полуострова заготавливают её впрок (Васильев В. Н., 1961). Народы Крайнего Севера отнюдь не пренебрегают шикшей. В Гренландии её считают лакомством и приправляют ею рыбу и тюлений жир, приготавливают из нее лимонад. Аналогичным образом используют её на Камчатке. В Норвегии замораживают впрок с молоком, в Исландии — с кислым молоком. Водянику с сахаром используют как начинку для пирога. Принципиально все виды пригодны для приготовления варенья, желе, мармеладов, компотов, но встречать эти продукты из водяники не приходилось. Применение её не разнообразно и постепенно угасает. Впрочем, во времена ссылки Меньшикова в Берёзовец «водяницу» продавали там на ярмарках возами, её ели в свежем и моченом виде. Г. А. Елина (1993) пишет, что поморы, живущие на терском берегу Белого моря заготавливают её бочками. Урожайность её в водяниковых тундрах Европейского Севера варьирует в пределах 0,2–2,5 т/га. Как и многие растения, принадлежащие к порядку Вересковые, водяника представляет собой невысокий вечнозелёный сухолюбивый кустарничек, обсыпанный чёрными (вороними — отсюда народное название вороника) ягодами. На вкус они весьма водянисты, а потому русским населением в наши дни практически не собираются. Приходилось встречать людей, которые инстинктивно с целью самолечения (эпилепсия) ели водянику, пренебрегая рядом растущей черникой. Порою ею утоляют жажду. Название шикша, шикуха отражает одно из лечебных действий (сикша, сикуха), в частности мочегонное, противоотечное, дегидратирующее.

Химический состав. В ягодах водяники обоеполой содержатся углеводы (галактоза, глюкоза, фруктоза, сахароза, арабиноза, пектины), флавоноиды: рутин, кверцетин (оба допущены до применения в практике) или витамины группы Р, аскорбиновая, бензойная, уксусная кислоты, красящие вещества —

лейкоантоцианидины, тритерпеновые соединения (урсоловая кислота и её гликозиды), сапонины, кумарины, дубильные вещества, эфирное масло. Шикша химически, фармакологически и клинически изучена недостаточно. Настой плодов в эксперименте оказал невысокий мочегонный эффект и повышал диурез у крыс менее, чем на 10% (Драке К. В., 1962), что не дает оснований отрицать многовековой опыт разных народов лечебного применения шикши. Фармакологи, знающие в каких условиях опыта определяется диурез крыс, поймут меня в том отношении, что ограниченные в движениях животные далеко не всегда демонстрируют истинное диуретическое действие испытуемого средства. С нашей точки зрения, невысокий, но стабильный мочегонный эффект ягод шикши и многих других растений ценнее, чем обильное мочевыведение, вызванное лазиксом. Лучше лечиться ягодами шикши, морошки, чем лазиксом эффект которого нестойкий (привыкание) хоть и быстр, а потому более пригоден для ургентной, а не длительной амбулаторной терапии. Кроме того, животные могут быть менее чем люди чувствительны к шикше, особенно в условиях насильственной иммобилизации в обменных домиках для сбора мочи. Шикшу следует рекомендовать в пищу больным с отёками, при гипертонической и мочекаменной болезнях, пиелонефрите. В народе её используют при цинге и для профилактики её, для снятия усталости и повышения работоспособности. В собственных экспериментах мы не наблюдали повышения физической выносливости крыс и мышей к динамическим (бег на treadбане) и статическим (пребывание на вертикальном стержне) нагрузкам. Понимая несовершенство этих общепринятых методик, не считаем возможным абсолютизировать эти результаты. Имеются сведения о применении ягод водяники обоеполой при венерических заболеваниях (вероятно, гонорейном уретрите), а водяники сибирской — при облысении (Ефремова Н. А., 1967).

В тибетской медицине шикшу (кустарничек) применяют при сибирской язве, болезнях печени, головных болях. В бурятской и монгольской ветвях тибетской медицины водянику назначают при нервных болезнях, в частности при бессоннице, утомлении, эпилепсии, параличах различной этиологии, в качестве общеукрепляющего средства, гепатопротектора.

Гораздо большей популярностью пользуется **надземная часть** шикши, которую за высокую эффективность **при инсультах, параличах, эпилепсии** называют в народе «дорогой травой». Водяника — не женьшень. Природные ресурсы её нельзя назвать неисчерпаемыми, но они весьма значительны. Поэтому такое название дано растению не потому, что его трудно найти и собрать, а за высокое лечебное действие. Впрочем, собирать надземную часть шикши чёрной не так уж легко, побаливает у многих поясница. Надземную часть шикши применяют при эпилепсии и в Монголии. По В. В. Телялеву (1985) ценится гольцовая форма, настои и отвары которой считаются средством, укрепляющим нервную систему, устраняющим головные боли, возбуждение, бессонницу, повышенное артериальное давление. Учитывая тот факт, что психосоматические заболевания, в частности гипертоническая болезнь являются доминирующей причиной заболевания, инвалидизации и смертности, к таким сведениям следует относиться со вниманием. Отвар надземной части используют как тонизирующее, обще-

укрепляющее лекарство. В Патагонии водяника красная, отсутствующий в нашей флоре вид, используется по тем же показаниям. Разобщенные географически народы едва ли ошиблись в наблюдении и оценке лечебного действия видов шикши. Ошибаются скорее наши запрещающе-разрешающие органы, которые не только не иницируют быстрейшее внедрение несомненно эффективных и безвредных лекарственных растений, но всячески тому препятствуют. По данным А. И. Шретера, возможны заготовки сотен тонн надземной части шикши в Сибири и на Дальнем Востоке.

Томские исследователи академик Н. В. Вершинин и канд. мед. наук, невролог Д. Д. Яблоков впервые опубликовали в 1946 г. клинические подтверждения эффективности препарата шикши при параличах после инсульта и при эпилепсии. Отмечено урежение и даже исчезновение эпилептических припадков, более быстрое восстановление речи и объема движений после инсульта. В Томском мединституте фармаколог, профессор А. С. Саратиков и фитохимик Е. А. Краснов интенсивно изучали фармакологические свойства видов водяники и предложили препарат «эмпитрин» для лечения больных эпилепсией, который по личному сообщению Е. А. Краснова был наиболее высоко эффективен при эпилепсии у детей. Но ни эмпитрина, ни хотя бы самой шикши в практике мы не видим. Кто стоит на пути внедрения нетоксичного растения с выверенной высокой клинической эффективностью?

Собственные исследования позволяют считать, что противосудорожные свойства у водных и прочих извлечений шикши отсутствуют. По нашим данным, в основе применения шикши и других растений при эпилепсии лежит отнюдь не противосудорожная, а адаптогенная активность. Таковая нами у шикши выявлена. Виды шикши **препятствовали повреждению и способствовали восстановлению нормальных безусловно- и условнорефлекторных форм поведения животных**, то есть проявляли церебропротективные свойства. Следует правильно оценить значение этого феномена. Сохранение и быстрое восстановление нормальных форм поведения необходимо для сохранения особи и вида. Не вдаваясь в методические детали, приведем результаты одной из серий опытов по изучению церебропротективных свойств видов водяники. Неэффективные и менее эффективные этилацетатные фракции, суммы флавоноидов, деалкоголизированные спиртовые экстракты опущены.

Не анализируя подробно приведенные в таблице 2 результаты, отметим, что наиболее эффективны отвары из надземных частей видов шикши. Не случайно именно надземная часть получила название «дорогой травь», о дорогой же ягоде в народной медицине ничего не известно. Впрочем, наиболее высокий эффект продемонстрировали препараты из шикши обоеполой как из надземной части, так и из плодов. Умеренно активен был и отвар из сухих ягод шикши черной.

Нами доказан системный уровень повышения резистентности организма к повреждающим воздействиям препаратами видов шикши, а не только церебропротективный их эффект. Препараты видов шикши уменьшали объем, тяжесть повреждений слизистой желудка при разных способах её повреждения, сосудов (повреждение ксилолом), печени (отравление четыреххлористым углеродом), инсулин-продуцирующих клеток поджелудочной железы (по-

Таблица 2

Сравнительная оценка влияния курсового введения отваров из видов шикши на амнезию условного рефлекса пассивного избегания (УРПИ), гипокинезию и выживаемость мышей после максимального электрошока (МЭШ).

Вид и часть растения	Количество животных						Среднее число	
	Всего	Выжило	без					
			сулорог	амнезии УРПИ	вставаний	переходов	вставаний	переходов
К контроль МЭШ	40	20	0	0	8	6	1,8±1,4	4,6±2,3
Шикша черная								
надз. часть	20	19*	0	17*	2	0*	6,9±2,6*	9,2±3,5*
плоды	20	17*	0	10*	5	4	4,9±1,8	7,7±3,0
Ш. обополая								
надз. часть	22	18*	2	18*	1*	0*	9,7±2,2*	14,8±3,6*
плоды	20	17*	0	14*	3	0*	8,2±2,0*	10,0±3,7*
Ш. сибирская								
надз. часть	20	17*	0	13*	2	1	7,4±2,2*	9,0±3,6*
плоды	20	11	0	6*	1	1	4,2±2,1	8,2±3,0
Ш. почтиарктическая								
надз. часть	20	12	2	10*	2	0	7,7±2,7*	11,3±3,7*
плоды	20	10	0	2	1	1	4,7±2,1	7,4±3,2

Примечания: 1) * — различия с контролем МЭШ достоверны при $p \leq 0,05$; 2) приведены значения средних \pm доверительный интервал; 3) у интактных мышей количество вставаний за 3 мин было равно $15,2 \pm 4,7$, пробежек — $16,4 \pm 4,7$, что достоверно превосходит контроль МЭШ.

вреждение аллоксаном), оказывали ограничивающее воспалению действие, ускоряли заживление ран, язв желудка, проявляли стресс-лимитирующие свойства, повышали устойчивость к гипоксии (Барнаулов О. Д., 1987, 1988; Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., 2008). Вместе с тем у шикши не выявлено возбуждающих, стимулирующих, психотонических свойств. Очевидно, что шикша — не лимонник, не рододендрон Адамса. Она не из тех растений, которые позволяют без пищи, сна и отдыха гнать зверя по следу. Тем не менее она является одним из стражей структурной, физиологической, биохимической целостности, состоятельности организма. По выраженности адаптогенных свойств виды водяники располагаются в следующем порядке: водяника обополая \geq водяника чёрная \geq водяника сибирская \geq водяника почти-арктическая. В ряде случаев все виды были равноактивны. Они вполне взаимозаменяемы, но первые два вида предпочтительнее.

Широкий спектр показаний к применению шикши подтверждает наличие у нее адаптогенных, антидеструктивных свойств: особоопасные инфек-

ции (сибирская язва), кишечные инфекции, любые лихорадки, в том числе сопровождающиеся сыпью (сыпной тиф, скарлатина), инфекции мочевыводящих путей, болезни печени, гипертоническая болезнь, нарушения обмена веществ (мочекаменная болезнь, сахарный диабет), функциональные расстройства (неврастения, бессонница, различные варианты невротозов, тики) и деструктивные органические заболевания (энцефалопатии, рассеянный склероз, инсульты, эпилепсия и т. д.), наконец, необходимость достичь общеукрепляющего эффекта у условно здоровых людей. По ряду перечисленных показаний мы с успехом включаем шикшу в поликомпонентные сборы.

Рецепт

Надз. ч. водяники чёрной	40,0
Корень пиона белоцветкового	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Цв. лабазника вязолистного	40,0
Лист берёзы белой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии высокой	10,0
Корень заманихи высокой	10,0
Корень левзеи сафлоровидной	10,0
Лист левзеи сафлоровидной	10,0
Корень родиолы розовой	10,0
Корень солодки голой	30,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы ароматной	10,0
Корневище айра болотного	10,0
Надз. ч. полыни эстрагон	20,0
Надз. ч. полыни обыкновенной	20,0
Надз. ч. пастушьей сумки	10,0
Корень дудника лесного	20,0
Лист кипрея узколистного	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0

Одна из композиций, блоков растений, которую рационально включать в поликомпонентные сборы для лечения женщин, больных рассеянным склерозом с нарушением менструального цикла. Приготовление: 2–3 ст. ложки измельчённого сырья вскипятить в 0,8 л воды, томить на малом огне 3–5 минут, настаивать ночь в термосе. Суточная доза. Принимать по принципу: чем чаще, тем лучше.

В. Г. Минаева (1991) рекомендует заготавливать надземную часть шикши с помощью секатора или серпа, чтобы не повредить корневую систему. Повторные заготовки в одном месте возможны через 3–5 лет, так как кустарничек плохо восстанавливается, но живет до 100 лет. Мы заготавливаем шикшу в Подпорожском районе Ленинградской области, Бабаевском районе Вологодской области, в Карелии. Шикшу обоюполую нам привозят туристы, сотрудники университета с островов Белого моря.

Семейство Актинидиевые (*Actinidiaceae*)

Актинидия острая, «кишмиш» (*Actinidia arguta*)

Актинидия коломикта, «изюм» (*Actinidia kolomikta*)

На Дальнем Востоке, Сахалине, Курильских островах произрастает 5 видов этой древовидной лианы. Ствол актинидии острой достигает 18 см в диаметре, а поднимается она по деревьям до 30 метров и более. Оба вышеназванных вида введены в культуру, и с 1949 г. проводятся работы по селекции растений, повышению их урожайности и качества плодов. Актинидия коломикта более устойчива к холодам и болезням. Получено 30 форм её с различными сроками созревания, пригодные для выращивания в условиях Северо-Запада. С сожалением следует признать, что не только что массового промышленного, но даже индивидуального, в собственных садах выращивания актинидии не наблюдается. На прилавках мы находим фейхоа, киви, авокадо, но актинидию, один из шедевров природы по вкусовым качествам, ни в каком виде встречать не приходилось. А жаль! её ведь можно сушить. Не зря актинидию считают аналогом кишмиша и изюма. Вина, изготовленные из ягод актинидии острой, не только не уступают виноградным, но превосходят их по вкусу и лекарственным свойствам, количеству витамина С. Конкурировать с ними, как это отмечалось ранее, может только вино из ягод голубики. Сорт актинидии коломикта «ананасная Мичурина» можно использовать как для кондитерских изделий, так и для «лучшей эссенции для пищевой промышленности» (Растительные ресурсы СССР, т. 2, 1986, стр. 135). В культуре с одной лианы можно получить до 2–3 кг ягод, но отмечены урожаи до 170 кг. В природе одна лиана актинидии острой дает до 30–50 кг.

В 1904 г. актинидию китайскую завезли на Новую Зеландию, преследуя декоративные цели, но в результате долгих лет селекции она стала давать не мелкие, напоминающие дамские пальчики плоды, а нечто размером с мелкое куриное яйцо. Английские бизнесмены в 1952 г. назвали эти плоды «киви» за некоторое сходство её шершавой кожуры с бескрылой птицей, обитающей в Новой Зеландии. Киви в отличие от актинидии знают все. Для того чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине С, нужно съесть 1 кг яблок или 50 г чёрной смородины или 8–10 г актинидии (3–4 ягодки). 1 плод киви покрывает суточную потребность в витамине С (Корепанов С. В., 2008).

Все, кто хотя бы пробовал актинидию, отмечают её высокие вкусовые качества, особенно в свежем виде. Из актинидии готовят соки,

компоты, кисели, варенье, повидло, джемы, желе, мармелад, цукаты, используют как начинку для конфет. И несмотря на возможности обширного пищевого применения, исключительный вкус, актинидии мы не имеем, хотя чем только она не размножается: корневыми отпрысками, черенками, воздушными корнями, семенами. Актинидии включены в список редких и исчезающих растений Дальнего Востока, что опять таки является поводом для интенсивного её выращивания.

Химический состав. Витамин С — до 1500 мг% (превосходит шиповник, чёрную смородину), витамины группы Р, каротиноиды. Сладость обеспечивают сахара до 33 и 39 %, а кислоту — органические кислоты. Ягоды содержат много калия, магния, цинка, меди и других микроэлементов. По Анри Пикару они содержат достаточно микроэлементов для покрытия суточной потребности человека лекарственными, не пищевыми дозами ягод (Picard H., 1965). В семенах 15–16% белка, до 84% жирного масла. При переработке не теряются витамин С, лечебные свойства ягод.

Без труда можно прогнозировать их эффективность при анемиях, болезнях крови, цинге, в качестве сосудокрепляющего средства. Актинидия могла бы найти достойное место среди пищевых продуктов, предупреждающих сосудистые катастрофы (инсульты, инфаркты, кровотечения), развитие атеросклероза. А. И. Шретер (1975) дает наиболее полное описание медицинского применения актинидий, которые входили ещё в древнюю китайскую фармакопею «Бэнь-цао-ган-му», а следовательно, хорошо клинически апробированы за многие века их применения. В Китае и Японии ванны из листьев актинидии полигамной (*A. polygama*), имеющих галлы, принимают при ознобах, простудных заболеваниях и как эффективное слабительное средство при хронических запорах. Плоды актинидии острой в Японии применяют при болях в желудке, в частности при язвенной болезни. Вероятно, плодам видов актинидии присущи обезболивающие свойства, поскольку их применяют при невралгиях. В Китае плоды актинидии также считаются болеутоляющим средством. Одним из механизмов достижения обезболивающего эффекта является спазмолитическое действие. Порошок плодов актинидии полигамной вместе с продуктами перегонки корней в китайской медицине применяют при болях в животе, пояснице и при коликах. Настой плодов применяют при люмбаго.

Айны, практически исчезнувшие или выселенные в Японию коренные жители Сахалина, Курильских островов, Приморья, применяли сок плодов в качестве отхаркивающего средства. Актинидия считается эффективной не только при бронхитах, различных простудных заболеваниях, коклюше, но и при туберкулёзе лёгких. Актинидия недоступна для подавляющего большинства фитотерапевтов, фтизиатров. Тем не менее на Дальнем Востоке её следует внести в перечень противотуберкулёзных средств (Барнаулов О. Д., 1999).

А. И. Шретер считает, что жаждоутоляющее действие плодов актинидии аргументирует использование её при сахарном диабете. Лесорубы

на Дальнем Востоке добавляют сок актинидии острой в питьевую воду для утоления жажды во время работы. Его можно использовать и в горячих цехах. Актуально изучение влияния актинидии на продукцию инсулина и толерантность к углеводам при сахарном диабете, что правильнее выполнить не в эксперименте, а в клинике.

Подсказкой направлений изучения лечебной ценности актинидии является народное применение при ревматизме, головокружениях, параличах, а также при кариезе, гонорее. Поскольку головокружения, параличи — это симптоматика и последствие атеросклероза артерий головного мозга, «убийцы № 1», исследования в этой области и привлечение максимального количества лекарственных растений, даже экзотических, является актуальнейшей задачей. В России лекарственные свойства актинидии не используются, а в Японии экстракт плодов, корней под названием «Полигамол» применяют в виде 0,3%-го раствора для инъекций с целью получить общеукрепляющий, кардиотонический, мочегонный эффекты.

Семейство Рутовые (Rutaceae)

Апельсин сладкий (*Citrus sinensis*)

Вечнозелёное фруктовое дерево, культивируемое в субтропиках бывшего СССР (Аджария). Род — Цитрусовые, который, с нашей точки зрения, давно пора выделить в отдельное семейство. «Лучшие апельсины — спелые, большие, яркого цвета — желтые с красноватым оттенком, сочные внутри, с тонкой гладкой коркой. Все части апельсинов, кроме кислого сока, имеют лучшие свойства, чем цитрон» (Мухаммад-Хусейн, XVIII в.).

В диком состоянии не известен, но первые достоверные упоминания о сладком апельсине появились примерно 2200 лет до новой эры, то есть 42 столетия тому назад. Тогда он был хорошо известен на своей родине в Южном Китае. Возможно, отсюда апельсин попал в Индию, а затем арабы завезли его в Египет и Сирию. В Европе апельсины появились лишь в XV в., что, по-видимому, связано с походами крестоносцев. Плоды сладкого апельсина нашли поклонников в Европейских странах. Жители Италии, Франции, Голландии начали строить специальные закрытые стеклянные помещения для их выращивания — оранжереи (orange, англ. — апельсин, оранжевый). Такое название было дано потому, что за апельсинами укрепилось название «оранжей» (искаженное название, данное арабами плодам кислого апельсина). Но, по другим данным, европейцы называли апельсином померанец около 400 лет тому назад.

В России первые оранжереи появились в 1714 г., когда Меншиков построил под Петербургом дворец, названный Ораниенбаумским. Но название «оранжей» не привилось в России, здесь постепенно распространялось современное название — «апельсин», которое произошло от немецкого, означавшего в переводе «китайское яблоко». На Кавказе известен с XI века. Первые массивные посадки апельсинов в открытом грунте появились в Аджарии в XIX в. Однако неприспособленные к местному климату деревья погибали в морозные зимы. Потребовалась многолетняя селекционная работа, прежде чем появились сорта, приспособленные к советским субтропикам. В 70-е годы XX века в стране имелось более 200 различных сортов и форм апельсина (Скляревский Л. Я., 1975).

Химический состав. Плоды содержат воду (84,3%), инвертный сахар (5,9%), сахарозу (2,5%), протеин (1,1%), витамины С (40 мг%), Р (600 мг%), В₁ (0,07 мг%), В₂ (0,05 мг%), каротин, гликозид гесперидин, органические кислоты (яблочную, лимонную — 1,4%), эфирное масло, клетчатку. В них много пектинов: в мякоти — 12,4%, во внутреннем белом слое корки — 38,8%, в наружном желтом слое — флавоноиды до 15,9%. Есть

также инозит (25 мг%), минеральные вещества (калий 197 мг%, кальций, фосфор), красящие соединения, фитонциды.

Подобно всем цитрусовым, апельсины, содержащие большое количество флавоноидов, аскорбиновой, фенолкарбоновой кислот, являются одним из **пищевых ангиопротекторов** (сосудоукрепляющих средств). Со времен великого Вирхова значение сосудистого компонента в патогенезе практически любого заболевания находило постоянные подтверждения. Многочисленны болезни, обусловленные собственно поражениями сосудов. Поэтому трудно переоценить значение естественных, физиологичных ангиопротекторов, действующих профилактически и лечебно. Обязательна рекомендация потребления цитрусовых (апельсинов, мандаринов, особенно грейпфрута, цитронов, лимонов — по вкусу) больным атеросклерозом, гипертонической болезнью, облитерирующим эндартериитом, ишемической болезнью сердца, сосудистой энцефалопатией, перенесшим инфаркт миокарда, инсульт, да и условно здоровым людям с целью профилактики сосудистых катастроф.

Из апельсинов готовят джемы, цукаты, их используют для ароматизации кондитерских изделий. Эфирное апельсиновое масло, получаемое из кожуры, идет для изготовления фруктовых напитков, в ликероводочное производство, а также в молочную промышленность и парфюмерию. Особенно широко распространено приготовление апельсинового сока — одного из самых потребляемых и полезных фруктовых соков. «Питье апельсинового сока с сахаром изгоняет сафру, успокаивает её остроту, а также остроту крови, устраняет похмелье и горячие болезни, происходящие от сафры» (Мухаммад-Хусейн, XVIII в.). Устранение похмелья, несомненно, относится к **детоксикационным свойствам** лекарства. Полезен сок при подагре, мочекишечной диатезе, вялости перистальтики кишечника и хронических запорах, гипоацидных гастритах. Благодаря фитонцидам, убивающим некоторые болезнетворные микробы, свежевыжатый апельсиновый сок можно использовать в отдельных случаях для лечения инфицированных ран и язв. Кроме того, он хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях. Кисло-сладкая мякоть, свежий или консервированный сок возбуждают аппетит и способствуют улучшению пищеварения. Людям, страдающим хроническими запорами, рекомендуют есть апельсины или пить сок утром натощак и вечером перед сном (Склярский Л. Я., 1975).

Мякоть плодов апельсина — источник клетчатки, так необходимой прогрессивному человечеству при нынешнем состоянии питания и малоподвижном образе жизни. Концентрированные, рафинированные, ферментизированные, гидролизованные и очищенные по современным супертехнологиям, созданные природой и «улучшенные» торжеством разума над здравым смыслом пищевые продукты, практически вытеснили со стола те, которые сотни тысяч лет употребляли люди и животные в нативном виде. Отсутствие грубой, то есть содержащей клетчатку, естественной пищи грозит нам онкологическими заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, желчнокаменной болезнью, нарушениями биоценоза кишечника (дисбактериозы), обстипациями и, как следствие, депрессиями, неврозами, нарушениями взаимоотношений в коллективе, семье, обществе. Клетчатка

оживляет перистальтику кишечника, сорбирует токсичные продукты жизнедеятельности кишечной флоры. Уже только потому целесообразно есть мякоть плодов при гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях печени, ожирении, подагре, а не только пить соки, как советуют некоторые безответственные авторы с целью рекламы соков, выпускаемых теми или иными фирмами. Ничего против соков мы не имеем, но сам плод полезнее.

Аромотерапия, одоритерапия — современное, модное направление медицины, имеющее под собой серьезные многовековые эмпирические и научные обоснования, родилось с появлением животных и растений, всегда использовалось представителями флоры и фауны для передачи информации о себе. Постепенно наблюдательные люди научились пользоваться запахами с различными целями — от лечения до ведения войн и диверсий, причём этим мощным и с виду безобидным оружием можно охватить сотни и даже тысячи людей. Ведь существуют запахи страха, радости, злости, болезней. Хотелось бы видеть в будущем цивилизованное предотвращение и устранение массовых беспорядков, например бесчинствующих футбольных фанатов (тифози) запахом добра и умиротворения. Эфирное масло апельсина оказывает освежающее, очищающее, гармонизирующее, расслабляющее действие (Ваниорек Л., Ваниорек А., 1994). «Наружная желтая корка апельсина обладает возбуждающими, улучшающими настроение свойствами. Полтора драхма высушенной корки апельсина с водой прекращают тошноту и рвоту. Нюхание корки апельсина, а также листьев апельсинового дерева создает хорошее настроение, устраняет действие морового воздуха при чуме, холере и вообще плохого, испорченного воздуха. Настоянные на винном уксусе апельсиновые корки, а также варенье из них укрепляют желудок» (Мухаммад-Хусейн, XVIII в.). Содержащиеся в апельсиновой кожуре эфирные масла губительно действуют на различные бактерии. Аналогичными фитонцидными свойствами обладают эфирные масла, выделенные из сока других цитрусовых. Эти природные антибиотики весьма эффективны и могут найти применение в медицине, косметике и пищевой промышленности. Всего несколько капель эфирного масла на 1 л молока предохраняют его от порчи в течение нескольких недель (Скляревский Л. Я., 1975).

«Вдыхание запаха цветов апельсинового дерева укрепляет мозг, рассасывает насморк. Однако чрезмерное дыхание запаха цветов апельсинового дерева вызывает бессонницу. Исправляют это действие розовой водой» (Мухаммад-Хусейн, XVIII в.). В быту используют ароматические и репеллентные свойства кожуры апельсинов для предохранения одежды от моли. Для этого в места хранения одежды кладут высушенную кожуру нескольких апельсинов. Ещё более эффективным средством против моли является кожура апельсина в сочетании с гвоздикой. «Если положить высушенную корку апельсина в одежду, то её не будут точить моль и другие насекомые.»

«Что же касается вреда апельсина (как кислого продукта) для нервов, то он меньше, чем от других кислых продуктов; апельсин вреден для нездоровых нервов. Чрезмерное употребление апельсина ослабляет печень, особенно если их употребляют натощак. Исправляют то отрицательное свойство сахаром-песком или медом» (Мухаммад-Хусейн, XVIII в.).

Лимон (*Citrus limon*)

В мире насчитывается около 30 видов растения, на основе которых создано множество гибридных форм. Родина лимона — Юго-Восточная Азия, где он дико растёт в горах, далее он проник в Месопотамию. В X в. новой эры арабы привезли его в Палестину, а оттуда крестоносцы занесли лимон в Италию. Лекарственным сырьем является кожура лимона и плод лимона без кожуры.

Химический состав. Характерный запах лимона обусловлен наличием эфирного масла в различных частях растения. В кожуре плодов эфирного масла 0,4–0,6%, основной частью которого является L-лимонен (90%) и цитраль (3,5–5%) — носители лимонного запаха. В ветвях и листьях содержание эфирного масла ниже — 0,09–0,24%. В плодах лимона содержатся сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты около 6%, главным образом лимонная, пектины (0,5%), гликозиды, эфирное масло, фитонциды, фитостерины, флавоноиды. Витамины: С — 45–140 мг%, Е — 0,2 мг%, β-каротин — 0,01 мг%, В₁ — 0,04 мг%, В₂ — 0,02 мг%, В₆ — 0,6 мг%, В₁₅ — 0,2 мг%, Р — 300 мг%. Макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, железо, кобальт. Из кожуры лимона получают препарат (группа витаминов Р), представляющий собой комплекс флавоноидов.

В современной медицине используют лимон главным образом для лечения и профилактики заболеваний, связанных с авитаминозами и недостатком витаминов С и Р. Указанные витамины обладают значительными противовоспалительными (нормализуют повышенную проницаемость капилляров, уменьшают повреждение тканей при воспалении — альтерацию, снижают экссудацию), антитоксическими, антиатеросклеротическими свойствами и способностью повышать иммунобиологические реакции организма. Поэтому лимон рекомендуется в качестве диетического лечебного средства при интоксикациях, связанных с различными инфекционными заболеваниями, для повышения резистентности организма к инфекциям в период эпидемий, лечения воспалительных заболеваний, профилактики атеросклероза.

Средневековый армянский врач и ученый-энциклопедист Амирдовлат Амасиаци в своем труде «Ненужное для неучей» пишет, что лимон обладает горячей и сухой природой. «Помогает при опьянении, а запах его помогает при отравлении ядами. Лимон полезен при желчной лихорадке (гепатит, желчекаменная болезнь, обострение хронического холецистита и панкреатита), укрепляет желудок и способствует перевариванию пищи, прекращает рвоту и утоляет жажду. Его корка согревает желудок и печень, выводит ветры из тела и помогает при болезнях слизистой природы. Корка лимона выводит крупных и мелких глистов из живота». **Детоксикационные свойства** лимона и других цитрусовых существенны для нас, поскольку мы ежедневно сталкиваемся с многочисленными ксенобиотиками, оказывающими токсическое действие (красители, консерванты, инсектициды, смолы, продукты сгорания, перлы бытовой химии, алкоголь, медикаменты...).

Одним из маркеров детоксикационного действия является эффективность при алкогольном опьянении и синдроме похмелья.

В народной медицине плоды лимона в свежем и переработанном виде (варенье, сиропы, соки, джем) широко используются при заболеваниях желудка с пониженной секрецией желудочного сока и атонией (хронические атрофические гастриты, предраковые состояния), болезнях печени и желчевыводящих путей (хронические гепатиты, холециститы, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей), почек (мочекаменная болезнь, хронические пиелонефриты, циститы), при суставных и мышечных болях (подагра, ревматизм, радикулиты, миозиты, невралгии различной этиологии), в качестве кровоостанавливающего средства при носовых, желудочно-кишечных, маточных кровотечениях, кровотечениях из десен, а также в качестве жаропонижающего, противовоспалительного и тонизирующего средства при самых различных инфекционных заболеваниях (ангина, пневмония, туберкулёз, сыпной тиф, инфекционный гепатит). Существует множество народных рецептов, которые люди с почтением переписывают. Молотый лимон смешивают с хреном или с чесноком, добавляют эти смеси в различные алкогольные напитки. И представьте себе: действуют! Оберегают от простудных заболеваний, нормализуют уровень холестерина и тем самым препятствуют развитию атеросклероза, повышают активность, настроение, подвигают на утреннюю зарядку и другие элементы физической культуры. Ещё одно подтверждение того, что когда человек захочет побеспокоиться о своем здоровье, то он многого может достичь, даже если начнёт со смешения вкусного лимона с горьким хреном.

Противовоспалительные, антибактериальные и противогрибковые свойства сока лимона в виде полосканий используют для лечения хронических и острых воспалений слизистой полости рта и глотки (стоматит, афтозный стоматит, гингивит, кандидоз полости рта — молочница, фарингит), и при ангинах. Наружно сок применяют при грибковых заболеваниях кожи, для успокоения зуда при экземах и аллергических дерматитах, при жирной себорее кожи лица и волосистой части головы. Используют лимон для удаления веснушек и пигментных пятен на лице. Наружное применение сока кислого лимона («выводит веснушки и способствует росту бороды» по Амирдовлату Амасиаци).

В акушерской практике рекомендуют лимон для профилактики рвоты при токсикозах беременности, при отёках и варикозном расширении вен, а также с целью профилактики повышения артериального давления (гипертонических кризов) и сахарного диабета беременных.

Лимон и продукты, приготовленные на его основе, нетоксичны и не несут какого-либо вреда здоровым лицам, однако их с осторожностью надо применять больным, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью. У этих людей лимон, способствуя ещё большему повышению кислотности желудочного сока за счет своего сокогонного эффекта, тонуса гладкой мускулатуры желудка и кишечника, способен вызвать изжогу, спастические боли и даже рвоту. Такие больные могут употреблять лимон в небольшом количестве, в разведении с чаем и после еды.

Из лимона великий Сент-Дьерди в начале XX в. выделил впервые флавоноид рутин — бигликозид кверцетина. Сегодня и рутин, и кверцетин аптечны и должны бы были использоваться широко (это недорогие лекарства, не сравнимые по стоимости с плавиксом, курантилом, престариумом, вессел дуэ ф и т. п.), но большинство опрошенных нами врачей эти флавоноиды не применяют, даже забыли или не знали об их существовании. Рутин, который был сочтён за вещество, ответственное за сосудоукрепляющий эффект лимона, уступал по эффективности лимонному соку. Тогда рутин воссоединили с аскорбиновой кислотой (витамином С), что привело к повышению эффекта. Препарат назвали аскорутин. Правда, напрашивается вопрос: «А стоило ли их разделять?». И действительно, не стоило, поскольку и аскорутин уступал по сосудоукрепляющему эффекту соку лимона. Следует с уважением отнестись к порядочности Сент-Дьерди, установившему эти факты, а не отстаивавшему с упорством, достойным лучшего применения, преимущество выделенных им веществ, цитринов, получивших в последствии название флавоноидов. В Америке цитрины потерпели полное фиаско по той причине, что васкулиты в тех краях, где апельсинов как у нас картошки, не были проявлением Р-витаминной недостаточности. Однако в Европе флавоноиды были эффективны, открытие их Сент-Дьерди было признано. Отметим, что этот урок превосходства сока лимона над выделенным из него веществом не образумил фитохимиков, которые и до сих пор ищут, выделяют «действующие вещества» из разных растений, но что особенно обидно, из вкусных ягод и фруктов. Погоня за химически чистыми веществами, которые будут эффективнее плода, из коего эти вещества выделены, неоправданна. Стратегия и тактика лечения людей, а не препаратотворчества не может базироваться только на уже дискредитированной теории действующих веществ, пригодной для получения тубокураина, физостигмина, атропина, эфедрина и прочих медиаторных ядов. Именно по этой причине вещества-носители вазопротективного эффекта, рутин и кверцетин, не привлекли внимания врачей. А сок лимона и сам лимон никогда не будут отвергнуты человечеством.

Мандарин (*Citrus reticulata*)

Существует множество видов и сортов мандарина, применяемых по сходным показаниям: мандарин уншиу (м. японский) — с. unshiu, м. итальянский — с. *deliciosa*, м. благородный — с. *nobilis*. Поскольку родиной мандарина являются субтропики Юго-Восточной Азии и Японии, сведения об их лекарственном применении следует искать в традиционных медицинах Китая, Кореи, Японии, стран с высочайшей культурой фитотерапии.

Химический состав. Мякоть зрелых плодов содержит витамины С, В₁, В₆, Р, углеводы, органические кислоты (преимущественно лимонную). В традиционных медицинах стран Восточной Азии применяют кожуру мандарина, содержащую до 12,5% β-каротина (предшественника витамина А), флавоноиды, в частности гесперитин, рутин, эфирное масло. Главными компонентами его являются D-лимонен (до 90%), цитраль, сложный мети-

ловый эфир метиландрониловой кислоты. Эти компоненты придают специфический аромат кожуре мандарина.

Фармакологические свойства препаратов кожуры мандарина заинтересовали исследователей по той причине, что для традиционных медицины Китая, Кореи, Японии, Вьетнама кожура является широко употребляемым, тысячелетия тому назад прочно вошедшим в практику лекарством. В эксперименте отвар кожуры стимулирует сердечную деятельность, оказывает кардиотоническое действие, а также **снижает диурез** (мочеотделение), что связывают с его спазмирующим действием на сосуды почек и уменьшением фильтрации первичной мочи. Отметим, что в клинике антидиуретического эффекта отвара кожуры мандарина и сборов, содержащих его, не отмечается. Подавление перистальтики кишечника, снижение тонуса матки у животных едва ли можно отнести к положительным эффектам.

В китайской медицине кожуру мандарина относят к средствам, «нормализующим чи при её остановке». Х. Упур и В. Г. Начатой (1992) считают, что она «подходит к меридианам селезёнки и печени» и показана:

- 1) при снижении аппетита (анорексии психогенной, реактивной, обусловленной интоксикациями, к примеру туберкулёзной, медикаментозной);
- 2) при тошноте, рвоте, отрыжке, поносе — все эти показания без труда могут быть развернуты врачами любой специальности;
- 3) при кашле, мокроте, то есть при ОРВИ с явлениями трахеита, бронхита, при хронических бронхолёгочных заболеваниях, к коим относится туберкулёз.
- 4) при чувстве распираия в животе и груди.

Суточная доза — 9 г. Авторы рекомендуют конкретный, весьма экзотический рецепт для лечения детей «при мокроте и кашле»: порошок из 9 г кожуры мандарина и 1 г сухой желчи змеи. В эту смесь они рекомендуют добавлять 1 г янтаря. Те же показания к применению кожуры мандарина (3–6 г/сутки) приводит и корейский автор Чхве Тхэсол (1987): плохой аппетит, гастрит, язва желудка, метеоризм, острый гастроэнтероколит, рвота, тошнота, боли в животе, нарушения пищеварения (диспепсии). Приведены примеры быстрого купирования болей у 17 из 20 больных язвенной болезнью желудка отваром из сбора: 6 г кожуры, 12 г корней солодки и 66 мл меда (суточная доза). Даны прописи простых (кожура мандарина (8 г), имбирь (4 г) — отвар при гастрите) и более сложных сборов для лечения больных гастритом, хроническим бронхитом, а также отитом.

Эффективность кожуры мандарина при гнойных, воспалительных заболеваниях подтверждается конкретным примером лечения 88 женщин, страдавших маститом, отваром из 5 частей кожуры и 1 части корней солодки (это вполне достижимое сочетание заслуживает самого пристального внимания фитотерапевтов). За 1–2 дня улучшение наступило у 62 больных (70%), через 3–4 дня — у 17 (19%), через 5–9 дней — у 6 женщин (7%). Современному врачу, прибегающему к «комплексной терапии антибиотиками и противовоспалительными средствами» и не

всегда добивающемуся успеха трудно поверить в возможность такого простого, эффективного и быстрого излечения. Кстати ничто не мешает вам творчески расширить этот рецепт блоком высокоэффективных противовоспалительных растений:

Рецепт

Кожура мандарина	60,0–80,0
Корень солодки голой	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	40,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Цветки ромашки аптечной	30,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Лист малины обыкновенной	50,0
Цветки липы сердцевидной	20,0

Приготовление по предыдущим рецептам. Перед термической обработкой желательно добавить пару столовых ложек меда для усиления противовоспалительного действия и коррекции вкуса: кожура мандарина дает горький настой. При необходимости прекратить лактацию можно использовать ещё большее количество листа шалфея и 10–20 г плодов лимонника. Для снятия боли можно добавить по 20 г чистотела и багульника.

Противовоспалительные и отхаркивающие свойства кожуры мандарина, эффективность её при остром и хроническом бронхите, коклюше, острых респираторных инфекциях позволяет причислить её к тем безвредным и зачастую необходимым средствам, которые у многих могут быть под рукой дома. Ф. И. Ибрагимов и В. С. Ибрагимова (1960) отмечают, что в Китае кожуру мандарина применяют ещё и при цинге, а также в сочетании с другими растениями при неврастении. Поскольку сборы, назначаемые в китайской медицине, в большинстве случаев недоступны простому русскому фитотерапевту, приводим состав более доступной композиции для лечения больных неврастенией:

Рецепт

Кожура мандарина	50,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Корень пиона белоцветкового	20,0
Корень элеутерококка колючего	30,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Надз. ч. пустырника сибирского	30,0
Шишки хмеля обыкновенного	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Побеги багульника болотного	10,0
Корневище айра болотного	10,0
Цветки купыря лесного	20,0
Надз. ч. вероники длиннолистной	40,0

Из 2–4 столовых ложек измельчённого сбора приготовить отвар, слить его с сырьем в термос, настаивать ночь, принимать по 100–200 мл 5–6 раз в сутки при невращении.

В собственной практике широко и с успехом используем кожуру мандарина как доступное сырье по указанным выше показаниям, а также при атеросклерозе сосудов головного мозга, дисциркуляторных энцефалопатиях, предынсультных состояниях, у больных с инсультом и в восстановительный период после него. Эффективность кожуры мандарина при дислипидемиях, атеросклерозе заслуживает изучения.

Рецепт

Корень солодки уральской	20,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	40,0
Побеги голубики	20,0
Побеги черники	20,0
Кожура мандарина	40,0
Лист шелковицы белой	20,0
Лист берёзы белой	30,0
Плоды жимолости съедобной	10,0
Цветки софоры японской	10,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Корневище шлемника байкальского	10,0
Плоды унаби	20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы домашней	10,0
Плоды рябины обыкновенной	30,0
Корень сельдерея пахучего	10,0
Слоевидное цетрарии исландской	10,0
Ламинария (морская капуста)	20,0
Лист малины обыкновенной	50,0

3–4 столовые ложки измельчённого сбора залить 1 л воды, вымачивать 1 час, упаривать на малом огне до 0,7 л, слить с сырьем на ночь в термос. Принимать по 100–200 мл 5–6 раз в день при атеросклерозе артерий мозга, хронической недостаточности мозгового кровообращения, гипертонической болезни. Ряд растений (шлемник, унаби, софора, жимолость) не всегда бывает в нашем арсенале.

Еще и ещё раз обращаем внимание на доступность кожуры мандарина. В китайской медицине рекомендуют зелёную кожуру ещё незрелого мандарина, но и такие фрукты достаточно часто встречаются на прилавках. Поскольку пить отвар из кожуры мандарина не очень вкусно, мы часто рекомендуем готовить компоты и кисели на этом отваре. Профилактическая ценность их, как и самого мандарина бесспорна.

Семейство Жимолостные (Caprifoliaceae)

Жимолость алтайская (*Lonicera altaica*)

Жимолость съедобная (*Lonicera edulus*)

Можно насчитать более полусотни видов жимолости, из которых не все съедобны, а некоторые (ж. обыкновенная *L. xylosteum*) ядовиты. Жители Алтая, Сибири, Камчатки собирают эту ягоду, кисло-сладкую на вкус, поскольку произрастает она там в изобилии. Ягоды едят свежими, сохраняют их в таком виде, протирают с сахаром, сушат, готовят из них кисели, морсы, варят варенье, используют как начинку пирогов. В Монголии сахаренными ягодами сдабривают чай. Особенно популярен подслащенный сок, который хорошо утоляет жажду как в жару, так и при лихорадках. Несмотря на то, что по вкусовым свойствам ягоды жимолости уступают привычным для нас видам (малине, землянике, чернике, голубике, смородине, крыжовнику...), их достаточно широко используют в пищу, чему способствовали несомненные лекарственные свойства жимолости.

Химический состав. Плоды содержат органические кислоты (лимонную, яблочную, шавелевую, уксусную), углеводы, эфирное масло, а в его составе терпеноиды, салицилаты, многоатомные спирты (Растительные ресурсы СССР, т. 5, 1990), дубильные вещества, катехины, антоцианы и лейкоантоцианы, иридоиды, обуславливающие синюю окраску ягод. Был предложен и апробирован с положительной оценкой краситель из ягод жимолости для использования в кондитерской промышленности. Натуральные красители растительного происхождения имеют громадные преимущества в сравнении с синтетическими: они нетоксичны, не имеют аллергенных, мутагенных, канцерогенных свойств, оказывают целый ряд лечебных воздействий: детоксикационное, мочегонное, сосудоукрепляющее и др. Катехины и антоцианы причисляют к флавоноидам. Эти полифенольные соединения являются алиментарными регуляторами сосудистой проницаемости, состояния симпатической нервной системы с присущей ей адаптивно-трофической функцией (Орбели Л. А., 1962). Ягоды жимолости содержат аскорбиновую, фолиевую кислоты, витамин В₆, ненасыщенные жирные кислоты (витамин F). Пектины (полисахариды) являются натуральными энтеросорбентами. В отличие от препаратов микроцеллюлозы ягоды жимолости не вызывают запоров. Более того, они эффективны при запорах различного происхождения, в том числе вызванных полифепаном. Пример этот демонстративен. В погоне за очень сильным эффектом (а нужен ли очень сильный эффект?) химики, фармакологи выделяют «действующие вещества», создают по их образу и подобию искусственные,

неприродные, более сильно действующие препараты и... наталкиваются на их «побочные действия», на медикаментозные болезни. Жимолость, как и многие другие ягоды, не крепит, а ослабляет, и в то же время пектины ягод адсорбируют кишечные токсины, продуцируемые микрофлорой кишечника. И. И. Мечников считал, что эти токсины повинны в преждевременном старении, в снижении сопротивляемости пожилых и старых людей к болезнетворным воздействиям и предлагал шире использовать в питании молочнокислые продукты с содержащимися в них молочнокислыми бактериями для устранения старческих дисбактериозов, снижения уровня аутоинтоксикации. Акцентируем внимание на том, что наш гениальный соотечественник рекомендовал диетический метод профилактики старения. Ах, если бы основной причиной старения были только энтеротоксины! К сожалению, причины преждевременной старости, болезней не поддаются корректирующему действию простокваши. Они социальны! А против социально-детерминированных болезней нет пилюль и методов, даже диетических, фитотерапевтических. Перед фитотерапией, фитодиетотерапией нельзя ставить биологически, тем более социально неразрешимых задач. Остается рассчитывать на то, что соблюдение некоторых рекомендаций по использованию лечебных свойств плодов и ягод в какой-то мере поможет нашим согражданам выжить, выдержать жесточайший социально-экономический прессинг; поможет достичь состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма ко многим повреждающим, травмирующим воздействиям, того самого состояния, которое вызывает множество растений, а не только классические фитоадаптогены.

Примером нелогичного подхода к использованию лечебных свойств ягод жимолости является и попытка выделения из нее вещества, ответственного за противоиатеросклеротический эффект. Бетаин, азотсодержащее соединение, якобы обуславливает его, что неверно. Флавоноиды, антоцианы, витамины, ненасыщенные жирные кислоты, микроэлементы (жимолость кумулирует йод) также трактуются исследователями как средства, препятствующие развитию атеросклероза. Нелепо было бы выделять каждое из веществ или их группы из ягод жимолости. Разумнее пропагандировать выращивание хотя бы пары кустов жимолости на садовых участках. Рекомендуют ягоды не только при атеросклерозе сосудов, но и при ожирении.

В качестве основного показания к применению ягод жимолости помимо атеросклероза следует выделить гипертоническую болезнь. Можно долго и безрезультативно выделять «действующее», снижающее артериальное давление вещество. Жимолость не содержит, например, ганглиоблокаторов, подобно наличию их в видах софоры, осоки. (Пора увлечения ганглиоблокаторами прошла). Гипотензивный эффект обусловлен немоделируемым комплексом соединений, мобилизующим механизмы регуляции тонуса сосудов, выведения натрия (диуретическое, мочегонное действие), обмена веществ (метаболизма). Показателем того, что жимолость корректирует обменные процессы, является её эффективность не только при атеросклерозе, но и при сахарном диабете. При гипертонической болезни при-

меняют многие виды: жимолость Палласа (*L. pallasii*), ж. камчатскую (*L. camtschatica*), ж. чёрную (*L. nigra*). Можно считать их взаимозаменяемыми и по возможности использовать плоды жимолости в комплексной терапии гипертонической болезни.

Кислая жимолость возбуждает аппетит, повышает слюноотделение, секрецию желудочного сока, экскрецию желчи, функцию поджелудочной железы, моторику кишечника. Её, как и многие другие ягоды, целесообразно использовать в качестве регулятора функций органов желудочно-кишечного тракта при анорексии (отсутствии аппетита), атрофических гастритах, холециститах и желчнокаменной болезни (устраняет застой желчи — холестаза), хронических панкреатитах, энтеритах, энтероколитах. Воспалительные, инфекционные заболевания органов желудочно-кишечного тракта (дизентерия, пищевые токсикоинфекции, вызываемые сальмонеллами) в связи с мощным антимикробным действием ягод жимолости входят в спектр показаний к их применению. Сушёные ягоды считаются некоторыми исследователями «источником антибиотиков». Жимолость показана при гепатитах, малярии. Судя по всему, в последнем случае она способствует уменьшению не только печени, но и селезёнки: «А если спелые плоды высушить в тени в течение 40 дней и ежедневно пить по 1 драму (2.942 г) с вином, то поможет при опухоли селезёнки, телесной слабости...». «А если смазать с маслом тело лихорадящего больного во время приступа озноба, то он пройдет» (Амасаи А., XV в., 1990). Здесь речь идет о малярии. Антибактериальные, фунгицидные свойства ягод используют и при местном применении, при лечении длительно не заживающих ран, язв, микозов волосистой части головы, при полосканиях зева и миндалин (тонзилиты, стоматиты, фарингиты), при промывании глаз (конъюнктивиты) отваром из ягод.

Амирдовлат Амасаици писал об эффективности ягод при бронхиальной астме, приступах удушья: «Поможет при удушье. Это испытано». Уместно вспомнить о том, что представители семейства Жимолостные (виды бузины, калины) успешно используются при атопических (аллергических) формах бронхиальной астмы, дерматозов.

Облегчение родов, изгнание последа следует отнести на счет стимулирующего действия жимолости на мускулатуру матки, что можно использовать при многочисленных вариантах недоразвития, атонии её, скудных регулах у астеничных женщин. В тибетской медицине, по данным И. К. Гадзюка и соавторов (1978), В. Г. Минаевой (1991) плоды жимолости применяют при женских болезнях, в число которых предположительно следует отнести не только гормональные нарушения (тритерпены плодов проявляют гормональную активность), но чрезвычайно распространенные аднекситы (воспаления придатков матки). Здесь наблюдается сходство с действием ягод калины обыкновенной.

Кору ветвей в тибетской медицине применяют при полиартритах, головных болях. Плоды, и кору, конечно же, включают в состав сложных прописей. Отвар ветвей жимолости съедобной в Забайкалье (бурятская ветвь тибетской медицины) считают лучшим средством при водянке (асцитах), отеках сердечного и почечного происхождения. Эти показания легко про-

должить: выпотной плеврит, угроза отёка-набухания головного мозга при черепно-мозговой травме, отёка лёгких, экссудативные, инфильтративные процессы и, конечно же, гипертоническая болезнь, где существенен именно мочегонный, натрий-уретический механизм действия лекарственных растений.

Сведения о применении эссенции ж. душистой (*каприфиоли*) *L. caprifoli* и других видов в гомеопатии неконкретизированы и не находят подтверждения в доступных нам источниках.

Рецепт

Плоды жимолости алтайской	20,0
Плоды облепихи крушиновидной	20,0
Олиственные ветви облепихи крушиновидной	20,0
Плоды рябины обыкновенной	30,0
Плоды шиповника майского	50,0
Плоды аронии черноплодной	50,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Корень сельдерея пахучего	20,0
Корень солодки голой	30,0
Корень любистка лекарственного	10,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	30,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	20,0
Надз. ч. полыни эстрагон	20,0
Надз. ч. василистника малого	20,0
Надз. ч. барвинка малого	10,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки измельчённого сбора (суточную дозу следует подбирать индивидуально) вымачивать в 0,8 л воды не менее 1 часа, быстро вскипятить. Слить всё с сырьём в термос, настаивать ночь. Принимать по 100–200 мл 5–6 раз в день. Основной более массированный приём в 11–13 часов. Сбор с клиническим эффектом был назначен большой гипертонической болезнью в возрасте 40–45 лет с преждевременным снижением функции яичников (дисменорея), фригидностью, снижением либидо, высоким артериальным давлением, дислипидемией.

Жимолость следует включать в слабительные сборы. Мы многократно акцентировали внимание на необходимости добиваться послабляющего эффекта, на том, что в тибетской медицине многие, в том числе психические заболевания, неврозы начинают лечить назначением ряда «эвакуаторов и очистителей», подбирая их индивидуально: старым, ослабленным людям, путнику, страннику, беременным женщинам и т. д. Жителям городов, людям, не имеющим физических нагрузок, нередко здоровой пищи, действительно, практически при любой патологии необходимы как мягкие, так и более жесткие (индивидуально) растительные слабительные. Не случайно в тибетской традиционной медицине послабление считается лучшим из пяти лечебных назначений.

Рецепт

Плоды жимолости съедобной	30,0
Плоды жостера слабительного	20,0
Корни (стебли) ревеня пальчатого	30,0
Корень лопуха большого	20,0
Надз. ч. вьюнка полевого	10,0
Надз. ч. сныти обыкновенной	20,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды укропа пахучего	10,0
Кора крушины ломкой	10,0
Плоды зизифус унаби	10,0
Семя льна посевного	40,0
Надз. ч. льнянки обыкновенной	10,0
Корень молочая Фишера	10,0
Лист кассии остролистной	20,0

Доза подбирается индивидуально: 1 столовая ложка измельчённого сбора на 0,7 л воды, выпаривать на медленном огне до 0,3, принять на ночь. При необходимости 3 столовые ложки сырья в 1 л воды упаривают до 0,5 л и принимают дробными дозами по 100–200 мл 3 раза в день. В ряде случаев было достаточно 2 и даже 1 чайной ложки на 2 стакана воды. Истощенным лицам параллельно назначают чернослив, изюм, курагу, инжир. Лицам, страдающим ожирением — свеклу, репу, брюкву. Возможно расширение состава сбора за счет видов плауна, спаржи, подофилла, листа какали копьевидной. Актуальнейший обзор лекарственных растений с сильным слабительным и умеренно послабляющим действием ждет своих авторов.

Калина обыкновенная, калинина, снежки
(*Viburnum opulus*)

Родовое название связывают с латинским словом *vimen* — гибкий прут, плетеное изделие, так как гибкие молодые ветви растения в древности использовались для плетения корзин. Видовое определение происходит от латинского слова *opulus* — клен, ибо листья калины схожи с листьями клена. По странному совпадению *vimen* — по-английски означает женщины, коим калина более всего и подходит.

Плоды калины — ярко-красные костянки, терпкие и горьковатые на вкус, причём после заморозков горький привкус плодов исчезает. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре, встречается на всей территории России. Широко культивируется как декоративное растение и чрезвычайно популярна в народе. «Калина красная» вызывает положительные эстетические ассоциации у человека как в цветущем, так и плодоносящем виде. Русский фольклор, народная песня многократно апеллируют к образу калины: «Калина красная, калина вызрела». Вызревает она до степени съедобности после первых заморозков. Не исключено, что калина была тотемным

кустом у наших далеких предков. Её магическая предназначенность будет рассмотрена далее. Мы имеем возможность на конкретных примерах убедиться в том, что флора планеты принимала и принимает существенное участие в формировании эстетической базы человека, а не только пищевой. Не хлебом единым жив человек.

Химический состав. Ягоды калины содержат: сахара — до 30%, органические кислоты — до 3%. В них найдены пектины, дубильные вещества, каротиноиды, витамины С и Р, причём витамина С в них больше, чем во всех цитрусовых. В семенах содержится жирное масло до 21%. Плоды калины употребляют в свежем виде. Из них варят компоты, кисели, желе. Сок из плодов пьют как витаминный напиток. Из плодов делают начинку для пирогов, мармелад, пастилу, наливки. Плодовый сок используют в пищевой промышленности для подкраски продуктов. Калину все-таки нельзя назвать популярной ягодой. Она — на любителя, точнее на любительницу, поскольку чаще всего мужчины отмечают её железистый неприятный вкус, а женщины испытывают инстинктивную тягу к калине. Задача диетологов, гинекологов, эндокринологов — чаще рекомендовать женщинам в пищу ягоды калины, удовлетворяя их неслучайную инстинктивную потребность. Нам неоднократно рассказывали женщины о нормализации менструального цикла при дисменореях и аменореях при потреблении ягод калины, о снижении интенсивности мигренозных головных болей.

Первые указания о сформировавшемся в течение тысячелетий лечебном применении калины появились на Руси в травниках XVI века. Ягоды калины тонизируют организм, улучшают работу сердца, оказывают вяжущее и мочегонное действие. Они оказывают также успокаивающее действие и полезны при неврозах, сосудистых спазмах, головных болях (мигрени), гипертонической болезни. Ягоды калины даже в стиле фитодетотерапии эффективны при климактерических и предклимактерических гипертониях, с которых нередко и начинается гипертоническая болезнь. В этом отношении они сходны с ягодами рябины, но, вероятно, эффективнее их. Ничто не мешает фитотерапевту, знающему принцип сочетания синергистов в одном сборе, применить плоды и калины, и рябины, порекомендовать их в пищу, пусть даже в компоты, женщинам с повышением артериального давления в период климакса, особенно преждевременного. Эффективность ягод калины при сильных, приступообразных головных болях, особенно связанных (но и не связанных) с менструальным циклом, хорошо известна в народе, но в научно-европейской медицине их не используют. Такое действие калины правомерно связать с её способностью корригировать функции половых желез, улучшать мозговое кровообращение. Наши наблюдения подтверждают данные народной медицины.

Рецепт

Плоды калины обыкновенной	40,0
Лист калины обыкновенной	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0

Надз часть герани лесной	40,0
Надз. ч. чистеца болотного	10,0
Надз. ч. пустырника сердечного	20,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. ч. чистотела большого	20,0
Шишки хмеля обыкновенного	10,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Надз. ч. хвоща полевого	10,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. Melissa лекарственной	10,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Корень солодки уральской	20,0

Приготовление настоя — по предыдущим рецептам. В сбор включены растения, улучшающие мозговое кровообращение и состояние сосудов (боярышник, арония, рябина, калина, герань, чистец, гвоздика и другие), повышающие порог болевой чувствительности (багульник, чистотел, хмель, лабазник, кипрей, пустырник), дегидратанты (хвощ, чистец, герань, лабазник, мята, душица, Melissa и другие), спазмолитики (герань, багульник, душица, мята, Melissa), регуляторы гормонального фона (солодка, калина, хмель, рябина, лабазник, боярышник, эфироносы). Уже из этого перечня мы можем понять полифункциональность многих растений. Ягоды калины при всей малонизученности их терапевтического действия на основании наблюдений за их эффективностью также должны быть признаны полифункциональным лекарством. Сборы подобного типа помогают снять интенсивность мигренозных головных болей или полностью отменить их, устранить невротический фон, нормализовать менструальный цикл, купировать альгоменорею. Состав сбора не догма и зависит от конкретных ситуаций. В тех случаях, когда менструация облегчает состояние пациентки, можно ввести *etepogoga* (виды полыни, кирказона, пижму, адаптогены). При пароксизмальном характере головных болей, вегетативных кризах рационально включить дербенник, пикульник, дымянку, лист грецкого ореха, ромашку. Фитотерапия предоставляет врачу широкие возможности творчества.

Известный русский врач Ф.И. Иноземцев в 1858 году рекомендовал употребление калины в качестве средства для лечения злокачественных новообразований органов пищеварения. В последующем эффективность плодов калины в улучшении самочувствия таких больных подтверждена Ю.А. Ененко (1994). Рекомендация эта достойна дальнейшей клинической проверки, причём ягоды калины рационально совместить с другими растениями, применяемыми в практике лечения злокачественных опухолей: с пижмой, видами полыни, классическими адаптогенами, чагой, туйей, омелой, подорожником, подофиллом, фиалкой, пастушьей сумкой и

другими (Балицкий К. П., Воронцова А. Л., 1972; Корсун В. Ф. и др., 2007; Корепанов С. В., 2007; Яременко К. В., 2007). В народной медицине сок или отвар ягод с медом местно применяли при раке молочной железы, их пьют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, охриплости голоса (ларингите), при диарее. Чай из калины употребляют для укрепления шатающихся зубов (авитаминоз и гиповитаминоз С, пародонтоз, пародонтит). Настой ягод пьют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, а также при язвенных и гнойничковых болезнях кожи. При гнойничковых заболеваниях кожи раствор сока из плодов калины применяют ещё и наружно, как дезинфицирующее средство. Сок ягод эффективен при юношеских угрях на лице (внутри и наружно). Особое внимание должно привлечь применения ягод и листа калины (внутри, местно, ванны) при атопических дерматозах, при аллергических заболеваниях.

Химический состав коры. Кора калины — официальное (*officinum* — аптека) лекарственное сырье, её заготавливают в апреле-мае в период сокодвижения, применяют в основном при мено-, метрорагиях. По этой причине кора изучена лучше, чем остальные части растения. Содержит витамины К (28–31 мкг) и аскорбиновую кислоту (70–80 мг/100 г), каротиноиды (21 мг/100 г) и холиноподобное вещество (до 20 мг/100 г). В коре содержатся также иридоиды, ряд сапонинов, кумарины, органические кислоты, фитостерин, тритерпеновые соединения, дубильные вещества (около 2%), горький гликозид вибурнин, смолы, микроэлементы: цинк, хром, селен и др. (Ловкова М. Я. и соавт., 1990). Кора оказывает четко выраженное сосудосуживающее действие и усиливает тонус мускулатуры матки, что связывают с гликозидом — вибурнином. Жидкие экстракты и отвар коры используют во врачебной практике как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях. Чаще всего назначают их при маточных кровотечениях в акушерской и гинекологической практике, при эндометритах, гиперплазии слизистой оболочки матки, а также при миомах, не требующих срочного оперативного вмешательства, при болезненных менструациях, хотя, казалось бы, при альгоменорее требуются не утеростимулирующие, а спазмолитические свойства. Мы неоднократно обращали внимание на то, что растения способны обеспечивать прямо противоположные, с точки зрения классической фармакологии, эффекты. Готовый спиртовой аптечный экстракт принимают по 25–40 капель 2 раза в день, отвар назначают по столовой ложке 3–4 раза в день. В гомеопатии калина является одним из главных средств при женских заболеваниях.

В народной медицине отвар из **корней** употребляют внутрь при золотухе у детей, а также для ванн и обмываний. Под золотухой уже давно понимают не туберкулёз шейных лимфоузлов, а экссудативный диатез, детскую экзему, атопические зудящие дерматозы. Отвары из корней пьют также при простудах и приступах удушья. Как противовоспалительные и успокаивающие средства экстракты и отвары коры находят применение при судорогах, истерии, бессоннице и т. п. Обычной дневной дозой считается несколько заниженная доза: 1 стакан отвара, приготовленный из одной чайной ложки коры. В ветеринарной практике отварами коры и других частей расте-

ния лечат болезни органов дыхания у крупного и мелкого рогатого скота. Калина (лист) имеет репутацию противозолотушного противозудного средства. Лист её сочетают с чередой, ромашкой, лабазником. В отваре из этих растений купают детей. Обращаем внимание на то, что купание в отварах желательно совместить с приёмом внутрь этих или других противоаллергических, десенсибилизирующих растений (солодка, лист калины, череда, черноголовка, ряска маленькая, аир, девясил, ромашка, тысячелистник, классические адаптогены, гепатопротекторы).

В собственной практике широко применяем плоды, лист, кору калины, включая их в сборы для женщин, девушек с задержкой полового развития, с дисгормонозами, маточными кровотечениями, миомами, бесплодием, мигренями. Эффективность подтверждается десятками новорожденных у женщин, страдавших бесплодием.

Рецепт

Плоды калины обыкновенной	40,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Лист калины обыкновенной	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	30,0
Надз. ч. сурепки обыкновенной	10,0
Надз. ч. пастушьей сумки	20,0
Корень дягиля (дудника) лесного	20,0
Корень дягиля лекарственного	10,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Лист левзеи сафлоровидной	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Надз. ч. чистотела большого	20,0
Ветви багульника болотного	20,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Надз. ч. полыни эстрагон	10,0
Лист манжетки обыкновенной	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Корень солодки уральской	30,0
Корень имбиря лекарственного	10,0
Надз. ч. мяты болотной	20,0
Надз. ч. Melissa лекарственной	10,0

2–4 столовые ложки измельчённого сбора (суточная доза) вымочить в 0,8–1,0 литре холодной воды не менее 1 часа, быстро вскипятить, слить с сырьем в термос, принимать настоем тёплым при позднем половом созревании, сниженном либидо, болезненных и нерегулярных месячных, при миоматозе, выраженном предменструальном синдроме, при мигренях в течение 2–3 месяцев, а затем симптоматически — перед регулами.

Замена дорогостоящих и небезвредных гормональных препаратов, коими злоупотребляют в гинекологии, на составы подобного типа, подобранные персонально для каждой пациентки, позволяет достичь

ощутимого клинического эффекта: нормализации цикла, устранения болей, меноррагий, нередко уменьшения размеров миом. Позитивны изменения психоэмоционального статуса, либидо, коммуникабельности. Гормональная терапия на фоне подобных сборов становится более эффективной, а в ряде случаев необходимость в ней отпадает. При непереносимости медикаментозного лечения фитотерапия остается той самой соломинкой, за которую, к сожалению, не все могут ухватиться. Калину (лист, плоды, кору) в составе сборов мы применяем при женских онкологических заболеваниях в пред- и послеоперационный период, для усиления эффекта химиотерапии, при раннем климаксе, при оперативном кастрационном синдроме, при бесплодии. Она нередко является дополнительным средством при разных заболеваниях у женщин, позволяющим корректировать эмоциональную и сексуальную сферы, проводить разнонаправленную патогенетическую терапию: рассеянный склероз, вегето-сосудистая дистония по гипотоническому типу, гипотоническая болезнь, гипотиреозы, патология гепатобилиарной системы с мено- и метроррагиями, лимфогранулематоз, преднизолонотерапия при различных заболеваниях (болезнь Бека, бронхиальная астма, артриты), туберкулёз лёгких и других органов. Средства классической фармакологии, синтетические вещества не имеют никакой мотивации в отношении зачатия и рождения нашего потомства, состояния нашей репродуктивной системы, в отношении нашего здоровья. Растения же, расширение ареала которых мы способствуем, эту мотивацию имеют, а потому действуют весьма разнонаправленно. К калине, особенно к её плодам, эта логика весьма применима. Пример сбора для лечения женщин, страдающих хроническим холециститом, осложненным меноррагиями и нормохромной анемией:

Рецепт

Корень элеутерококка колючего	20,0
Цв. бессмертника песчаного	20,0
Лист крапивы двудомной	40,0
Надз. ч. пижмы обыкновенной	20,0
Корень солодки уральской	20,0
Цветки календулы лекарственной	10,0
Рыльца кукурузы	20,0
Плоды смородины чёрной	30,0
Плоды калины обыкновенной	30,0
Лист калины обыкновенной	20,0
Кора калины обыкновенной	20,0
Корень кровохлёбки лекарственной	20,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист шалфея лекарственного	10,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Цв. лабазника вязолистного	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0

Плоды укропа душистого	10,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление: 1 столовую ложку измельченного сбора залить 0,5 воды, вымачивать не менее 1 часа, быстро вскипятить, слить всё с сырьём в термос, принимать по 100 мл за 20 минут до еды и 200 мл на ночь. Через неделю при хорошей переносимости сбора дозу можно увеличить до 2–4 столовых ложек на 0,8–1,0 л воды. Помимо противовоспалительного, желчегонного, кровоостанавливающего, сбор оказывает успокаивающее действие, положительно влияет на функцию яичников, повышает детородные потенции, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, интоксикациям. В сбор включен блок полифитохола.

С определенностью можно рекомендовать включение калины и ряда других растений, положительно влияющих на функцию яичников (крапива, пастушья сумка, любисток, виды полыни, кирказон, шалфей, сельдерей, анис, бадьян, куркума, имбирь, корица, гвоздика, классические адаптогены и т. д.) в сборы для лечения женщин при любых воспалительных заболеваниях органов женской половой сферы, в частности при часто встречающихся хронических, рецидивирующих аднекситах. Лечение антибиотиками далеко не всегда бывает успешно. Его правильнее сопровождать фитотерапией, которая формируется индивидуально, но в простой схеме требует сочетания ряда перечисленных растений и так называемого противовоспалительного блока (О. Д. Барнаулов, 1999). Фитотерапия позволяет усилить действие антибиотиков и предупредить вызываемые ими осложнения: дисбактериозы, кандидозы, отрицательное влияние на функции яичников.

Рецепт

Корень левзеи сафлоровидной	10,0
Лист левзеи сафлоровидной	20,0
Плоды калины обыкновенной	40,0
Лист калины обыкновенной	40,0
Плоды малины обыкновенной	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Корень солодки уральской	20,0
Надз. ч. череды трехраздельной	10,0
Надз. ч. полыни обыкновенной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист липы сердцевидной	10,0
Лист вахты трехлистной	10,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Лист ивы козьей	20,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	10,0
Надз. ч. ортилии однобокой	20,0
Лист крапивы двудомной	30,0

Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Плоды жимолости съедобной	10,0

Приготовление: после вымачивания 3–4 ложек измельчённого сбора в 0,8–1 л воды, вскипятить и слить все в термос, настаивать ночь. Принимать тёплым по 100–200 мл настоя за 20 минут до еды и в межпищеварительные промежутки по принципу: чем чаще, тем лучше. Показания: обострение хронического аднексита, сальпингоофорита, «холодное» их течение, терапия антибиотиками.

У многих угро-финских народов (эсты, воль, ижора, вепсы) существовал и ещё кое-где существует обычай даже до постройки дома высаживать кусты калины. У вепсов Межозерья ветвь калины, как и рябины, оберегает от недобрых пожеланий, колдовства, сглаза. В Северо-Западном регионе по одичавшим кустам калины можно определить места бывших, исчезнувших деревень первонаселенников — вепсов, потомков летописной Веси, народа практически исчезнувшего. Не следующие ли мы?

Бузина кистистая или обыкновенная
(*Sambucus racemosa*)

Бузина сибирская (*Sambucus sibirica*)

С большим сомнением приводим мы показания к применению красных ягод этих растений среди описания съедобных плодов. Ягоды этих видов бузины нетоксичны, но в России с пищевым использованием их встречаться не приходилось. Действительно, вкус ягод не восхищает, но изредка их используют в медицинских целях как слабительное и жаропонижающее средство. Наиболее рационально добавлять их в клюквенные, брусничные морсы, корректируя вкус настоя медом, хуже сахаром для достижения потогонного эффекта. В.В. Телятьев (1985) пишет о применении порошка плодов как слабительного, что актуально при многочисленных заболеваниях и соответствует правилу тибетской медицины — начинать лечение с послабления больного. Порошок ягод применяют при злокачественных новообразованиях, возможно, в связи с наличием послабляющих и детоксикационных свойств.

Химический состав. Судя по данным, приведенным в «Растительных ресурсах СССР» (1990 г., т. 5, с. 15), практически не изучен. Для бузины сибирской вообще никаких сведений не приведено. Известно, что плоды содержат витамин С, жирное невысыхающее масло семян, с которым связывают слабительный эффект. Это жирное масло после рафинирования, освобождающего его от неназываемых токсических веществ, пригодно для пищевого и технического использования. Для плодов и всех других частей растения характерно наличие фитонцидов.

Плоды зачастую рекомендуют во вполне пищевом виде: кисель позволяет получить помимо слабительного ещё и мочегонный эффект. Сок

ягод — одна из лекарственных форм с сильным потогонным действием. Птицы, в том числе куры, склеивают бузину, а кошки поедают ветви и кору как рвотное и противоглистное средство (Шретер А. И., 1975).

Гораздо чаще и по более широким показаниям используют другие части бузины. В тибетской традиционной медицине применяют **древесину**. «Софора и бузина лечат жар ветра», т. е. лихорадку при простудных заболеваниях. Её относят к группе лекарств показанных «при болезнях, вызванных сочетанием ветра и желчи» («Чжуд-ши», 1988). Применяют древесину бузины всегда в сборах, например с девясилом, софорой, тмином и другими растениями. Она входит в состав «Сандалового масла», сложного многокомпонентного сбора, из которого делают вытяжку растительным маслом, чтобы излечить «жар лёгких, сердца и печени». Противовоспалительные, жаропонижающие свойства древесины бузины экспериментально подтверждены (Базарон Э. Г., Асеева Т. А., 1984). По М. Н. Варлакову (1963) в тибетской медицине древесину и кору применяют при туберкулёзе лёгких, пневмонии, бронхите, а также при неврастении. Существенно, что настой цветков, порошок корней считают полезным при **туберкулёзе позвоночника**, при водянке (Шретер А. И., 1975). Принятие на вооружение бузины (плодов, цветков, листьев, ветвей) фтизиатрами, использование её в поликомпонентных сборах помогло бы устранить достаточно безрадостную картину невысокой эффективности синтетических туберкулоstaticеских средств (Барнаулов О. Д., 1999). В собственной практике широко и с эффектом применяем олиственные ветви, цветки бузины при бронхо-лёгочных заболеваниях, в частности при туберкулёзе, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, хронических обструктивных бронхитах (Барнаулов О. Д., 2008).

Рецепт

Олиственные ветви бузины обыкновенной	40,0
Корень алтея лекарственного	30,0
Цетрария исландская	20,0
Плоды рябины обыкновенной	30,0
Корень солодки уральской	30,0
Корень аралии высокой	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Олиственные ветви малины обыкновенной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Цв. ромашки лекарственной	20,0
Цв. лабазника вязолистного	30,0
Лист вахты трехлистной	10,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	10,0
Лист эвкалипта шарикового	10,0
Надз. ч. полыни обыкновенной	10,0
Надз. ч. тимьяна ползучего	10,0
Надз. ч. котовника кошачьего	10,0

Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. клевера лугового	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Цв. календулы лекарственной	10,0
Цв. бессмертника песчаного	10,0

Сбор предназначен для больного инфильтративным туберкулёзом лёгких в стадии распада и обсеменения, с наличием гепатотоксических явлений, вызванных туберкулостатической терапией. Приготовление: 2–3 столовые ложки измельчённого сбора на 1 час залить холодной водой в количестве 0,8–1 л, быстро вскипятить в эмалированной без сколов посуде, слить на ночь вместе с сырьем в термос. Перед кипячением можно добавить 1–2 столовые ложки меда по вкусу. Принять натошак за день в 5–6 приёмов. Параллельно желательна назначить 2 таблетки (0,4 г) мумиё утром.

В бурятской ветви тибетской медицины отвар **коры и корней** применяют при атеросклерозе, стенокардии, тахикардии, одышке, миокардите, «неврозах сердца», бессоннице, а также при нефрите, анурии, ревматических и подагрических суставных болях (Буткус Б. Ю., Блинова К. Ф., 1986). В Казанской губернии этот отвар принимали при бронхиальной астме, а настой цветков использовали в качестве полоскания при ангинах, стоматитах, тонзиллитах. А. И. Шретер наблюдал лечение остеомиелита наружного применением свежего камбия ствола бузины сибирской. Это наблюдение, несмотря на кажущуюся необоснованность, даже наивность наружного применения растения при лечении остеомиелита, подкрепляется данными о том, что порошок коры и корней используют местно нанайцы, присыпая им раны, язвы, ожоги. Древесина входит в состав жаропонижающих сборов для детей. Т. А. Асеева и Э. Г. Базарон (1985) описывают применение отвара древесины в сложных тибетских прописях как противовоспалительного, ранозаживляющего, улучшающего трофику тканей и состав крови средства. Ими же доказано антигистаминное действие этого отвара, что может отчасти объяснить его эффект при аллергических заболеваниях, в частности при бронхиальной астме.

Для **листьев**, как и для плодов, известно слабительное, рвотное, антигельминтное, но что особенно важно, ещё и потогонное, противовоспалительное, разрешающее действие. Их с полным основанием можно включать в блок противовоспалительных, жаропонижающих растений. В практике встречались случаи, когда опытные инфекционисты при действии всех, в том числе серологических исследований, не могли найти очаг воспаления, причину изнуряющей больного лихорадки или длительного субфебрилитета. Применение ранее приведенных противовоспалительных блоков с добавлением видов бузины, володушки, соссуреи приводило к излечению. Цветки, подобно бузине чёрной, используют при ОРВИ, бронхиальной астме, хроническом бронхите, бронхоэктазах, трахеобронхите, бронхопневмониях, туберкулёзе лёгких. Настой их послабляет и эффективен при кожных сыпях и прочих осложнениях хронических запоров, при гастритах, холециститах, артритах. Для настоя цветков также характерно

потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное, болеутоляющее, диуретическое действие. Интересно применение настоя цветков во время климакса (Лившиц И. А. и др., 1981).

Бузина черная (*Sambucus nigra*)

Кустарник или дерево до 6 м., который напрасно мы стали бы искать в Сибири. Этот вид бузины произрастает лишь в Европе не севернее широт Верхне-Днепровского района. Её нельзя путать с **бузиной травянистой *Sambucus ebulus***, так как ягоды последней ядовиты, хотя они и зелёная масса также применяются по сходным с другими видами бузины показаниям. Что же до чёрных плодов рассматриваемой бузины, то их употребление в пищу возможно. «Из ягод бузины, как свежих, так и сухих можно делать повидло и кисели, которые безвредны даже при самой строгой диете, при самых тяжёлых желудочных и кишечных заболеваниях. При этом отваренные ягоды нужно растирать и процеживать через полотно» (Носаль М. А., Носаль И. М., 1960).

Свежие ягоды входили в нашу фармакопею II—III изданий и аптечны по сию пору во многих странах Западной Европы. Г. А. Елина (1993) считает их вполне съедобными и рекомендует готовить из них не только повидло и кисели, но также варенье, использовать их как приправу к супам. Ягоды могут служить сырьём для получения пищевого красителя. Основное действие ягод — послабляющее (исчезает, если их сварить), потогонное. Ягоды и сок используют для достижения отхаркивающего, мочегонного, общеукрепляющего эффектов. В народной медицине их применяют при сахарном диабете, гепатите, желчнокаменной болезни, невралгиях, ишиасе, радикулитах, болях в суставах, при дерматозах, язвенной болезни желудка и раке его (на Украине в виде повидла). Настой на вине — при раке кожи (Hartwell J. L., 1971). Настоем ягод орошают полость рта при стоматитах. Сухие ягоды в Азербайджане — при малярии. Их используют и в ветеринарии для достижения диуретического, слабительного и желчегонного эффектов.

В Германии считают, что в кустах бузины чёрной живут домашние боги. Если вепсы высаживают у дома кусты калины, то бузину немцы специально высаживают рядом с домом, у задней стены конюшни или амбара. Кусты её считаются декоративными. Виды бузины пахнут мышами. Считают, что бузина **отпугивает мышей и крыс** от зернохранилищ, от амбаров, около которых, собственно говоря, ей и место. В дно стогов нередко подбрасывают ветви бузины, чтобы там не скапливались мыши. Подобное применение известно для чернокопья лекарственного.

Ягоды съедают по несколько штук в день, чтобы быть здоровым. Считается, что они хорошо воздействуют на детородную функцию, на половые железы. Положительное гонадотропное действие подтверждено экспериментально (Шененбергер В., 1979). Свежие ягоды и сок следует рекомендовать при преждевременном старении, раннем климаксе, для защиты функций половых желез от угнетающего побочного действия медикаментов (транквилизаторов, антиконвульсантов, цитостатиков и т. д.), при позднем

половом созревании. Положительное гонадотропное действие характерно для многих ягод, поскольку мы были когда-то потенциальными разносчиками их семян, о чем растения не забыли.

Химический состав. В плодах имеются витамины С, Е, каротин (провитамин А), антоцианы, которые подобно флавоноидам оказывают сосудотверждающее действие, дубильные вещества. Вкус плодам придают сахара (глюкоза, фруктоза), а также яблочная, лимонная кислоты и эфирное масло.

В популярной книжке «Лекарственные травы — путь к здоровью» Барбара и Петер Тайс (1993) пишут о том, что в Германии компот из ягод бузины с кусочками сушёной груши и сливы — вкусный и полезный десерт, богатый минеральными веществами. Действительно, бузина чёрная содержит все макроэлементы (К, Са, Mg, Fe) и большой набор микроэлементов: Mn, Cu, Zn, Co, Cr, Al, Se, Ni, Sr, Pb, Br, I, Mo (Ловкова М. Я. и др. 1989). Её следует причислить к средствам борьбы с микроэлементозами, которые без натяжек можно считать одним из патогенетических механизмов многих заболеваний.

В фармакопею России в настоящее время включены цветки бузины чёрной, трактуемые исключительно как потогонное, жаропонижающее средство и рекомендуемые в виде чая. М. А. Носаль и И. М. Носаль отмечают мочегонное, «кровоочищающее (детоксикационное) действие напара» 1:50, эффективность его при подагрических и ревматических артритах. Авторы приводят рецепты сборов, в которых используются разные части бузины чёрной, для лечения больных водянкой, сахарным диабетом, конъюнктивитами, блефаритами, рожистым воспалением. Деликатным слабительным они считают молодые, весенние листочки, сваренные в меду. Примечательно, что даже представители консервативнейшей в отношении фитотерапии восточно-европейской медицины советуют сочетанное применение чая из цветков бузины и липы. Этот чай с медом они считают наиболее подходящим для детей и приводят данные меньшей эффективности терапии сульфаниламидами или антибиотиками (Вайс Р. Ф., Финтельманн Ф., 2004). Две чашки горячего чая из цветков бузины и липы усиливают потоотделение в бане и в сауне. Чай из цветков бузины, листьев крапивы, цветков и листьев лабазника рекомендует для постоянного применения и Г. А. Елина (1993) в качестве общеукрепляющего, а не только жаропонижающего средства. Итак, цветки бузины чёрной — это суррогат чая. Применять их следует в сочетании с другими растениями. Пропись разрешающего сбора для ребенка, больного ОРВИ, с высокой лихорадкой:

Рецепт

Цветки бузины чёрной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Цветки липы сердцелистной	20,0
Надз. ч. володушки многонервной	10,0
Цветки ромашки аптечной	10,0

Лист шалфея лекарственного	10,0
Корень солодки голой	20,0
Надз. ч. череды трехраздельной	10,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. мелиссы лекарственной	10,0
Ветви малины обыкновенной	30,0

Приготовление: 2 столовые ложки измельчённого сбора вымочить в 0,5–0,7 л воды, добавить 2–3 столовые ложки меда, довести до кипения и томить на медленном огне в эмалированной посуде 5 минут, затем слить все в термос, процеживать перед употреблением, принимать тёплым, а большим детям — горячим. Этот чай не только не ядовит, но и снимает интоксикацию во время инфекции. Количество настоя определяется родителями в зависимости от возраста ребенка и его состояния, способности выпить 0,2–0,7 л жидкости за день. Естественно, что для детей до 1 года оно будет минимальным: 0,2 л/сутки. Пригоден такой чай и для старых людей. В нашей практике неоднократно встречались случаи, в которых причину истощающих больных, некупирующихся неспецифическими противовоспалительными средствами лихорадок не удавалось определить всеми доступными (серология, рентген, микробиология и т. д.) способами. Применение подобного и более широкого состава чаев (см. бузину обыкновенную) купировало лихорадку, а при длительном применении ликвидировало проблему её рецидивов в связи с излечением так и не диагностированного инфекционного, воспалительного заболевания. Конечно, мы за точную и быструю диагностику. Но если не получается? Что же, не лечить? Градусником, как известно, не лечат. И есть в медицине такое понятие — диагноз по излечении, в результате его (*ex juvantibus*). Мы акцентируем внимание на такой фитотерапии ещё и потому, что имеем дело с поздними обращениями, когда больного нужно не лечить, а спасать. Поскольку во многих (точнее во всех) случаях нам удавалось спасти больных с гипертермиями неясной этиологии даже очень позднего возраста, считаем эту тему весьма актуальной. Если бы среди инфекционистов нашлись здравомыслящие люди, организовали бы фитотерапевтическое обеспечение своих больных, как много людей они спасли бы, вылечили бы гораздо более быстро и полно, чем при шаблонной безвозрастной, бесполой, безадресной терапии антибиотиками и противовоспалительными синтетическими препаратами.

Бузина чёрная уже в Средние века была широко употребляемым лекарственным растением. А. Амасиаци в XV в. писал: «Если листья сварить и съесть или выпить отвар, то растворит чёрную желчь. А если корень выпить с вином, то поможет при водянке и звериных укусах». Далее описаны способы местного применения при воспалительных опухолях, подагре, ожогах. Преемственность использования растений на протяжении многих веков представителями разных традиционных медийн неоднократно отмечена нами на примере лечения пряностями (Барнаулов О. Д. и др., 1999, 2001). За 4 столетия до Амасиаци в главах, дополняющих поэму «О свойствах трав» Одо из мена на Луаре дал ряд показаний к применению бузины чёрной и

бузины травянистой. Токсичность последней («селеники») была известна, что следует из текста.

Действенен род бузины — это мнение людей искушенных
 В меру они потогонны и оба имеют сухую
 Силу; и вяжущей силой они, говорят, обладают
 Есть селеника, — она, как считают, размером поменьше.
 Если, как овощ, в воде селеники отварены листья,
 То размягчают живот; желчь они очищают и флегмы.
 Этим же свойством у ней обладают и нежные ветви,
 Если их с листьями пить, растерев с вином в сочетании;
 Камешки это питье в мочевом пузыре размельчает.
 В пище низводят они живота водянистую влагу,
 Но если съесть, то считают, желудку трава вредоносна.
 Корень вареный её превосходную помощь дарует
 Тем, кто водяною болен, трава ж — при укусах гадюки...
 И, полагают, годится при многих недугах у женщин.

Далее даны те же показания к местному применению, что и у А. Амасиаци:

Лечат ожоги они, коль растерты с ячменной крупую,
 И сукровистые раны целят, наполняя их мясом;
 Эти же раны они, словно клей, заставляют сомкнуться.

Цветки бузины популярны при лечении больных бронхолёгочными заболеваниями и особенно при бронхиальной астме, что подробно освещено нами ранее (Барнаулов О. Д., 1998, 2008). Один из вариантов сборов, настой которого предупреждает и снимает бронхоспазм, приступ бронхиальной астмы, обструкцию бронхов:

Рецепт

Цветки бузины чёрной	30,0–40,0
Лист бузины обыкновенной	30,0–40,0
Цветки ромашки аптечной	10,0–30,0
Цветки тысячелистника обыкновенного	10,0–30,0
Цветки календулы лекарственной	10,0–20,0
Корневища валерианы лекарственной	20,0–30,0
Корни солодки голой	50,0–60,0
Надз. ч. эфедры хвощевой	10,0
Цветки купыря лесного	20,0–30,0
Лист кипрея узколистного	30,0–40,0
Надз. ч. черноголовки обыкновенной	10,0–20,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0–30,0
Ветви багульника болотного	10,0–30,0
Лист смородины чёрной	10,0–20,0
Лист подорожника большого	20,0–30,0
Корень аралии маньчжурской	10,0–20,0

Корень элеутерококка колючего	20,0–30,0
Корень алтея лекарственного	20,0–30,0
Корневище аира болотного	10,0–20,0
Стебли шток-розы розовой	30,0–40,0

Приготовление: 1 столовую ложку измельчённого сбора, вымочить, томить на малом огне в 1 л воды, упаривая до 0,8 л. Слить всё с сырьём на ночь в термос. Принимать отвар для профилактики и снятия бронхоспазма тёплым: 1 стакан утром и далее по 100 мл 5 раз в день натощак.

Сбор состоит из блоков растений: 1) восстанавливающих бронхиальную проходимость (багульник, валериана, смородина, эфедра, солодка, ромашка, бузина); 2) десенсибилизантов (солодка, аир, ромашка, тысячелистник, эфедра, черноголовка, череда, календула); 3) секретолитических средств, содержащих полисахариды (шток-роза, алтей, подорожник, ромашка), сапонины (солодка, аралия, элеутерококк), эфирные масла (бузина, ромашка, валериана, багульник, смородина, аир); 4) адаптогенов (аралия, элеутерококк, валериана). 5) существенно успокоение больного, снятие страха смерти, нередко сопровождающего удушье (багульник, аир смородина, валериана, кипрей, купырь, адаптогены). Деление на группы по лечебному действию и химическому составу достаточно условно, т. к. практически все лекарственные растения содержат и кислые гетерополисахариды, и эфирные масла. В драматических случаях, когда приступы переходят в *status astimaticus*, считаем рациональным добавление листа дурмана (10,0–20,0), действенность которого отмечена Чхве Тхэсопом. Стебли шток-розы есть не у всех, но они могут быть заменены мальвой, коровяком, мать-и-мачехой, петрарией, до-рогим сырьём — цветками гибискуса (чай каркаде). Пропорции растений, состав сбора подбираются индивидуально.

Падение интереса к видам бузины, отмечаемое Г. А. Елиной, неоправданно. Цветки бузины чёрной входят в состав слабительного «сен-жерменовского чая», их используют в гомеопатии при ряде воспалительных заболеваний, они повышают резистентность организма к инфекционным заболеваниям (т. е. обладают адаптогенными свойствами), корректируют обменные процессы, в частности, снижают повышенный уровень холестерина крови, ускоряют регенерацию печени, проявляют антибактериальные свойства, что установлено экспериментально и имело до того многовековое клиническое подтверждение. Способность оказывать капилляроукрепляющее действие присуща многим лекарственным растениям и бузина не является исключением. Её рационально включать в сборы при лечении больных с капилляротоксикозами, геморрагическими диатезами, различной сосудистой патологией. Она показана при отёках сердечного и почечного происхождения как мочегонное средство. Противовоспалительное и сосудодукрепляющее действие бузины существенно при нефритах, пиелонефритах, миокардите. В эндокринологии цветки бузины должны найти достойное место в комплексной терапии сахарного диабета, патологического климакса. Судя по показаниям к применению, виды бузины (бузина кистистая, бузина сибирская, бузина чёрная, бузина травянистая) взаимозаменяемы.

В домашней практике ягоды видов бузины могут быть использованы как лекарственная добавка к компотам, в которых желательна представленность и других мало используемых сегодня видов: облепиха, шелковица, жимолость, унаби, кизил, барбарис, голубика, рябина, арония, ирга, тёрн, боярышник, калина и другие. Даже компоты из сухофруктов, потесненные сегодня гораздо менее полезными консервированными компотами, стали нечастыми десертами. Некоторые больные объясняют это так: «Их же надо варить». Что же, ленивого не вылечишь. Вкусовая и лечебная гамма компотов может быть гораздо более разнообразной за счет добавок перечисленных плодов, пряностей (например, мяты, Melissa, тимьяна, котовника, гвоздики, мускатного ореха, бадьяна). Достойное место среди таких добавок к компотам, киселям, муссам, лечебным чаям может занять и бузина.

Семейство Тутовые (Moraceae)

Шелковица белая (*Morus alba*)

Шелковица черная (*Morus nigra*)

Шелковица — дерево с довольно жесткими, сердцевидными, зубчатыми по краю листьями. У чёрной шелковицы соплодия темно-фиолетовые или почти черные, очень сочные и ароматные, кисло-сладкого вкуса, у белой — белые с зеленоватым, желтоватым или розовым оттенком, более сладкие. Существует мнение, что родина белой шелковицы находится в Закавказье, а чёрной в — Персии. Из Персии, через Вавилонию, тутовое дерево было занесено в Средиземноморские страны и далее в Европу (Скляревский Л. Я., 1975). Тысячи лет люди выращивают шелковицу не только ради её вкусных плодов, а даже главным образом ради её листа — пищи тутового шелкопряда, из коконов которого производят натуральный шелк. Лучшим шелком считается китайский. Великий Шелковый путь тысячи лет объединял Восточную и Западную цивилизации, способствуя взаиморазвитию культур. Великие врачи древности, такие как Авиценна, Бируни, представлявшие преимущественно ирано-таджикскую традиционную медицину, но ассимилировавшие многое как от Востока, так и от Запада, оставили нам бесценное наследие, которым цивилизованное человечество с успехом пользовалось до наступления массовой, унифицированной медицины, торговли лекарствами для всех, без разбора пола, возраста, вероисповедания, тяжести заболевания, до торжества мира синтетики, фармации, наживы. Наследие это мы начинаем осознавать и ассимилировать.

Я получил бесценное наследство —
Чужих певцов блуждающие сны;
Свое родство и скучное соседство
Мы презирать заведомо вольны.

Осип Мандельштам

Химический состав. Кора содержит тритерпеноиды, стероиды, витамин Е, флавоноиды (витамины группы Р), липиды. Древесина — фенолы, бензофенолы, стильбены, дубильные вещества (до 35%), флавоноиды. Кора корней — тритерпеноиды, стероиды, дубильные вещества, флавоноиды. Листья содержат альдегиды, органические кислоты (0,74%), эфирное масло, сахаристые вещества (1,6%), стероиды, витамин С, каротин (провитамин А), дубильные вещества, флавоноиды, в том числе рутин (2–6%). В плодах нашли органические кислоты (1,2–2,4%), эфирное масло (до 1%), витамины В₁, В₂, РР, С, каротин, флавоноиды, углеводы (23%), белки

(0,7%), клетчатку (1,6%), пектин, аминокислоты, жиры, красящие вещества, соли калия (350 мг%), кальция (24 мг%), магния (51 мг%), железа (3,2 мг%), причём в чёрной шелковице железа в 2 раза больше — 6,3 мг%. В семенах содержится жирное высыхающее масло (23–37,6%).

Соплодия шелковицы употребляют в пищу свежими или сушат их. Сушёные соплодия могут заменить сахар. Ягоды пригодны для компотов, варенья (косточки приятно хрустят на зубах), желе, сиропов. Из размолотых выжимок с мукой делают тесто, пекут хлебцы и пряники. Сушёные плоды и жмых используют как суррогат кофе. Плодами шелковицы чёрной подкрашивают вина. Плоды в свежем виде были включены в первые два издания отечественной фармакопеи, но затем почему-то из нее исчезли. Они аптечны (официальны) в Бразилии, Франции, Португалии, Венесуэле, .. но не у нас, не в России.

В народной медицине свежие незрелые плоды, сироп и водный настой плодов шелковицы принимают при диареях (поносах). «Если её высушить незрелой, то она заменяет сумах... при своем послабляющем естестве иногда препятствует хроническому поносу и язвам в кишках (дизентерия, брюшной тиф), особенно сушёная» (Авиценна, XI в.). Зрелые ягоды, наоборот, оказывают легкое слабительное действие. Сок и настой плодов чёрной и белой шелковицы применяют как отхаркивающее, потогонное при бронхитах, пневмониях и мочегонное средство при отёках. На Кавказе приготовленный из чёрной шелковицы сироп употребляют для полосканий при язвенных поражениях слизистой полости рта и горла. Чаще же при таких заболеваниях используют разбавленный водой сок. Свежие настои плодов и сок обладают выраженными антисептическими свойствами, что свойственно многим плодам и ягодам. Настой плодов применяют для полосканий рта и горла при фарингитах, стоматитах, ларингитах.

Китайские врачи используют плоды шелковицы для лечения болезней уха, горла и носа, бессонницы, а также при хронических запорах. Плоды подходят к меридиану сердца, печени, почек. Максимальный разовый приём 50 г (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). Дети в южных регионах, конечно же, поедают гораздо большие количества шелковицы, без каких-либо вредных последствий за исключением, может быть, диареи при передании.

В народной медицине Украины ягодами белой и чёрной шелковицы также небезуспешно лечат сердечно-сосудистые заболевания. Имеются сообщения о результативном применении больших количеств тутовых ягод при лечении больных **миокардиодистрофией и пороками сердца**. Больные 4–5 раз в день после еды получали по 200–350 г спелых ягод. После 3–4-недельного лечения у них отмечалось уменьшение болей и улучшение работы сердца, уменьшалась одышка, восстанавливалась трудоспособность (Скляревский Л. Я., 1975). Миокардиодистрофии не имеют сегодня даже намёков на положительное медикаментозное лечение. Поэтому даже намёки на оказание фитотерапевтической помощи таким больным (Барнаулов О. Д., 2002) чрезвычайно ценны.

При передании плодов возможно ускорение перистальтики, расстройства стула, «Ее вредное действие устраняет гранат», то есть типично закреп-

пляющее средство (Амасиаци А., XV в., 1990), поэтому их в сборах целесообразно сочетать у больных, склонных к диареем, хотя противопоказаний и побочных действий при умеренном приёме шелковицы не наблюдалось.

Листья в китайской медицине принимают как мочегонное, отхаркивающее, жаропонижающее, противопростудное средство (Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С., 1960), при лечении гипертонической болезни, бронхиальной астмы, бронхитов, кашля. Они подходят к меридианам лёгких и печени, изгоняют ветер и жар, охлаждают кровь, «открывают глаза» при синдроме недостаточности энергии инь печени. Используют при головной боли, красноте глаз, гиперемии конъюнктивы и склер (эти частные, не всеми врачами просматриваемые симптомы) характерны для «красной» гипертонии, для плеториков с опасностью геморрагических инсультов) сниженном зрении: близорукости и дальнорукости, при головокружении. Максимальная разовая доза 12 г (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). В народной медицине Западной Европы и Балканских стран назначают листья шелковицы при сахарном диабете.

Рецепт

Лист шелковицы белой	50,0
Плоды кизила мужского	40,0
Побеги голубики	30,0
Побеги черники обыкновенной	30,0
Корень солодки голой	30,0
Надз. ч. козлятника лекарственного	30,0
Корень аралии высокой	10,0
Корень женьшеня	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Створки бобов фасоли обыкновенной	30,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Цв. ромашки аптечной	20,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0

Приготовление: 1,5–2 столовые ложки измельченного сбора, залить 0,8–1 литром холодной воды на 1,5–2 часа, затем быстро довести до кипения и томить на малом огне 5–7 минут. Слить все, вместе с сырьем в термос и настаивать ночь. Принимать при повышении содержания уровня глюкозы в крови и снижении толерантности к глюкозе равными порциями натошак 5–6 раз в день. Сбор более эффективен при сахарном диабете 2-го типа.

Чаще всего для лечения больных сахарным диабетом используют сухие листья, которыми, в частности, советуют посыпать пищу перед едой. В отдельных случаях у больных, принимавших значительное количество отвара листьев, отмечалось понижение уровня глюкозы в крови и улучшалось самочувствие. В Демократической Республике Вьетнам из листьев шелковицы был создан по методу В. П. Филагова биогеенный стимулятор фомидол, который применяют при лечении ревматизма, кожного туберкулёза, экземы

и некоторых других болезней. В корейской традиционной медицине настой из собранных зимой и высушенных **почек** тутового дерева пьют при ожирении и заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Их же используют в Азербайджане при лечении лёгких форм сахарного диабета.

В собственной практике мы применяем лист шелковицы белой в ряду синергистов при лечении больных **гипертонической болезнью**. При этом отмена антигипертензивных медикаментов (энапа, коринфара, резерпин-содержащих препаратов и т. д.) на первых порах нежелательна. Настои поликомпонентных сборов снижают токсичность медикаментов и усиливают их действие. В последующем, после 2 и более месяцев лечения возможно рассмотрение вопроса о снижении интенсивности медикаментозной терапии.

Рецепт

Лист шелковицы белой	40,0
Надз. ч. сушеницы болотной	20,0
Надз. ч. сушеницы лесной	20,0
Побеги голубики	20,0
Плоды унаби	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Плоды шиповника коричневого	30,0
Надз. ч. хвоща полевого	10,0
Надз. ч. василька лугового	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	10,0
Плоды боярышника кроваво-красного	10,0
Надз. ч. василистника малого	20,0
Лист берёзы белой	20,0
Почки берёзы белой	10,0
Надз. ч. петрушки огородной	10,0
Надз. ч. адониса весеннего	10,0
Надз. ч. ландыша майского	10,0
Надз. ч. купыря лесного	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки измельчённого сбора залить 0,8 л холодной воды, вымачивать, перемешивая, порядка 1 часа, быстро вскипятить и вылить вместе с сырьем в термос. Настаивать ночь. Принимать по принципу «чем чаще, тем лучше» натощак тёплым по 100–200 мл 5–6 раз в день. Настой показан больным гипертонической болезнью II–III ст., при явлениях сердечно-сосудистой недостаточности, постинфарктном кардиосклерозе, отёках. Сбор может быть расширен с усилением кардиотонического, диуретического, седативного, и др. типов действия. Состав сбора пересматривают обычно через 2–3 месяца.

Кора тутового дерева применяется в качестве ранозаживляющего средства. Из порошка коры стволов на растительном масле делают жидкую мазь (1:30), которой смазывают царапины, порезы, язвы и раны. Иногда отвары из коры рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонической болезни. С этой же целью применяют и **ветви** шелковицы. В китайской медицине кора входит в сборы для лечения больных сахарным диабетом, применяется как мочегонное и отхаркивающее средство. Она подходит к меридиану лёгких, изгоняет жар из лёгких, снимает отёки. Применяется при жаре в лёгких (пневмонии, бронхитах), одышке, удушье (бронхиальной астме), отёках, жажде. Разовая доза 10 г (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). В китайской медицине считается, что **стебли** подходят к меридиану печени, изгоняют жар и ветер. Применяются также при болях в суставах, ревматизме, при судорогах из-за «нарушения порядка чи печени». Разовая доза 10 г.

Кору корней туты черного в восточной медицине используют при раке, как слабительное, в виде порошка или же отвара — как антигельминтное и диуретическое средство, при дисменорее. В традиционных медицинах используется и **луб**, который «гонит червей» (Авиценна, XI в.). Упоминание об антигельминтном действии есть и в «Чжуд ши» — основном трактате тибетской медицины. Человечество пользовалось и высокими **детоксикационными свойствами** шелковицы: сок ягод применяли не только при лихорадках различного генеза, но даже при укусах каракурта, а кора являлась противоядием болиголова (Авиценна, XI в.). В Японии из цветков тутового дерева путем сложной обработки готовят косметический крем для удаления веснушек, пятен и пустул на коже.

Таким образом, в фитотерапии различных традиционных медциин используют не только плоды, но и все части тутового дерева, причём имеется определенная специфика в назначении каждой из них. Жители Сибири, Крайнего Севера и даже умеренных широт России не имеют возможности есть сочные и сладкие ягоды шелковицы, хотя в тех местах, где она произрастает, её зачастую и не собирают, имея на выбор более вкусные ягоды и фрукты. А могли бы и собрать, например для лечебных целей.

Наиболее освоено применение всех частей растения на родине шелка, в Китае. Научно-европейская медицина могла бы и ассимилировать тысячелетия опыта успешного лечебного применения шелковицы, если на знаменах её начертана цель излечения больных и профилактики заболеваний. Фитотерапевты, работающие в любых регионах России могли бы (буде государство об этом хоть как-либо обеспокоится) иметь достаточное количество хотя бы листьев шелковицы для лечения больных гипертонической болезнью, сахарным диабетом.

Инжир, смоковница, винная ягода, фи́га (*Ficus carica*)

Дерево с развесистой кроной и крупными листьями. В диком виде встречается в Индии, Афганистане, Иране, Турции и Пакистане, растёт в горных районах Туркмении, на Кавказе, в Крыму. В культуре широко распространён во многих субтропических странах. Известен человечеству с глубочай-

шей древности и с тех же пор культивируется ради вкусных, очень сладких и ароматных соплодий, называемых винной ягодой. В районах выращивания их обычно употребляют в свежем виде. Культура его в Месопотамии и Древнем Египте известна свыше 4000 лет. Смоковница неоднократно упомянута в Библии. В Крым и на Кавказ инжир был завезен из Италии генуэзцами. Известно большое количество сортов. Инжир хорошо растёт как декоративное комнатное растение (фикус), в комнатной культуре плоды созревают даже на севере европейской части России. К сожалению, в свежем виде инжир практически не хранится, поэтому соплодия подвяливают и слегка прессуют. Подсушенный инжир приобретает красивую янтарную окраску и становится ещё вкуснее. Иногда из сушёных плодов делают суррогат кофе. Кроме того, из инжира изготавливают варенье и консервированные компоты.

Химический состав. Свежие плоды содержат более 40% сахаров (глюкозу, фруктозу), белки, витамин С, каротиноиды, много солей калия 1161 мг%, кальция 227 мг%, магния 117 мг%, фосфора 263 мг%, железа 46 мг%, различные ферменты, много клетчатки 6,19%. Больным, принимающим выводящие калий синтетические диуретики, не случайно рекомендуют инжир и курагу, которые являются источниками этого элемента. Недостатком инжира для больных с избыточной массой тела, ожирением является его высокая калорийность и способность стимулировать аппетит. В плодах инжира содержится фермент фицин, оказывающий фибринолитическое действие. Свежие соплодия в связи с наличием магния и железа показаны при анемиях (малокровии), например, при девическом хлорозе.

С давних времен известны свойства инжира. Особая питательность, способность рассасывать, разрешать воспаление отмечается ещё у Цельса и Галена.

Сыр молодой, молоко и пшеница полнят и питают,
 Бычьи тестикулы также, свинина и мозг всевозможный,
 Спелые смоквы и свежие грозди от лоз виноградных.
 Железы, зоб и нарыв унимают компрессом из смоквы;
 Маку добавишь ты к ней, и костей переломы излечишь,
 Вшивость и страсть возбудит, но в желаниях самых — помеха.

Арнольдо из Виллановы, «Салернский кодекс здоровья» XIV в.

В народной медицине принимают отвары или варенье из инжира как потогонное, жаропонижающее, разрешающее средство. Отвар соплодий, сваренных в молоке (2 столовые ложки сухих соплодий на 1 стакан молока или воды) считается хорошим средством для полосканий горла при ангине, ларингите (охриплости голоса и сухом кашле), а как отхаркивающее — для приёма внутрь при трахеитах и бронхитах. Такой же отвар пьют по полстакана 2–4 раза в день при болезнях почек и мочевыводящих путей (Скляревский Л. Я., 1975). Отвар инжира советуют пить при гастритах, запорах. Наружно отвар применяют для припарок при нарывах, «флюсе». Для ускорения созревания к нарывам прикладывают свежие или размоченные сушёные плоды.

В древней арабской медицине использовали млечный сок, листья, свежие и сушёные плоды инжира. Инжир ценился, как самый питательный из всех плодов, его питательность сравнивалась с мясом. Лучшим видом считается белый, самый лёгкий, более пригодный как пищевой продукт, а красный или чёрный более подходит как лекарственное средство. Спелые свежие ягоды полезней, но имеют способность «пучить живот» (активизировать брожение в кишечнике). «Если его есть натощак он хорошо раскрывает пути прохождения питательных веществ и даёт полноту телу. Есть инжир перед едой полезно для смягчения организма, особенно кишечника». Неспелый инжир и листья смоковницы в виде лекарственной повязки выводят родимые пятна, бородавки, способствуют созреванию нарывов и рассасыванию воспалительных инфильтратов. «Вместе с «фиалковым корнем», содой, известью и коркой граната особенно хорошо прикладывать при ногтеоде (**паронихии**). Сок листьев стирает следы татуировок». Вяленый инжир обладает «очищающими, разжижающими и растворяющими материальными свойствами, очень питателен, успокаивает жар в теле и утоляет жажду. Открывает закупорки в печени и в селезёнке». Для устранения вредного для желудка действия свежего инжира Абу Али Ибн Сина (XI в., 1982 — по этому источнику приведены цитаты) рекомендует употреблять его натощак с орехами, лучше с миндалем. «Сухой инжир гонит соки наружу и вызывает испарину (детоксикационное, противовоспалительное действие), сильно рассасывает трудноизлечимые опухоли (способность разрешать воспаление), помогает от падучей (**эпилепсия**). Млечный сок разжижает загустевшие соки тела, сок с мёдом применяют местно при влажной пелене в глазах (**конъюнктивит**), начинающейся катаракте, трахоме, затвердении век». В другом источнике арабской медицины говорится, что сухой инжир гонит пот и смягчает организм, слегка послабляет, охлаждает сердце, даёт полноту телу, особенно если принимать его с небольшим количеством аниса в течение сорока дней по утрам. Инжир полезен при сердцебиении, бронхиальной астме, кашле, болях в груди, огрубении плевры (Мудрость веков, 1991). «Инжир, свежий и вяленый, полезен для почек и мочевого пузыря, очищает и гонит песок из почек, а особенно его млечный сок. Настой на золе древесины даёт пить страдающему поносом и дизентерией, или делают из него клизмы. Плоды смоковницы в виде питья или мази помогают от укусов ядовитых животных. Веточки инжира обладают способностью ускорять разваривание говяжьего мяса» (Ибн Сина, 1982).

Амирдовлат Амасиаци в своём описании полезных свойств инжира почти полностью повторяет ирано-таджикские источники: «Помогает при падучей... Очищает мочевые пути от песка... Млечный сок его поможет при укусах тарантула и скорпиона... Неспелый инжир с мёдом, если съесть, поможет при укусах бешеной собаки... Припарка поможет при закупорке селезёнки, печени, почек и мочевого пузыря... Если кто-нибудь съест его, то в тот день на него не подействует яд».

В армянской народной медицине при кашле, а также при поносах, употребляют отвар из сушёных листьев фигового дерева. В Грузии отвар смеси листьев инжира и крапивы даёт при дизентерии. Млечный сок используют

для лечения ран и выведения юношеских угрей (*acne vulgaris*). Семена инжира известны как слабительное средство — при запорах назначают однократный приём по 10–15 г семян. Сироп из плодов применяют как нежное слабительное, особенно в детской практике.

Из спелых плодов инжира грузинские фармацевты приготовили густой экстракт, который назвали «легвини» (легви — инжир на грузинском). Он представляет собой темно-коричневую кашицу с ароматным запахом и приятным вкусом. Легвини обладает выраженными мочегонными свойствами. Например, у больных при декомпенсации сердечно-сосудистой деятельности мочеотделение увеличивалось на 50%. Рекомендуемая доза — 100 г один раз в день (утром). Поскольку препарат очень питателен и не оказывает побочного действия, его можно принимать длительное время. Инжир из-за большого количества сахара противопоказан при сахарном диабете. Считают, что противопоказан инжир и при подагре, поскольку содержит много щавелевой кислоты (до 100 мг%).

Листья содержат фурукумарин псорален, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту до 300 мг%, слизистые вещества. Препараты листьев используются при лечении гнездной аллопеции и витилиго, что основано на фотосенсибилизирующих свойствах псоралена.

Рецепт

Плоды инжира	20,0
Плоды рябины обыкновенной	10,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Семя льна посевного	20,0
Плоды ююбы (унаби)	10,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды смородины чёрной	20,0
Плоды шиповника коричного	40,0
Лист берёзы белой	20,0
Цветки таволги вязолистной	30,0
Лист таволги вязолистной	30,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Надз. ч. мелиссы лекарственной	10,0
Лист кипрея узколистного	20,0
Надз. ч. пустырника сердечного	20,0
Надз. ч. василька лугового	20,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Надз. ч. герани луговой	30,0
Кукурузные рыльца	20,0
Корень ревеня тангутского	10,0
Корень лопуха большого	10,0
Надз. ч. вероники узколистной	30,0
Корень солодки голой	20,0

Пример сбора для лечения больных гипертонической болезнью II стадии с преходящими нарушениями мозгового кровообращения по типу транзиторных ишемических атак, с головными болями, головокружениями, снижением памяти, нарушением сна, в сочетании с хроническими запорами, гиподинамией, избыточным весом, хронической усталостью. Приготовление: 2–3 столовые ложки измельчённого сырья вымачивать в 1 л холодной воды не менее 1 часа, в эмалированной посуде быстро довести до кипения, томить на малом огне 5–7 мин, на ночь все с сырьем слить в термос. Пить отвар в течение дня, тёплым, небольшими порциями по 100 мл, за 15–20 мин до и через 1–1,5 ч после приёма пищи.

Семейство Тыквенные (Cucurbitaceae)

Арбуз (*Citrullus lanatus*)

«Природа его холодна и влажна» (А. Амасиаци, XV в., 1990). Однолетнее растение, которое культивируется повсеместно на юге России. Родина арбуза — Южная Африка, в диком виде встречается в полупустыне Калахари. Культурный арбуз был известен арабам и евреям не менее чем за 1500 лет до н. э. С древних времен его выращивали в Китае. В XI–XII вв. арбуз, ввезенный крестоносцами, начали культивировать в Западной Европе. В России выращивать его стали с XIII в., куда он попал при татарах. Русское название арбуз получил от слова «харбюза», что в иранских языках означает дыню или огромный огурец (Скляревский Л. Я., 1975). До сих пор в южных районах нашей страны арбуз называют «гарбузом».

Употребляют в пищу как в свежем, так и в соленом виде, из него варят джемы, арбузный мед, патоку, готовят вино, пьют сок. В Средней Азии для того, чтобы не поливать бахчу, ростки арбуза и дыни подвигают на верблюжью колючку, корни которой уходят под землю на несколько десятков метров. Растение при этом хорошо развивается и плодоносит. Но вкус плодов при этом несколько изменяется и становится слишком «стерильным». Существует много сортов арбуза, вплоть до бессемянных и квадратных.

Химический состав: Арбуз состоит на 80–92% из воды. Содержит легкоусваиваемые сахара (5,5–13%): смесь фруктозы и сахарозы, а также свободные аминокислоты, макро- и микроэлементы, витамины. В спелых семенах — до 25% жирного пищевого масла, аналогичного миндальному, эфирное масло.

С лечебной целью используют мякоть, корку и семена. Арбуз оказывает сильное мочегонное действие, но не раздражает почки и мочевыводящие пути. Ощелачивание мочи препятствует образованию и способствует выведению камней и «песка» (2–2,5 кг арбуза в течение суток). Арбуз назначают при уратном, оксалатном и цистеиновом уролитиазисе с выпадением солей в кислой моче (Соколов С. Я., Замотаев И. П., 1988). Арбуз благотворно влияет на кроветворение, полезен при анемиях различного происхождения, в том числе при последствиях лучевой терапии, химиотерапии цитостатиками. Мякоть желательно ограничивать при отеках и большим сахарным диабетом.

Арбуз показан при заболеваниях печени, различных, в том числе эндогенных, интоксикациях, при вялом пищеварении, запорах, гнилостных процессах в кишечнике. Он ускоряет выведение холестерина и нормализует липидный состав крови, а потому показан при атеросклерозе, ожирении. Полезен арбуз при подагре и артритах. Оказывает слабое желчегонное действие.

Свежая и сушёная корка арбуза — сильное диуретическое и желчегонное средство. Порошок её используют при острых и хронических гепатитах, холестазах, желчнокаменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей, острых и хронических холециститах

Рецепт

Надз. ч. бессмертника песчаного	10,0
Кукурузные рыльца	10,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Надз. ч. мелиссы лекарственной	10,0
Надз. ч. мяты луговой	20,0
Порошок корки арбуза	40,0
Надз. ч. пижмы обыкновенной	30,0
Семена расторопши пятнистой	20,0
Плоды шиповника коричневого	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Корень одуванчика лекарственного	10,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Плоды укропа аптечного (фенхеля)	10,0
Цветки календулы лекарственной	20,0
Корень цикория обыкновенного	20,0

Приготовление: на 1 литр воды взять 2–3 столовые ложки измельчённого сбора, После вымачивания довести до кипения и томить на малом огне 5–7 минут, после чего вместе с сырьем слить в термос и дать настояться несколько часов. Пить настой натощак тёплым по 1 стакану 4–5 раз в день. Наибольшую дозу настоя следует выпивать вечером (ко времени повышенной активности меридиана печени). Настой сбора показан больному с холестазом (застоем желчи), дискинезией желчевыводящих путей по гипокинетическому типу с умеренным болевым синдромом, непереносимостью жирной, жареной пищи, жировым гепатозом печени.

В Карачаево-Черкессии растёртые с молоком семена арбуза используют как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях («маточное молоко»), растёртые в воде семена (1:10) применяют при лихорадочных состояниях, как антигельминтное средство.

«Арбуз рекомендуется при жгучих лихорадках, происходящих от излишней жары при путешествиях под солнцем в жаркое время года или от употребления горячих средств. Полезен он для горячей печени, увлажняет горячую натуру и изменяет её на более умеренную» («Мудрость веков», 1992).

«Помогает при горячей форме лихорадок и жгучей лихорадке... делает обильной мочу и промочет мочевой пузырь. Но он вреден для груди. Вызывает болезненную жажду у людей с холодной натурой и скопление слизи в печени. Его вредное воздействие устраняют мед и сахар, которыми заедают его. Это полезно.» (Амасиаци А., XV в., 1990).

Индийские врачи пишут, что «арбуз улучшает пищеварение и повышает аппетит, полезен при болезнях глаз. Охлаждает организм, увеличивает количество лимфы и семени... Полезен при болезнях кожи, истечении мочи.» («Мудрость веков», 1992).

К сожалению, в последнее время появилось немало случаев отравления арбузами даже в сезон. Это связано с недобросовестностью производителей, которые для увеличения урожая, ускорения сроков созревания и увеличения массы плодов не жалеют химических удобрений. Партии арбузов весом более 15 килограмм должны вызывать сомнения в их экологической чистоте, так как здоровый, «чистый» арбуз редко превышает вес в 10 кг.

Дыня обыкновенная (*Cucumis melo*)

Однолетнее растение с ползучим стеблем до 3 м длиной. Крупные, душистые плоды округлой или вытянутой формы. Мякоть плодов бывает белого, зеленоватого, розоватого, светло-оранжевого цвета, что зависит от сорта.

Химический состав. Содержит белки (0,6%), углеводы (от 9 до 15%), клетчатку (0,6%), органические кислоты (0,2%), витамины С; В₁, В₂, РР, каротин, фолиевую кислоту, пектиновые и азотистые вещества, жиры, минеральные вещества в виде солей калия, натрия, железа, магния, фосфора, летучие ароматические соединения.

Родиной дыни считают Малую и Среднюю Азию. В Россию она попала в XII–XIII веках благодаря греческим переселенцам из Малой Азии. Уже в XVI в. её выращивали под Москвой, а в последующем в теплицах, например, Валаамского монастыря. Сейчас в южных регионах России на бахчах собирают урожай нескольких сортов дыни. Высоко ценятся среднеазиатские сорта (особенно из Чарджоу, Туркмения), которые играли большую роль в питании местного населения. Амасиацы считали лучшими сортами дыни самаркандскую и сладкую, что было одним и тем же. Некоторые сорта дыни хранят в течение нескольких месяцев в подвешенном состоянии в погребах. Дыню употребляют в пищу в свежем виде, её вялят, сушат, маринуют, делают цукаты, варят варенье.

С лечебной целью употребляют мякоть плодов и семена дыни. Мякоть дыни, «какова бы она ни была, раскрывает закупорки» (Авиценна, XI в.), обладает мочегонными и слабительными свойствами. Он же говорит, что дыня особенно полезна при камнях в почках. Позже, древнеармянский врач Амирдовлат Амасиацы (XV в.) скажет, что она «делает обильной мочу и очищает её, прекращает гнойные выделения, согревает почки и очищает их, помогает при язве мочевых путей, очищает мочевые пути и выводит камень». Издавна дыню использовали при мочекаменной болезни, пиелонефрите, почечной недостаточности. Чаще же всего дыню используют как мягкое слабительное средство при хронических запорах и геморрое. Её аромат и вкус способны оказать успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Дыня полезна при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, она «останавливает кровотечения из носа и размягчает тело, грудь и горло» (А. Амасиаци, XV в., 1990). Для снижения температуры тела, тягостного ощущения жара при лихорадке ко лбу прикладывали корку дыни. В Средние века в косметических целях красавицы использовали мякоть дыни, которая делала лицо блестящим, вылечивала витилиго, лишай, удаляла веснушки и перхоть. С этой же целью использовали и отвары семян.

О неумеренном употреблении дыни Амирдовлат Амасиаци рассказывает: «Если съесть её слишком много, то заболеешь лихорадкой, ибо её соки превращаются в желтую желчь ... и лучше поскорее вызвать рвоту. Её вредное действие устраняет уксусомед, а затем сок незрелого винограда или граната. Но в тот день не следует есть яйца или мацун или пить молоко, ибо тогда они повредят». Дыня может причинить головную боль, особенно людям с горячей натурой («Сокровищница лекарств» Мухаммад-Хусейн, XVIII в.). А. Амасиаци указывает и на употребление дыни в качестве средства, ускоряющего готовность мяса при варке: «А если её корки высушить и бросить в горшок с мясом, которое долго варится, например говядина и тому подобное, то поможет быстрее сварить его». Подобные свойства отмечены и у других растений: кизила, барбариса, папайи, ветвей инжира.

В сезон дынь мы рекомендуем больным с почечной недостаточностью, мочекаменной болезнью, отеками, бронхолёгочными заболеваниями максимально использовать его. Опасность заключается в способности дыни и других растений из семейства Тыквенные кумулировать, накапливать нитраты. Поэтому рекомендации о применении лечебных свойств дыни приходится давать с оговорками.

Семейство Лоховые (*Elaeagnaceae*)

Лох узколистный (*Elaeagnus angustifolia*)

Лох восточный (*Elaeagnus orientalis*)

В садовых и декоративных посадках в Средней Азии и на Кавказе выращивают оба вида, но более популярен первый. Там же находятся и места естественного произрастания лоха, предпочитающего берега рек и других водоемов. В качестве не только пищевого, но и лекарственного растения лох известен давно, но, конечно, не конкурирует с облепихой по частоте применения и широте спектра показаний к назначению. Ягоды лоха едят свежими и сушёными. Последние лучше закрепляют. Их используют как приправы, для приготовления каш, муки, выпечки хлеба, лепешек. Из них готовят сиропы, квасы, компоты, пастилу, кондитерские изделия. Сок утоляет жажду, считается в Таджикистане жаропонижающим, противовоспалительным, противовирусным средством.

Химический состав ягод пока изучен явно недостаточно. Из углеводов родственных соединений они содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, пектины. Найдены аскорбиновая кислота (витамин С) и большое количество дубильных веществ — до 33–36%. Наличие последних в значительной мере и определяет ряд показаний и применений ягод лоха. В листьях и цветках обнаружены флавоноиды (витамины группы Р). Эфирное масло (0,3%) обуславливает приятный запах душистых цветков лоха. Конечно, в плодах лоха можно найти не меньше физиологически активных соединений, чем в плодах облепихи. Просто их пока никто особенно не искал. В «Растительных ресурсах СССР» (т. 4, 1988) химический состав различных частей лоха приведён несколько более подробно.

Великий таджикский ученый-энциклопедист Абу Али ибн Сина (XI в., 1982) дал краткую справку о применении плодов лоха, вполне соответствующую высокому содержанию в них дубильных веществ: «Запирает всякое истечение, связывает и закрепляет сильнее, чем боярышник, и подавляет желтую желчь, изливающуюся во внутренности, задерживает действие желудка (т. е. дефекацию) и рвоту». Такое внимание к лечебному действию ягод лоха вполне понятно: закрепляющее действие растений, их фитонцидная, антимикробная активность играют существенную роль, поскольку в странах с жарким климатом являются кишечные инфекции. У препаратов из плодов лоха обнаружено антибактериальное действие в отношении как гноеродной (стафилококки), так и кишечной флоры (кишечная палочка, сальмонеллы, возбудители брюшного тифа). Дело не ограничилось чисто научной констатацией и подтверждением правомерности применения лоха

в традиционной ирано-таджикской медицине при пищевых токсикоинфекциях, сопровождающихся диареей (поносом) и рвотой. Армянскими учеными ещё в 1945 г. был создан препарат «пшатин», который, как это и повелось в СССР, а теперь и в России, отсутствует в практике. Препараты «лохтан» и «лохпектан» также известны лишь по данным литературы. Впрочем, препараты эти можно расценить как имеющие всего лишь региональное значение. На севере России лох не произрастает, но неиспользуемой черёмухи, рябины хватит на своих и на зарубежных больных дизентерией, сальмонеллезом. Вот только и они далеко не всегда бывают в аптеках. Отвар ягод лоха применяют при диареях (поносах) различного происхождения: при диспепсии, энтероколите, острых и хронических колитах, например, неспецифических язвенных. Подобно другим вяжущим средствам, отвары из ягод эффективны при носовых, маточных, геморроидальных и прочих кровотечениях (местно и внутрь). При геморрое рекомендуют сочетать ягоды лоха с листьями подорожника. Вяжущие полоскания обычно с высоким эффектом применяют при стоматитах, гингивитах, ангинах, тонзиллитах. Жаропонижающее действие используется и при малярии. Помимо применения внутрь в качестве противовоспалительного, закрепляющего, антигельминтного средства препараты лоха используют и наружно как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

Отвару ягод присущи и отхаркивающие, мягчительные, секретолитические свойства, а потому он находит применение при острых респираторных вирусных инфекциях, трахеитах, ларингитах, бронхитах. Настойка плодов как будто используется в гомеопатии, но в доступных источниках указаний на применение лоха мы не нашли.

Листья и цветки имеют те же показания к применению, но кроме того оказывают сосудокрепляющее, кардиотоническое и гипотензивное действие. Цветки применяют при гипертонической болезни.

Амирдовлат Амасиаци (XV в.) считал ягоды лоха эффективным лекарством и нашёл для них место в своем монументальном справочнике «Ненужное для неучей». Он особо подчеркнул **детоксикационные свойства ягод лоха**: «Не дает парам подняться в голову и не дает быстро заплеснеть пьющему. Закрепляет естество. Прекращает рвоту. Помогает при болезнях желтой желчи (т. е. желтухах, гепатитах), недержании мочи, язве мочевого пузыря, царапанье, кровавой моче и слабости (т. е. при циститах)» Особое внимание в Средние века, да ещё и в Турции с её гаремными традициями уделяли влиянию растений на детородные функции: «Он уменьшает половую потенцию». Ароматерапия, одоритерапия — понятие для наших больниц и поликлиник чисто теоретическое. Тем большее уважение вызывает средневековый врач, использовавший способность растений модулировать настроение человека: «А цветок его вызывает выделение женского семени. Его вредное действие устраняет леденцовый сахар. А заменителем (ягод) является ююба (см. унаби). Ожерелье из цветков лоха делает человека весёлым, на сердце у него будет радостно, а заботы рассеются». Приходится лишь мечтать о тех временах, когда пусть не социальные, но хотя бы ароматерапевтические меры (а лучше и те, и другие) будут приня-

ты с той целью, чтобы на сердце у нас было радостно, а заботы рассеялись. Если в темное, дремучее средневековье врач думал, заботился о психоэмоциональном комфорте человека, то почему этого не происходит сегодня?

Облепиха крушиновидная (*Hippophae rhamnoides*)

Сильно ветвистый, колючий двудомный кустарник или дерево высотой до 4–6 метров. Плоды — округлые оранжевые сочные и ароматные ложные костянки. Они густо облепляют ветви, что и объясняет русское название. Растение введено в культуру, выводятся селекционные формы, не имеющие колючек, с более крупными плодами и более крупными плодоножками. Растёт в Забайкалье, Саянах, Туве, на Алтае, Южном Казахстане, Средней Азии, Кавказе, Памире. Облепиха — хороший медонос. Для медицинских целей используют плоды, масло из шрота их и кору растения.

Химический состав. Мякоть свежесобранных плодов облепихи содержит жирное масло от 3 до 14%, состоящее из смеси глицеридов олеиновой, стеариновой, линолевой и пальмитиновой кислот (витамин F); жирорастворимые витамины: каротиноиды — 6–20 мг, α -токоферол — 8–18 мг (витамин E), витамины группы K — 1–1,6 мг; водо-растворимые витамины: B₁ — 0,02–0,08 мг, B₂ — 0,03–0,05 мг, фолиевую кислоту — до 0,8 мг, аскорбиновую кислоту — от 50 до 500 мг%, в отдельных случаях до 1000 мг%, никотиновую кислоту — 75–100 мг%, холин и бетаин до 700 мг%. Присутствуют органические кислоты (яблочная, винно-каменная) — до 3%, моно- и дисахариды до 7%, дубильные вещества — следы, флавоноиды (рутин, кверцетин — 0,2–1,5%), фенолкарбоновые кислоты (кофейная), тритерпеновые кислоты (урсоловая). Из-за высоких пищевых, особенно вкусовых качеств, ягоды облепихи в Сибири называют «сибирский ананас».

В семенах плодов содержится 10–12,5% полиненасыщенных жирных кислот, а также витамины: B₁ (до 0,28 мг%), B₂ (до 0,38 мг%), E (110–165 мг%), каротиноиды (180–250 мг%, β -каротин (40–100 мг%), стерины, сигмастерины, β -ситостерин, сахара, фитонциды. В листьях найдено 230–370 мг% аскорбиновой кислоты и до 8–10% дубильных веществ, а также флавоноиды: кемпферол, кверцетин, мирицетин, изорамнетин и др. В коре и плодах растения обнаружен серотонин. Ф. Ю. Рачинский предлагал способ препаративного получения серотонина из облепихи.

Применение. Плоды и сок из плодов облепихи являются одним из лучших средств профилактики и лечения гипо- и авитаминозов A и C, обладают сосудокрепляющими, гемостатическими, ранозаживляющими свойствами, в зависимости от фона исходного состояния, проявляют гипертензивное и гипотензивное действие, вызывают бради- и тахикардию, положительно влияют на белковосинтезирующую функцию печени, снижают содержание жира и холестерина при жировой дистрофии печени, оказывают выраженное защитное действие при отравлении животных в эксперименте гепатотоксичным четыреххлористым углеродом, снижают уровень гипогликемии и гиперлипидемии, стабилизируют активность ряда ферментов, снижают развитие дистрофических и некротических процессов в печени и

других органах, стимулируют репаративные процессы (Растительные ресурсы СССР, 1994).

Плоды облепихи являются ценным сырьем для получения лекарственного препарата — облепихового масла, представляющего собой масляный экстракт из шрота, то есть из плодов после отжима сока. Облепиховое масло оказывает эпителизирующее, ранозаживляющее и болеутоляющее действие, при этом биологически наиболее активной частью масла считают стерины (Соколов С. Я., Замотаев И. П., 1988). Оно является эффективным средством при различных кожных заболеваниях (экзема, нейродермит, волчанка). Применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (с 1 чайной ложки до 1 столовой — принимать перед едой), а также как профилактическое средство для уменьшения дегенерации слизистой желудочно-кишечного тракта при лучевой терапии злокачественных опухолей (по ½ столовой ложки 3 раза в день). Наружно применяется для лечения ожогов кожи (в 3–9%-й смеси с вазелиновым маслом), ожогов глаз, трахоме, лечения лучевых поражений кожи.

В гинекологической практике облепиховое масло используется для лечения эрозий шейки матки, эндоцервицитов, кольпитов и других воспалительных заболеваний. В оториноларингологии после удаления миндалин рану смазывают облепиховым маслом, что снижает или снимает температурную реакцию, способствует очищению и эпителизации раневой поверхности миндалин. В экспериментах *in vitro* доказана способность масла облепихи задерживать рост золотистого стафилококка, эшерихий коли, протее обыкновенного, гемолитического стрептококка, дизентерии Флекснера, тифозных бактерий.

Листья облепихи богаты витамином С, из них можно готовить витаминный напиток. В молодых побегах и листьях много дубильных веществ, наличием которых объясняют закрепляющее действие. В Монголии их применяют для лечения колитов, энтероколитов, диареи. В Древней Греции ветви и листья облепихи применяли для корма лошадям и овцам с целью придания их шерсти лоска и красивого оттенка. Приём этот усвоен цыганами, которые специально подмешивают в корм лошадям листья облепихи перед тем, как продать старую лошадь за молодую. Можно ли клиницистам дерматологам, да и стоматологам, сделать из этого факта полезные для себя выводы, когда пациентки жалуются на плохое состояние волос, на их выпадение, например, после лучевой или химиотерапии?

Экстракт и жирное масло облепихи в эксперименте проявляют выраженную противоязвенную активность, отмечено ингибирующее влияние облепихового масла на секрецию желудочного сока, что, впрочем, характерно и для других жиров. Факт этот был установлен лауреатом нобелевской премии, академиком И. П. Павловым. Листья в составе сбора проявляют радиопротективную активность. Плоды в эксперименте обладают противоязвенной, противовоспалительной, гепатопротективной активностью, способствуют уменьшению холестаза и билирубинемии при экспериментальном гепатите у мышей. В экспериментах на крысах показана эффективность облепихового масла при повреждениях печени, вызванных алкогольной интоксикацией и четыреххлористым углеродом. При введении

облепихового масла значительно повышалось содержание белков и нуклеиновых кислот в ткани печени крыс. Отмечено положительное влияние на липидный обмен в тканях печени, снижение реакции перекисного окисления липидов клеточных мембран и предупреждение деструкции клеточных и внутриклеточных мембран при повреждающем действии химических агентов. Масло обладает умеренной противоопухолевой активностью. Экстракт облепихи превосходит рутин по противовоспалительной и антиагрегантной активности. Облепиховое масло также препятствует развитию атеросклеротического процесса, при этом постепенно снижается содержание общего холестерина, β -липопротеидов и общих липидов в сыворотке крови. Антиатеросклеротическое действие масла обусловлено содержанием в нем биологически активных компонентов — полиненасыщенных жирных кислот, жирорастворимых витаминов А и Е, фосфолипидов и растительных стероидов (Соколов С. Я., Замотаев И. П., 1988).

В русской народной медицине отвар плодов применяют внутрь при заболеваниях желудка, дизентерии, раке, при отравлении угарным газом и наружно для лечения кожных болезней, при гиперкератозе волосистой части головы (перхоти). Отвар семян назначают как слабительное. В качестве средства укрепляющего волосы при наступающем облысении употребляют внутрь и наружно (для втираний) отвар из плодов и листьев. В научной же медицине облепиха с этой целью не применяется.

В традиционной ирано-таджикской медицине свежие плоды рекомендуют при болях в желудке, а также для улучшения деятельности пищеварительного тракта. Отвар плодов облепихи пьют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, в нем купают детей для профилактики кожных заболеваний. Его применяют местно при сухости кожи, трещинах, ожогах, и как косметическое смягчающее средство. Отвары листьев в виде примочек применяют при ревматизме, кожной сыпи, подагре (Ходжиматов М., 1989).

В «Чжуд-ши» (основном трактате тибетской медицины) вместе с айвой, гранатником и другими растениями плоды облепихи относят к кислым лекарствам. Самостоятельно и в составе сборов применяется как гемостатическое и противовоспалительное средство при болезнях лёгких (фиброзно-кавернозный туберкулёз лёгких, пневмония, хронический бронхит), органов желудочно-кишечного тракта, сердца, крови, для лечения болезней вызванных нарушением обмена веществ, для лечения болезней горла и при афонии. Ягоды облепихи способствуют отделению мокроты, «плавят кровь» (рассасывают тромбы, снижают воспалительную инфильтрацию), удаляют слизь. Айва, девясил высокий, кориандр, облепиха, гранатник — группа лекарств от «жара слизи в лёгких и печени». Масляный экстракт применяют при болезнях печени, нарушении пищеварения и всасывания в органах желудочно-кишечного тракта, а наружно при гематомах и геморрагиях. Э.Г. Базароном отмечена высокая лечебная эффективность, популярность облепихи в тибетской медицине и её бурятской ветви.

Эффективно применение облепихового масла при эрозивно-язвенных проктитах, трещинах ануса, катаральном и атрофическом проктите, внутреннем геморрое, у больных энтероколитом. Применяется в качестве сред-

ства, ускоряющего заживление ран при ожогах, инфицированных ранах, трофических язвах, при экземах и зудящих дерматозах. Побочных эффектов препараты не вызывают. В собственной практике применяем олиственные молодые ветви облепихи и реже плоды её (дефицит) по ранее перечисленным показаниям, но преимущественно при атеросклерозе сердечных и мозговых артерий, при гепатобилиарной патологии, в частности при гепатитах В и С, для обеспечения гепатопротекции при агрессивной медикаментозной терапии. Облепиху как несомненно энергезирующее, общеукрепляющее средство часто применяем в педиатрии и гериатрии.

Рецепт

Плоды облепихи крушиновидной	20,0
Олиственные ветви облепихи крушиновидной	30,0
Плоды шиповника коричневого	10,0
Плоды рябины обыкновенной	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Плоды фенхеля лекарственного	10,0
Корень девясила высокого	10,0
Корень одуванчика лекарственного	10,0
Корень алтея лекарственного	10,0
Надз. ч. горца птичьего	20,0
Надз. ч. чины луговой	20,0
Надз. ч. медунцы лекарственной	10,0
Цветки липы сердцелистной	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист смородины чёрной	20,0
Надз. ч. тимьяна ползучего	10,0
Бобы гледиции колючей	20,0
Корень солодки голой	20,0
Корень элеутерококка колючего	10,0
Корень аралии маньчжурской	10,0

Пример сбора, показанного при туберкулёзе легких и бронхов, в том числе у детей с наличием полости распада лёгочной ткани, сопровождающимся сухим непродуктивным кашлем, кровохарканьем, одышкой, интоксикацией. Сбор также подойдет больным острой очаговой пневмонией, хроническим бронхитом с фарингитом, ларингитом в фазе обострения. Приготовление: 2–3 столовые ложки измельчённого сырья вымачивать не менее 1 часа в 1 л воды, в эмалированной посуде быстро довести до кипения, томить 5–7 мин на малом огне, настаивать в термосе ночь. Пить полученный настой тёплым по 100–150 мл на приём в течение дня. Длительность курса лечения при хронических заболеваниях не менее 2–3 месяцев, а в случаях лёгочного туберкулёза и дольше, при острых — 1–1,5 месяца. Целесообразно сочетать фитотерапию с приёмом мумиё и прополиса. Разумная медикаментозная терапия отнюдь не исключается.

Семейство Лимонниковые (*Shizandraceae*)

Лимонник китайский (*Shizandra chinensis*)

Древесная лиана до 10 метров высотой, произрастающая исключительно на Дальнем Востоке. Лимонник выращивали на приусадебных участках и в наших широтах, что не привело к его распространению, популяризации, повышению урожайности. В диких зарослях на 1 га встречается до 4 тысяч особей. Урожайность ягод 50–200 кг/га, а выход семян, которые приняты для использования в медицине, составляет лишь 0,5–3,0 кг/га.

Название растения обусловлено лимонным привкусом ягод, особенно при использовании в качестве суррогата чая или добавки к нему, то есть по образу и подобию лимона. Добавляют в чай и саму лиану, её кору. В свежем виде ягоды лимонника не используют помногу, так как они оказывают отчетливое возбуждающее, стимулирующее действие на ЦНС, а при избыточном потреблении могут быть токсичны. Собственно, и поедают их, как в свежем, так и, преимущественно, в сушёном виде, принимают настойку семян после физических перегрузок, чтобы прогнать сон во время и после ночного дежурства, когда врач обязан ещё целый рабочий день оставаться на отделении (не следует ли организаторам нашего здравоохранения понять, что это дико!). Лимонник, подобно рододендрону Адамса, популярен у охотников, поскольку помогает им без пищи и отдыха гнать зверя по следу. Военные врачи, служившие на Дальнем Востоке, отмечают, что чай даже с лианой лимонника повышает физическую выносливость военнослужащих во время многодневных переходов, марш-бросков и снижает заболеваемость при переохлаждении в период дождей, зимой, во время эпидемий ОРВИ. Будучи классическим адаптогеном, лимонник не только повышает физическую выносливость, но и оказывает выраженное психотоническое, стимулирующее, возбуждающее действие в отличие от представителей семейства Аралиевые: женьшеня, элеутерококка, заманихи, аралии. Эти адаптогены не следует путать с лимонником китайским, мощным психотоником. Даже лошади, получившие перед стартом ягоды лимонника, быстрее приходят к финишу.

Сушёные плоды, сок ягод используют в кондитерской промышленности при производстве конфет, сиропов, вкусовых экстрактов, тонизирующих напитков, киселей, морсов, а также в ликероводочной промышленности, в виноделии. Ягоды используют как приправу к соленьям. Такое применение исключает высокую токсичность лимонника.

Как типичный стимулятор лимонник является функциональным антагонистом угнетающих ЦНС ядов, в частности этилового спирта, барбитуратов и других снотворных, нейролептиков, транквилизаторов, антиконвуль-

сантов. Действие и токсичность стимуляторов ЦНС препараты ягод, семян лимонника усиливают. Так, в наших опытах сухой экстракт лимонника (100 мг/кг внутрь) достоверно снизил дозу стрихнина, вызывающего гибель 50 % мышей (ЛД50) с 1,50 до 0,58 мг/кг ($p < 0,05$). Деалкоголизированная настойка лимонника при курсовом введении внутрь укорачивала время жизни мышей после инъекции судорожного яда тиосемикарбазида. Настойка лимонника усиливает действие камфары, кофеина, кордиамин, коразола. Об этом следует помнить при совмещении приёма настойки с лечением возбуждающими центральную нервную систему медикаментами (эфедрин, теофедрин, эуфиллин и т.д.). Совмещать приём настойки или ягод с кофе, крепким чаем не следует.

Химический состав. Вкус плодов обусловлен большим количеством разнообразных органических кислот и, прежде всего, лимонной (13 %), а также яблочной, шавелевой, винной, янтарной, аскорбиновой. Помимо витамина С, ягоды содержат витамины группы Р (флавоноиды, антоцианы), каротиноиды (предшественники витамина А), α -токоферол (витамин Е). Наличие этих витаминов позволяет рекомендовать ягоды лимонника в ограниченном количестве, в составе сборов при атеросклерозе, усилении процессов перекисного окисления липидов, т.к. сосудукрепляющий, антиоксидантный, противоатеросклеротический эффекты перечисленных природных соединений установлены. Однако и до экспериментального подтверждения перечисленных лечебных свойств галеновых препаратов лимонника или содержащихся в них веществ его в течение тысячелетий применяли в Китае по соответствующим показаниям. В плодах найдены сесквитерпены, дубильные вещества, лигнаны (до 5%). Считают, что последние обуславливают стимулирующее действие ягод и семян лимонника. Попытки их выделения были, однако до препарата дело не дошло, и сегодня мы имеем возможность применять в медицинской практике менее токсичные и более физиологичные стимуляторы, чем сумма лигнанов: ягоды, семена лимонника и спиртовую настойку 1:5 из последних. Непредельные жирные кислоты в составе жирного масла семян лимонника принято считать противоатерогенными соединениями и относить к группе витамина F. Лимонник содержит железо, марганец, цинк и другие микро- и макроэлементы.

В традиционной китайской медицине лимонник отнесен к группе лекарств, вызывающих «закрытие отверстий тела», подобно кизилу, шиповнику, малине, лоху, сливе, желудям дуба летнего. Подходит к меридианам лёгких и почек (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). По частоте включения в поликомпонентные сборы традиционной китайской медицины лимонник занимает 20-е место в списке 30 элитных лекарственных растений. В японской медицине его используют ещё интенсивнее: он занимает 6-е место по частоте использования. М. А. Гриневич (1990) не выделяет лимонник в числе часто употребляемых растений в корейской медицине, но приводимые Чхве Тхэсопом (1987) данные позволяют убедиться в обратном.

Фармакологические свойства лимонника неплохо изучены. Основным фармакологическим действием считают способность стимулировать ЦНС: сосудодвигательный, дыхательный центры, кору головного мозга, повы-

шать работоспособность, физическую выносливость (в том числе и при утомлении). Настойка лимонника оказывает кардиотоническое действие, повышает кровяное давление, особенно при его снижении, уменьшает явления и степень недостаточности кровоснабжения, повышает остроту зрения, слуха. В Корею его назначают при прогрессирующей близорукости. Настойка лимонника повышает мышечную силу на 3–8%. В спортивной медицине многочисленны примеры более высокой результативности при приеме настойки за 30–60 мин до соревнований. Прием 3 г порошка семян повышает скорость передачи сигналов радиостанциями, снижает количество ошибок. Настойка лимонника улучшает запоминание материала студентами. В то же время имеются данные об отрицательном действии лимонника на процессы дифференцировки. После вызванного возбуждения наступает стадия угнетения, т. е. действие лимонника двухфазно. В опытах на животных лимонник в дозе 1 г/кг (в пересчете на сухие семена) вызывает немотивированное двигательное возбуждение, нарушение сна, одышку, что закономерно расценивается как нейротоксическое действие.

Положительное влияние на условно-рефлекторную деятельность наиболее выражено у настойки семян, менее — плодов, коры, ещё слабее — из листьев и стеблей. Те же закономерности отмечены и в отношении увеличения силы, амплитуды, частоты сердечных сокращений, повышения артериального давления. Заслуживает внимания **противодиабетическое действие** лимонника, которое оказывают все классические адаптогены. В наших опытах на модели аллоксанового диабета у крыс лечение dealкоголизованной настойкой лимонника повышало выброс инсулина при нагрузке глюкозой с 33,9 до 41,6 мкед/л, уровень С-пептида с 1,7 до 2,37 нг/мл, снижало уровень глюкозы с 15,9 до 9,6 ммоль/л (Барнаулов О. Д., 1988). Адреналиновую же гипергликемию настойка лимонника повышала, что следует учитывать при назначении больным адреномиметиков (эфедрин, теофедрин) и совмещении их с настойкой лимонника, что по размышлению нежелательно.

В опытах на крольчихах установлено, что настойка семян лимонника повышает тонус и усиливает сокращения матки. Введение настойки внутрь ускоряет заживление ран и ожогов, снижает воспалительную реакцию, способствует их очищению, предупреждает нагноение, ускоряет эпителизацию. Антимикробные, бактериостатические свойства лимонника проявляются в отношении широкого спектра микроорганизмов в том числе в отношении возбудителей пневмонии, дизентерии, сибирской язвы, столбняка, туберкулеза и т. д. Лимонник **эффективен в отношении штаммов, резистентных к антибиотикам!**

Халмурат Упур и В. Г. Начатой (1992) выделили основные свойства семян лимонника: 1) возбуждает центральную нервную систему, 2) возбуждает матку, 3) отхаркивающее, 4) антибактериальное. При таком телеграфно-тезисном перечислении остаются вне поля зрения многие ранее перечисленные (сосудоукрепляющие, противоатерогенные, противодиабетические) и другие свойства лимонника. Так, при **аллергических дерматозах** за 4–9 дней у 85% больных крапивницей, экземой приём трижды в день 5–6 мл 10% настойки на 80%-м этиловом спирте привел к выздоровлению

и улучшению. Местно в корейской (но не в нашей) медицине с успехом применяют мякоть плодов, настоянную на воде или спирте и сгущенную при 60–80 °С. Лечение этим препаратом привело к выздоровлению 53 из 101 больных экземой (Чхве Тхэсон, 1987). В трактате Чжан Чжундзиня, который более 17 веков служит в Китае одним из капитальных руководств по медицине, плоды лимонника отнесены к вяжущим, кровоостанавливающим средствам. Сказано, что лимонник **тонизирует жизненную энергию**, производит телесную жидкость, тонизирует почки и сердце. Лимонник применяют в традиционной китайской медицине как при импотенции, **нарушении эректильной функции у мужчин, так и при фригидности, нарушениях менструального цикла и бесплодии у женщин.**

Если в России мы не имеем других дозволенных лекарственных форм, кроме настойки, то в Китае, Корее, Японии они достаточно разнообразны: упаренные отвары, водные и спиртовые экстракты, порошки, нектар, микстуры, пилюли, сиропы, гранулы...

Дозы лимонника. Чхве Тхэсон — 4–6 г/день, но тут же и 25–30 г/день, Х. Упур — 1,5–9 г/день, Ф.И. Ибрагимов и В.С. Ибрагимова — 5–15 г на приём, М.Д. Машковский — 2 мл настойки 1:5, т.е. порядка 0,4 г/день при пересчете на сухое сырье. Последняя, используемая в нашей медицине доза явно занижена. Не потому ли элитные лекарственные растения стран Восточной Азии, с помощью которых добиваются высокого клинического эффекта, причислены у нас к заштатным лекарственным средствам, что мы используем их в недостаточных дозах и не в тех лекарственных формах? Одним из «секретов» традиционных медцилин Китая, Кореи, Японии, Тибета является применение поликомпонентных сборов, в которые включают и лимонник.

Показания к применению:

1. Вегетососудистая дистония (ВСД) по гипотоническому типу, которую ранее называли гипотонической болезнью. Зачастую ВСД осложняет ряд заболеваний, входит в своеобразный конституциональный симптомокомплекс у астеничных, ослабленных людей, склонных к предобморокам и обморокам, головокружениям при переходе в вертикальное положение и разгибаниях. Эти пациенты не переносят баню, духоту, жару, поездки в переполненном транспорте, метро. ВСД зачастую осложняет язвенную болезнь, рассеянный склероз, дисцефальные синдромы, отставания в физическом и половом развитии. Чхве Тхэсон отмечает, что всего лишь 2-недельный приём порошка семян лимонника по 1,5 г два раза в день нормализовал пониженное артериальное давление. Собственные наблюдения подтверждают высокую эффективность сборов, включающих лимонник при лечении таких больных. Удаётся повысить артериальное давление, устранить предобмороки, ортостатические эпизоды, головокружения, быструю утомляемость, синдром хронической усталости, повысить работоспособность, настроение, потенцию. Один из вариантов сборов с включением лимонника, составленный по принципу сочетания синергистов, направлено действующих лекарственных растений:

Рецепт

Семена лимонника китайского	10,0–20,0
Лиана лимонника китайского	20,0–30,0
Корни элеутерококка колючего	20,0
Корни аралии маньчжурской	10,0
Корни заманихи высокой	10,0
Корни левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. ч. левзеи сафлоровидной	30,0
Корни родиолы розовой	20,0
Корень солодки уральской	20,0
Корень имбиря лекарственного	10,0
Надз. ч. татарника обыкновенного	30,0
Корень дудника лекарственного	10,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Шишко-ягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0

Приготовление: 1–2 столовые ложки измельчённого сбора вымачивать в 0,8–1,0 л воды 1 час, затем быстро довести до кипения и выпаривать на малом огне до 0,5–0,7 л, слить на ночь в термос. Принимать отвар тёплым: 0,2 л утром, по 0,1 л 3–4 раза в день натощак. При наличии возбуждающего действия отвара, которое совсем не обязательно и наблюдается только у очень начитанных людей, исключить приём за 3 часа до сна. Подобные сборы нередко способствовали успокоению агитированных неврастеников, налаживанию сна у астеничных, перевозбужденных людей. Особенно акцентируем внимание на применении «коктейля адаптогенов», дающего убедительные результаты. Подобного типа сборы эффективны и при недостаточности венозного оттока по венам мозга, которую так часто регистрируют методами реоэнцефалографии и доплерографии. Она нередко сочетается с варикозной болезнью, геморроем, в отношении которых также возможен положительный эффект фитотерапии.

2. Неврастения, психастения, повышенная утомляемость, синдром хронической усталости, субдепрессивные, депрессивные состояния, ипохондрия, физическая слабость, астеновегетативный синдром, повышенная потливость. Подобно кизилу, шиповнику, шалфеем он уменьшает потоотделение у больных туберкулёзом лёгких, хроническим бронхитом, бронхоэктатической болезнью... Лимонник отличается от шалфея тем, что последний не изменяет влаготери в жару. Лимонник способен их несколько ограничить. Он снижал (не подавлял!) потребление воды рабочими в горячих цехах с 4,2 до 2,5 л. Потоотделение за 8 часов работы снизилось с 5,6 до 2,9 л, а потеря соли с 33,9 до 18,7 г. Лимонник оправдывает репутацию средства «закрывающего отверстия тела». Среди неврозов, при которых показан лимонник, числится и ночной энурез.

Рецепт

Плоды зизифус унаби	36,0
Плоды дерезы китайской	15,0
Плоды лимонника китайского	6,0
Кожура плодов мандарина	9,0

Суточная доза. Отвар в 0,5–0,6 л воды принимать при неврастении. В этом китайском рецепте из перечисленных компонентов для наших фитотерапевтов доступны (с трудом) унаби, лимонник, мандарин, которые при необходимости можно дополнить пустырником, адонисом, ромашкой, лабазником, купырем, мелиссой, лавандой, котовником и т. д. в зависимости от конкретного случая.

3. Психогенная анорексия, стадия депрессии при маниакально-депрессивном психозе, реактивные депрессии (смерть близких людей, синдром развода), суицидальные настроения. Эффективность лимонника не только при сниженном настроении, но и при перечисленных заболеваниях можем подтвердить собственными наблюдениями. Лимонник, согласно древнекитайским трактатам, препятствует исчезновению энергии и придает блеск глазам. Мы включаем лимонник в терапию нейрорепитического синдрома, при снижении интеллекта на фоне лечения антиконвульсантами (дозы лимонника ограничивать!), транквилизаторами. Повышая сниженное настроение у 76% больных дисциркуляторной энцефалопатией, лимонник параллельно устранял головокружения и головные боли (Чхве Тхэсоп, 1987). Рациональность включения лимонника в сборы для лечения больных энцефалопатией различного происхождения следует рассматривать конкретно.

4. Импотенция, позднее половое созревание, фригидность, бесплодие. В этих случаях его следует сочетать с левзеей, родиолой, пантокрином, женьшенем, мумиё, дудником, солодкой, крапивой и рядом других средств. В связи с тем, что демографическая катастрофа стала для России реальностью, считаем своим долгом акцентировать внимание на применении классических адаптогенов, диоскореи десятков других растений, в том числе плодов и ягод для повышения рождаемости в нашем отечестве.

5. Системный атеросклероз, «ангиокардиоспазм» при наличии аритмии, одышки, ощущении сердцебиений. Ф.И. Ибрагимов и В.С. Ибрагимова (1960) приводят рецепт традиционной китайской медицины для данного случая. Мы же включаем лимонник в сборы для больных с недостаточностью кровообращения:

Рецепт

Надз. ч. горицвета весеннего	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Лист ландыша майского	20,0
Надз. ч. желтушника алтайского	10,0
Цв. боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0

Плоды лимонника китайского	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Лист почечного чая (ортосифона)	10,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Надз. ч. василька лугового	20,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	20,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0

Настой из 2–3 столовых ложек измельчённого сырья в 0,8–1,0 л воды принимать по 0,2–0,1 л натошак больному с недостаточностью кровообращения I–III стадии. Ограничить поваренную соль. Коррекция по полу, состоянию больного, уровню АД, сопутствующим заболеваниям производится включением в сбор прочих компонентов: мускатный орех, кардамон, андромеда, пастушья сумка, унаби, левзея, родиола и т. д.

6. Бронхолёгочные заболевания: острые и хронические бронхиты, коклюш, пневмонии, бронхиальная астма, эмфизема, туберкулёз лёгких (обоснования смотри ранее). При лечении 502 детей, больных пневмонией, наибольший эффект был достигнут корейскими врачами с помощью отвара «кымен», основу которого составляет лимонник, и сочетания отвара с антибиотиками. В нашей практике примеры успешной фитотерапии больных бронхолёгочными заболеваниями многочисленны (Барнаулов О. Д., 1997, 1999, 2008).

Конкретный пример: больная 27 лет страдает частыми простудными заболеваниями, осложняющимися бронхопневмониями (дважды за последние 2 года) с вялым затяжным течением (1–1,5 месяца). Повод к обращению — третья пневмония, которую не удалось излечить антибиотиками, витаминами, физиотерапией за 3 недели. Больная астенична. Холодные, цианотичные и влажные конечности. Ночные поты: иногда вынуждена менять простыню. Артериальное давление 100–90/60–50 мм. рт. ст. Отсутствие аппетита. Задержки менструаций до 2 месяцев. Назначен сбор:

Рецепт

Семена лимонника китайского	20,0
Корни элеутерококка колючего	20,0
Корни аралии маньчжурской	20,0
Корни солодки уральской	40,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Надз. ч. эфедры колосковой	10,0
Корни алтея лекарственного	10,0
Корни ириса болотного	10,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Почки сосны обыкновенной	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	50,0
Лист шалфея лекарственного	10,0

Цв. ромашки аптечной	10,0
Ветви малины обыкновенной	20,0
Лист ивы козьей	20,0
Надз. ч. полыни эстрагон	20,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки измельчённого сбора залить 0,6–0,8 л воды, вымачивать 1 час. Быстро вскипятить в эмалированной без сколов посуде, томить на малом огне 5–7 минут, а затем ночь в термосе. Принять в 4–5 приёмов натощак. Рентгенологически через неделю установлено разрешение пневмонии, антибиотики отменены. Фитотерапия этим и несколько измененным сбором продолжалась 2,5 месяца. Откорректирован менструальный цикл, артериальное давление повысилось до 110–120/70 мм рт. ст., исчезли профузные поты, повысились аппетит, настроение, работоспособность.

В нашей практике лимонник является составной частью сборов для лечения часто и длительно болеющих детей в 20% случаев, при пневмониях у больных на отделении реанимации — в 38%, при туберкулёзе лёгких — всего лишь в 10%. Более частое применение ягод, семян и лианы лимонника ограничивается дефицитом сырья. Приведем 2 рецепта традиционной китайской медицины:

Рецепт

Плоды лимонника китайского	3,0
Корень бубенчика мутовчатого	5,0
Надз. ч. полыни веничной	5,0
Корень солодки голой	5,0
Надз. ч. черноголовки обыкновенной	8,0
Суточная доза. Отвар — при туберкулёзе лёгких.	

Рецепт

Плоды лимонника китайского	10,0
Ветви корицы китайской	8,0
Корни солодки голой	6,0
Корни склероции коковидной	8,0

Суточная доза. Отваривать в 0,8 л воды, упаривая до 0,3 л. Принимать по 100 мл 3 раза в день при хроническом бронхите, эмфиземе лёгких. Заметим, что в нашей фармакопее приём приготовления отваров с выпариванием полностью отсутствует. Не стоит ли нам поучиться?

Рецепты приведены не для абсолютного копирования, что и невозможно, а для усвоения принципов составления сборов, методов приготовления отваров (упаривание), отчасти — видового состава (солодка, полынь, черноголовка, корица).

7. Для лечения больных синдромом Миньера в Корею используют сочетание плодов лимонника 12 г, унаби 12 г, корня диоскореи бататной 12 г, дудника многообразного 8 г, коры коричневого дерева (корицы) 20 г. Суточная доза. Отвар принимают 2 раза в день.

8. Заболевания, манифестируемые диареей (поносом) служат показанием для применения лимонника: острая и хроническая дизентерия, дисбактериозы, интенсивно продуцируемые врачами с помощью антибиотиков. Халмурат Упур считает лимонник особенно показанным при хронических поносах. Пищевые токсикоинфекции, сальмонеллезы, диспепсии, эмоционально спровоцированные диареи («медвежья болезнь»), хронические колиты заслуживают применения лимонника.

9. Гипертоническая болезнь постоянно упоминается китайскими и корейскими авторами в показаниях к применению лимонника, хотя при резких колебаниях артериального давления он противопоказан. Положительный клинический эффект был достигнут у 25 из 32 больных гипертонической болезнью при лечении следующим сбором:

Рецепт

Плоды лимонника китайского	20,0
Корни пиона белоцветкового	10,0
Цв. хризантемы посевной	4,0

Залить 2,5 л воды, упарить до 1,2 л, добавить 10 г сахара. Принимать по 0,1–0,2 л 3 раза в день.

При гипертонической болезни мы сочетаем лимонник с унаби, аронией, рябиной, сушеницей, шелковицей, васильком, хвощом, листом одуванчика, берёзы и т. д. В большинстве книг и книжечек, посвященных лечению лекарственными растениями, сказано, что лимонник строго противопоказан больным гипертонической болезнью. Обращение к традиционным медицинам в них, конечно же, отсутствует. С нашей точки зрения, это является маркером некомпетентности.

10. В Корее, Китае, но не у нас, настойку лимонника применяют при слабости родовой деятельности по 20–25 капель через час. Этот нехитрый приём вполне мог бы быть усвоен и нашими родильными домами, чтобы лишней раз жестко, инъекционно не стимулировать родовую деятельность, доводя роженицу до разрывов мышц промежности и прочих осложнений.

Ягоды лимонника могут быть приятной добавкой к утреннему чаю, компотам, вареньям, напиткам. Вопрос нашей с Вами инициативы — более широкое использование лимонника в клинике, амбулаторном лечении, в быту.

Противопоказаниями к применению лимонника служат резкие колебания артериального давления при гипертонической болезни, остро и внезапно наступающие гипертонические кризы, глаукома — повышение внутриглазного давления, стенозы и недостаточность клапанов сердца, эпилепсия с частыми генерализованными судорогами.

Семейство Эбеновые (Ebenaceae)

Хурма восточная (*Diospiros Kaki*)

Родина хурмы — Северный Китай, где она произрастает в лиственных лесах. С незапамятных времен введена в культуру. Это долговечное, высокое дерево (высотой 115 и более метров). Из Китая попало в сады Средней и Восточной Азии. Лишь в 1880 году привезена из Франции в Сухуми, а потому говорить о сложившихся традициях применения хурмы в русской народной медицине затруднительно. Более 100 сортов китайского и японского происхождения отличаются постоянной тенденцией снизить вяжущие свойства плодов, их терпкость и, соответственно, содержание дубильных веществ.

Химический состав. Популярность плодов хурмы, как ценнейшего пищевого продукта, объясняется высоким содержанием в ней сахаров — до 25% на сырой вес и до 62% на сухой. Преобладают глюкоза и фруктоза. Врачи привычно рассматривают плоды и ягоды только как поливитаминные средства. Хурма оправдывает такое, несколько примитивное, рассмотрение, поскольку содержит много витамина С (до 0,92%), богатейший набор каротиноидов (провитамины А), витаминов группы В (особенно В₆), Р (флавоноиды), F (ненасыщенные жирные кислоты) и прочие. Естественно, что хурма является средством профилактики и лечения гиповитаминозов. Примечательно, что листья содержат больше витамина С, чем плоды, но их, конечно же, не едят. Они содержат тритерпеновые соединения, производные урсоловой и олеановой кислот. В плодах содержатся и органические кислоты: лимонная, яблочная, а также до 0,3% танина и галловая кислота. В них имеются пектины, белок и, что заслуживает внимания, большое количество и разнообразный состав макроэлементов (К, Са, Fe, Na) и микроэлементов (Cu, Mn, Ni, I и др.). С большим содержанием йода связана специфика применения хурмы при нарушениях функций щитовидной железы, в частности при гипер- и гипотиреозах, аутоиммунном тиреоидите, а также липидного обмена (атеросклероз, дислипидемии).

Показания к применению. Оработаны в китайской традиционной медицине и практически отсутствуют в медицине среднеазиатской, поскольку родина хурмы — Китай. Абу Али ибн Сина (XI век) и вслед за ним А. Амасиаци (XV век) описывают применение не хурмы, а эбена «железного» дерева — *Dispyros ebenum*.

Х. Упур и В.Г. Начатой (1992 год) конспективно трактуют лечебную ценность черешков и цветоноса (9 г/сут) как источника витамина В₆ и средства уменьшающего и полностью купирующую рвоту, тошноту, икоту, отрыжку «вследствие синдрома холода». Черешки «подходят к меридианам желудка и лёгких».

Чхве Тхэсоп (1987) отмечает, что при лечении соком хурмы 32 больных **гипертиреозом** было отмечено существенное улучшение их состояния и заметное снижение основного обмена. Приводимые этим автором примеры использования растений отличаются чрезвычайной конкретностью, подкреплены результатами клинического применения и рецептурой как простых, так и сложных поликомпонентных сборов.

Старинные корейские рецепты:

1) «В жидкую рисовую кашу добавить сухие плоды хурмы. Скормить ребенка с поносом».

2) «Для улучшения мочеиспускания и уменьшения болей при цинге заливают кипятком равное количество сухих плодов хурмы и мякоти ситника и применяют отвар внутрь».

Плоды хурмы используют в Корее как противорвотное, а черешки как противоикотное (3–5 г/сут) средство. При назначении 11 страдающим **икотой** по 7 черешков на 1 приём во всех случаях был получен лечебный эффект.

Особого внимания заслуживает применение хурмы при **гипертонической болезни и атеросклерозе**. В опытах на кроликах осадок сока хурмы снижал артериальное давление. Потребление плодов ведет к снижению артериального давления у больных гипертонической болезнью. Наличие флавоноидов, полиненасыщенных жирных кислот, йода позволяет рекомендовать хурму при сосудистой патологии, нарушениях липидного обмена, т. е. при атеросклерозе, зачастую сопровождающем гипертоническую болезнь. Эти показания должны бы были обеспечить хурме широчайшее лечебно-диетическое применение. При опросе пациентов относительно их пищевых пристрастий нередко слышишь, что хурма входит в число самых любимых фруктов. Это отмечают больные, принадлежащие к двум контингентам: 1) страдающие различными заболеваниями щитовидной железы, 2) больные гипертонической болезнью. Инстинкт, вкусовые рецепторы их не обманывают. Тем же из них, кто не определился со вкусами («я все ем»), следует рекомендовать потребление хурмы.

Семейство Виноградные (Vitaceae)

Виноград культурный (*Vitis vinifera*)

Пищевая ценность ягод винограда настолько общеизвестна, что не нуждается ни в каких комментариях. Сотни сортов винограда используют для получения сухих и десертных вин, шампанского. На винах настаивают лекарственные растения не только для придания им более высоких вкусовых качеств, создания букета, но и для использования их в лечебных целях. **Фитоэотерапия** — лечение винами, настоянными на различных лекарственных растениях — почти забытое понятие, отсутствующее у нас направление. Сегодня настаивают все больше на спирте и на водке, которые в отличие от вин далеки от природных экстрагентов. Рекомендации такие можно встретить у многих псевдофитотерапевтов, не знающих, что наилучшим, физиологичнейшим экстрагентом является вода. Ни в одной из традиционных медицины, к примеру в тибетской, индийской мы не встретим рекомендацию о приготовлении настоек и экстрактов на спирту. Почему? Ведь не по глупости же.

Многочисленны вариации аперитивов и вермутов, изначальная цель создания которых состояла в возбуждении аппетита, повышении слюно-, соко- и желчеотделения, улучшении переваривания пищи. На винах настаивают мускатный орех, корицу, гвоздику, имбирь, шафран, кардамон, базилик, бадьян. В винах отваривают пряности (глинтвейны), получая не только вкусные, но и целебные напитки. Традиции лечения настоями трав на вине — фитоэотерапия — в отголосках дошли и до наших дней. Настой шишко-ягод можжевельника не только на водке, но и на винах используют при эпидемиях воздушно-капельных, кишечных инфекций. Настой полыни на вине в Молдавии пьют в праздник, называемый «полюнь», считая потребление такого вина лечебно-профилактической процедурой. Не отсюда ли происходит и «Букет Молдавии», в котором запах и вкус полыни отчётливо ощущаются?

Если фармацевты по каким-то непонятным причинам применяют наиболее часто в качестве экстрагента неприродный растворитель — этиловый спирт высоких концентраций, извлекающий, конечно, много органических соединений, но осаждающий целые классы природных веществ, а также используют ацетон, эфир, хлороформ, этилацетат, жидкую углекислоту и т. д., то в системах традиционных медицины наиболее физиологичным экстрагентом совершенно справедливо считают воду, а следуют за нею вина, растительные масла, животные жиры. Они сами по себе являются лекарством при многих заболеваниях. Можно ли отрицать полезность вина, вскипяченного с пряностями, при острых респираторных за-

болеваниях? Фитотерапия — это отдельная, большая и к сожалению, забытая у нас (просмотрите государственную фармакопею) глава фитотерапии. Возможность индивидуального подбора для каждого пациента лекарственных растений, которые следует настоять или отварить в вине, не исключается. Возрождение фитотерапии должно повысить планку терапевтического эффекта при многих заболеваниях. Возрождение традиции применения винограда и изюма в качестве лекарств, очевидно, приведёт к тому же результату. Расширение арсенала применяемых лекарственных растений всегда ведёт к расширению возможностей и нахождению новых способов лечения людей.

Химический состав. Варьирует у разных сортов. Ягоды содержат 20% инвертного сахара, до 6% сахарозы. Органические кислоты разнообразны: аскорбиновая, глюкуроновая, винная, яблочная, лимонная, салициловая (!), щавелевая. Как часто мы в наших абсолютно несостоятельных объяснениях противовоспалительного действия лекарственных растений вновь и вновь апеллируем к салициловой кислоте. Уж не выделить ли её из винограда, выбросив как ненужный балласт всё остальное? Терпкость вкуса некоторых сортов винограда обусловлена содержащимися в ягодах дубильными веществами (порядка 3–4%). Виноград, как и многие другие плоды, содержит свободные аминокислоты: глутамин, серин, глицин, метионин, гистидин, лейцин, аргинин, аспарагин и т. д. Лечение суммами чистых аминокислот, модное и дорогое действо, вызывает как идеологические, так и практические сомнения, поскольку лишь единичным из многих опрошенных нами пациентов оно помогло. Флавоноиды (витамины P, сосудоукрепляющие средства, вазопротекторы) представлены производными кверцетина, кемпферола, мирицитина. Многочисленные антоцианы, которым, как и флавоноидам, присущи вазопротективные, противовоспалительные свойства, представлены более в тёмных сортах винограда, равно как и другие более сложные пигменты. Красящие вещества сосредоточены в основном в кожце ягод, поверхность которых покрыта воском (смесь глицеридов жирных кислот, стероинов, многоатомных спиртов). Витамины группы B, эргостерин (провитамин D) и другие стерины, обладающие противоятерогенными свойствами, катехины, а также макро- (K, Ca, Fe, Mg, Ph) и микроэлементы (Mn, Cu, Zn и другие) делают виноград ценнейшим диетическим продуктом. Семена содержат до 8% дубильных веществ и 20% твёрдого «виноградного» масла, в составе которого имеется и непредельная олеиновая кислота («витамин F»), показанная при атеросклерозе. Экспериментально доказано, что «виноградное» масло снижает концентрацию атерогенных липидов, холестерина в плазме крови. В листьях найдены аскорбиновая и другие органические кислоты, сахара, дубильные вещества, флавоноиды, микроэлементы, азотсодержащие вещества (холин, бетаин). Напомним, что в национальной армянской кухне листья винограда используют как пищевое растение.

Применение. Виноград задолго до появления письменности был введён в культуру и выбран человечеством не только для сбраживания, получения вина, но и в качестве ценнейшего пищевого, лекарственного растения.

Ягоды, сок особенно полезны астеникам, дистрофичным, истощённым, кахектичным больным, перенесшим тяжёлые травмы, болезни. «И говорят, что лучше всего для еды тот виноград, который выдерживают 2 дня, а затем съедают. Он очень хорош и достоин всяческой похвалы. А также полезно есть его с хлебом... Он хорошо укрепляет тело» (Амасиаци А., XV век, 1990). В «Салернском кодексе здоровья» Арнольда из Виланновы (XIV в.) изюм и виноград отнесены к продуктам, которые «полнят и питают»: «Так, существует обычай орех сочетать с виноградом».

Виноград энциклопедисты средневековья считали показанным при болезнях лёгких, в частности при туберкулёзе и осложняющем его кровохарканье. Виноград и его листья оказывают отхаркивающее (секретолитическое) действие, способствуют отделению мокроты, а потому показаны при острых и хронических бронхитах, при бронхитах курильщиков, при бронхопневмониях, бронхоэктатической болезни. М.И. Борисов и соавторы (1974) отмечают, что отвар высушенного винограда (изюма) с небольшим количеством сока из лука полезен при кашле, при бронхите. Больным хроническими бронхолёгочными болезнями, истощённым людям показаны 3–6 недельные курсы лечения виноградом: первые 3 дня съедают по 200 г 3 раза в день, а затем постепенно увеличивают его количество до 2 кг в день. «Виноград лучше всего употреблять между двумя приёмами пищи, когда пройдёт два-три часа после предыдущей еды» (Мухаммад Хусейн «Сокровищница лекарств», XVIII век). Мы всегда обращаем внимание больных, например, лёгочным туберкулёзом (Барнаулов О.Д., 1999) на необходимость максимально использовать виноградный осенний сезон.

Относительно полезности разных сортов винограда существуют различные мнения. Тёмные ягоды содержат большее количество антоцианов и других пигментов. По этой же причине чаще всего рекомендуют красные вина. В качестве своеобразного радиопротектора на атомных подводных лодках в рацион моряков включено было «Каберне». А Амасиаци считает, что «лучший вид — белый с тонкой кожицей и сладкий». По возможности (а таковая резко сузилась у горожан средних и особенно северных широт за последние 10–15 лет) следует есть разные сорта винограда. Если сладкие сорта винограда противопоказаны больным сахарным диабетом, то кислые сорта и листья применяют для лечения их (Шукуров Д.З., 1969, 1981).

«А его вываренный сок, который тюрки называют бекмесом, помогает при язвах желудка и очень полезен для почек и мочевого пузыря» (Амасиаци А.). В ирано-таджикской медицине виноград и его сок считаются средствами, «очищающими кровь от вредных примесей, особенно от перегоревших веществ», то есть **детоксикационными**. Виноград «порождает хорошую кровь». Свежий, не выдержанный 2 дня виноград, считается не только менее питательным, но даже вредным для людей, «страдающих болезнями желудка кишечника, почек и мочевых путей». В частности «он вызывает большое количество газов. Для устранения этого недостатка следует поесть несколько зёрен тмина или бадьяна» («Сокровищница лекарств»). Поскольку виноград обладает выраженными желчегонными свойствами, он противопоказан при «закупорке печени», то есть при обтурационных

желтухах, при печёночных коликах. В то же время он показан при инфекционных гепатитах, при дискинезиях желчевыводящих путей по гипокинетическому типу.

В традиционных медицинах изюм рассматривают отдельно от свежего винограда и уж тем более от вина, расценивая его как отличное от винограда лекарство. Особенно ценится его способность оказывать **«укрепляющее действие на нервную систему»**, благотворно влияя на нервновозбудимых людей, способствовать сглаживанию всяческого рода возбуждений, подавлению гнева» (здесь и далее цитирована «Сокровищница лекарств»). Это свойство изюма совершенно справедливо связывается с его положительным влиянием на функции печени и желчевыводящих путей, его эффективностью при «чёрножелчных» болезнях. Напомним, что чёрная желчь — это меланхолия. Столь простые методы модуляции настроения человека выпадают из поля зрения современных врачей, в том числе диетологов. Вивисекторский подход к лечению людей, целостных организмов приводит к погоне за селективно, органотропно действующими средствами: «от головы», «от печени». Совершенно забывается, что средства, нормализующие функции печени, как правило, улучшают психо-эмоциональный статус у всех людей, но в особенности у меланхоликов, ипохондриков («подреберников» — имеется в виду правое подреберье), холериков («желчников»), со свойственными им приступами ажитации, немотивированного гнева.

Показан изюм и при малярии, гепатитах: «Изюм, настоянный на виноградном уксусе является испытанным средством от желтухи, от опухолей селезёнки». Изюм с чёрным перцем (описан метод применения) «излечивает простудные заболевания почек и мочевых путей, а также рассасывает камни в почках и мочевом пузыре». Со ссылками на Диоскорида средневековые авторы рекомендуют изюм при кашле, болезнях лёгких, при кровохаркании, наблюдаемом преимущественно при туберкулёзе. По полезности больным, истощённым хроническими заболеваниями лёгких, хроническими лихорадками изюм сходен с виноградом, но эффективнее его.

С древних времён используют послабляющее действие изюма: «Он имеет большое средство со слабительными лекарствами» (Амасиаци А., XV в.). Изюм, инжир, курагу, чернослив многие используют в качестве слабительных средств следующим образом: заливают кипятком, вымачивают и толкут, перетирают, а затем съедают эту кашицеобразную массу. Компот из перечисленных сухофруктов также оказывает послабляющее действие. Для людей, ведущих сидячий, порою полулежачий (с газетой, у телевизора), неподвижный образ жизни, для стариков со сниженной перистальтикой кишечника подбор адекватных, желателно пищевых, а не медикаментозных слабительных — актуальная и чаще всего непростая задача. Если ленивым, самим себя иммобилизовавшим людям нужно настоятельно советовать «заработать» стул, сон (они зачастую страдают ещё и бессонницей) и аппетит, прибегнуть к сильным, возрастающим физическим нагрузкам, то многие категории больных, старых людей должны быть правильно инструктированы относительно диеты, включающей послабляющую пищу.

Диетологи хорошо знают, что аспаркам, панангин (что суть одно и то же) лучше заменять изюмом, курагой, инжиром, поскольку они содержат много калия. Калием дело, конечно, не ограничивается. Эти сухофрукты содержат множество других микроэлементов, например, магний, литий, способствующих нормализации ритмической деятельности сердца. Вся беда в том, что чаще всего гипертонической болезни, атеросклерозу, ишемической болезни сердца сопутствует ещё одно проявление нарушения липидного обмена — ожирение. И тут уж изюм не посоветуешь. Лучше аспаркам, панангин. Можно, конечно и панангином обойтись, но и в этом случае, помимо сильных, умеренных физических нагрузок, правильно рекомендовать пищевые источники калия. Рекордсменом в этом отношении является чёрная редька, небольшие количества которой вполне обеспечат калием и будут способствовать похуданию больного. К редьке неплохо подсоединить сельдерей. Худощавым же, астеничным, долго и тяжело болеющим пациентам без страха и упрёка можно назначать изюм.

Семейство Банановые (*Musaceae*)

Банан райский, кухонный (*Musa paradisiaca*)

Банан райский — многолетнее травянистое растение, со стволем, достигающим 15 метров в высоту, от которого отходят покрытые коричневыми пятнами мощные листья, достигающие 2 м в длину и более. В пазухе одного листа развивается 10–16 плодов, все соцветие содержит до 300 плодов и весит 50–60 килограммов. Собранные в гроздья длинные трехгранные плоды желтоватого цвета имеют беловато-кремоватую вкусную мучнистую мякоть. Кроме этого вида культивируют в тропических странах много сортов других видов банана. Банан — одно из самых первых растений, введённых человеком в культуру, известен ещё с 4–7 веков до н.э. Считают, что все съедобные виды его произошли от банана заострённого, родина которого находится в Юго-Восточной Азии. Отсюда банан в давние времена попал в Африку, Южную и Центральную Америку, где многочисленные сорта его разводят с незапамятных времен. Сейчас $\frac{2}{3}$ мирового урожая бананов собирается в Латинской Америке. Для населения многих стран бананы служат важнейшей пищей, заменяющей хлеб, картофель, мясо и другие продукты. Их употребляют в сыром и переработанном виде. Из мякоти плодов делают муку, джем, суррогат кофе. Свежие и сушёные листья используют вместо тарелок, оберточной бумаги. Они служат кормом животным. Волокно листьев идет на веревки (манильская пенька).

Химический состав. Бананы — хороший продукт для диетического питания. В них, кроме сахара (до 25%) и крахмала, содержится яблочная кислота и ферменты, способствующие усвоению углеводов. Кроме того, в мякоти плодов имеется клетчатка и пектиновые вещества, улучшающие пищеварение. Среди минеральных веществ в банане находится много солей калия, что имеет существенное значение при лечении салуретиками, мочегонными средствами, типа гипотиазида, фуросемида, которые помимо натрия выводят и калий, приводя к калий-дефицитным состояниям, нарушениям деятельности сердечной мышцы. Сушёные бананы подстасть кураге и могут служить её заменителем в отношении покрытия калий-дефицита и калорийности. В плодах содержатся также витамины С, В₁, В₂, РР и провитамин А (Скляревский Л. Я., 1975).

Можно назначать бананы в разгрузочные дни больным атеросклерозом и гипертонической болезнью, если они плохо переносят голод. При тучности и сахарном диабете употребление спелых бананов следует ограничить. В то же время незрелые, менее сладкие плоды — хорошая пища для больных диабетом.

«Природа его уравновешена и обладает размягчающими свойствами. Вкус его сладкий, незрелые плоды мало питательны. Зрелый банан устраняет заложенность горла и груди, и способствует пополнению тела. Полезен для почек, размягчает естество, открывает мочевые пути. Усиливает половое влечение и делает обильным молоко. Но если есть много, то вызовет закупорку печени и усилит выделение желтой желчи и слизи, а также тяжесть в желудке» (Амасиаци А., XV в., 1990). Абу Али ибн Сина (XI в.), задолго до А. Амасиаци, писал: «Бананы **увеличивают количество семени**, подходят для почек и гонят мочу».

«Бананы медленно перевариваются, неумеренное их употребление порождает много газов и испарений в организме, особенно если запивать их водой. Избежать подобных неприятностей можно, употребляя после бананов соль, мед или сахар, или же уксусомед» (Сокровищница лекарств, XVIII в.).

В мякоти плодов имеется несколько очень интересных физиологически активных веществ: серотонин, норадреналин, дофамин. Все эти биогенные амины являются медиаторами нервного импульса у человека и животных. Обнаружение их у растений — яркое свидетельство единства (в том числе биохимического) флоры и фауны планеты. Дофамин был предложен для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки О.Н. Забродиным. Правда, вызывает сомнения длительность жизни в желудочно-кишечном тракте, в крови этих биогенных аминов. Измельченные плоды являются эффективным средством при желудочно-кишечных расстройствах у детей. Их назначают при поносах, энтеритах и язвенных колитах. Клиническими наблюдениями установлено, что сок бананов оказывает положительное лечебное действие при кровоизлияниях в желудок и двенадцатиперстную кишку. Его рекомендуют применять и при других желудочно-кишечных заболеваниях и болезнях печени. Ограничением такого применения бананов является лишь резко повышенная кислотность желудочного сока. В Индии, где повсюду культивируют и употребляют в пищу бананы, зрелые плоды часто применяют при расстройствах пищеварения и как противодизентерийное средство, а также при нефритах, гипертонической болезни, сердечных заболеваниях. **Сок из стеблей растения** употребляют при дизентерии и холере, а также как успокаивающее и противосудорожное лекарство при истерии и эпилепсии. **Корни** используют при глистных инвазиях и при болезнях крови, а листья прикладывают к ожогам. Хорошим противоглистным средством считают золу корней или всего растения. В Китае для изгнания свиного солитера рекомендуют «ножки» плодов.

Стоматологи рекомендуют после употребления бананов съесть что-нибудь жесткое типа яблока или почистить зубы, поскольку застрявшая между зубами мякоть — хорошая питательная среда для микроорганизмов, вызывающих кариес.

Семейство Крушиновые (*Rhamnaceae*)

Жостер слабительный, крушина слабительная (*Rhamnus catharica*)

Произрастает в европейской части России, тяготея к более южным регионам, в Западной Сибири. Родина жостера — Западная Европа, Балканы, Малая Азия. Ягоды жостера, конечно, не едят, хотя принципиально в зрелом виде они ограниченно съедобны (кто же станет есть много слабительных ягод?), но вот в незрелом виде они ядовиты. Описание его лекарственных свойств необходимо вне зависимости от того, что пищевое применение отсутствует. Само видовое название обязывает к тому. Ягоды (правильнее — плоды) аптечны, разрешены к применению. Не следует с высоты наукоёмких медицинских технологий, сложнейших рекомбинантных препаратов с пренебрежением относиться к жостеру слабительному и слабительным вообще. Большинство наших пациентов страдает хроническими запорами, а из остальных довольно многих «крепит», т.е. у них есть проблемы с дефекацией.

Чем славен всем известный папаверин, алкалоид опийного мака *Papaver somniferum* и другие миотропные спазмолитики? Нет, не тем, что они снижают артериальное давление. Его-то они как раз и не снижают. Среди гипотензивных средств уже давно папаверин и его аналоги не числятся, хотя папазол (папаверин+дибазол) все ещё продается в аптеках и помогает особо внушаемым людям. Славен папаверин тем, что вызывает обстипации (запоры), особенно у старых людей, которым он по недоразумению и предписывается, а именно они и без папаверина склонны к так называемым старческим запорам. Лекарств, вызывающих обстипации много, но в нашу задачу не входит их перечисление и объяснение механизмов этого побочного эффекта. Факт в том, что этот побочный эффект встречается довольно часто и его нужно преодолевать. А сколько пациентов, попав на больничную койку, не могут опорожнить кишечник только потому, что они в больнице? Эти психогенные запоры характерны для многих, чаще всего чувствительных, стресс-неустойчивых, деликатных, интеллигентных людей. Вне зависимости от степени интеллектуальности труда подавляющее большинство людей, обязанных по роду своей деятельности сидеть много часов у компьютера на стуле этого самого «стула» и не имеют. Это обстипации заиммобилизованных людей, не желающих ввести в свою жизнь хотя бы элементы физической культуры. Ещё и ещё раз: «Стул, сон и аппетит нужно заработать!», как и многое другое в этой жизни. Есть ещё и конституциональные («с рождения, сколько я себя помню») обстипации:

вялая перистальтика кишечника, вялый аппетит, астеническая конституция, быстрая утомляемость, гипотензия, нарушения функций эндокринных желёз. И вот в ход идут синоде, регулак, нарине, кефир, курага с изюмом, черносливом, инжиром (но ведь от этого полнеют!), свёкла, морковь. Когда диететическая и медикаментозная коррекция не помогают, дело доходит до клизм, а ещё хуже — до пальцевого, болезненного избавления прямой кишки от каловых камней, а ещё страшнее — до непроходимости кишечника и операционного вмешательства. Хроническая интоксикация, депрессия, боли, геморрой, кровотечения, трещины, злокачественные опухоли толстого кишечника — далеко не полный список осложнений обстипаций.

А снобы от медицины этак презрительно относятся к слабительным растениям, считая их назначение чем-то очень второстепенным. В отличие от них в традиционной, например тибетской, медицине считают, что «лучшее из пяти лечебных назначений — это послабление». «Сначала обследуют, можно ли при данной болезни назначать слабительные или нельзя. При этом учитывают сезоны года, состояние сил больного: выдержит или не выдержит». Кто, когда, где в нашем отечестве при назначении слабительных и любых других медикаментов учитывает, умеет учитывать, время года? В нашей научно-европейской бессезонной, безадресной, бесполой медицине таких тонкостей не соблюдают. В цитированном основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» 14-я глава дополнительная тантры 4-го тома полностью посвящена слабительным средствам. По данным А. Ф. Гаммерман и Б. В. Семичева (1963) в тибетской медицине применяются в качестве слабительного плоды одного из видов жостера *Rhamnus erytroxylon*.

Птицы, даже домашние куры в ограниченном количестве склёвывают плоды жостера, крушины ломкой, как и многие другие ягоды. Не только жостер, но большинство ягод в свежем виде оказывают, если не слабительное, то мягкое послабляющее действие. Случайно ли это? Раз они послабляют, то это значит, что усилится перистальтика кишечника, что семена этих ягод, попавшие на землю вместе с удобрением, имеют высокие шансы прорасти. Птицы, животные, в том числе и человек, вовлечены в репродуктивную цепочку многих растений. Как мы увидим далее, дело не ограничивается только перистальтикой кишечника. Природа мудрее. Тот, кто рассеивает семена, должен не просто быстрее опорожнять кишечник, но быть здоровым, чтобы проделывать это многократно. Растения способствуют тому, чтобы мы были здоровы, и жостер не является исключением.

В практике используют водные извлечения жостера: настои, отвары. Лекарственные формы традиционной тибетской медицины: загустевающие, упаренные отвары-тянучки («кханды»), медовые и другие пилюли нами не ассимилированы. Наиболее правильно включать плоды жостера в поликомпонентные сборы, что соответствует правилам традиционных медий, которые нами также не ассимилированы. Если в тибетской медицине больным самыми разнообразными болезнями, включая психические, назначают слабительные, начиная зачастую лечение с них, сочетая в последующем слабительные с растениями, направленными на излечение

основного недуга, то такой подход к пациенту в научно-европейской медицине отсутствует. Приводим один из вариантов довольно простенького слабительного сбора:

Рецепт

Плоды жостера слабительного	30,0
Кора крушины ломкой	20,0
Корень ревеня пальчатого	30,0
Корень лопуха большого	20,0
Корень одуванчика лекарственного	20,0
Семя льна посевного	40,0
Надз. ч. спаржи лекарственной	20,0
Плоды фенхеля обыкновенного	20,0
Лист кассии остролистной (сенны)	30,0
Надз. ч. льнянки обыкновенной	20,0
Лист смородины чёрной	30,0
Лист какалии копьевидной	30,0
Корень солодки уральской	20,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки мелко измельчённого сбора (плоды истолочь!) залить 1 л кипятка, выпаривать, помешивая, на медленном огне до 0,5 л. Слить с сырём в термос. Выпить тёплым за 2 приёма: утром и вечером. Это умеренно послабляющий сбор. Если действие его окажется слишком демонстративным, что изредка бывает, нужно уменьшить количество сбора до 1 столовой ложки на 0,6 мл кипятка, выпаривать до 0,3 л, принимать однократно на ночь. Послабление наступает утром. Отвар сбора устраняет также метеоризм и боли в кишечнике. Желателен не постоянный приём настоя, а курсовой или даже эпизодический, по необходимости. Параллельная диететическая коррекция обязательна, как и повышение уровня физических нагрузок. Наиболее правильно прибегать к подобным сборам зимой, поскольку летом при обилии овощей, ягод и фруктов проблемы с дефекацией отступают.

Химический состав. Слабительное действие жостера объясняют наличием антрахинонов эмодина, франгулина и их гликозидов, концентрация которых в плодах составляет 0,76%, а в семенах достигает 3,45%. Жирное масло семян содержит непредельные жирные кислоты (олеиновую, линолевую, линоленовую — группа витаминов F). Оно могло бы оказывать противоатерогенное и слабительное действие, как то и делают многие растительные масла, но в водную фракцию, в отвары и настои не попадает. Выходом из положения могло бы быть применение сухих плодов жостера в виде порошков или извлечение из них растительными маслами, но такие лекарственные формы у нас отсутствуют. В традиционных медицинах они задействованы. В плодах жостера много различных флавоноидов (витамины группы P, положительно влияющие на состояние сосудистой стенки): рамнетин, рамнодитрин, ксанторамнин, кагатрикозид, кемпферол, кверцетин. (Растительные ресурсы СССР, 1988, т. 4). Многие из них названы по

источнику выделения. Углеводы, сахара обуславливают слабо сладковатый вкус плодов жостера, а яблочная кислота — кислинку. Но в целом вкусовых достоинств у плодов жостера нет. В них содержатся макроэлементы: магний, кальций, калий, железо и весьма широкий набор микроэлементов: медь, марганец, цинк, кобальт, хром, селен, никель стронций, йод и другие (Ловкова М. Я. и другие, 1989). Следовательно, они могут быть использованы для лечения микроэлементозов (недостатка в микроэлементах), что опять-таки требует использования такой лекарственной формы как порошок плодов, отсутствующей в нашей фармакопее. В отличие от плодов крушины ломкой плоды жостера (крушины слабительной) не содержат алкалоидов, а потому не могут быть причислены к потенциально ядовитым. Плоды жостера без опасений могут быть использованы и в компоте из сухофруктов наряду с плодами унаби, жимолости, черносливом, курагой, инжиром, изюмом, стеблями ревеня (послабляющий компот). Лучше лечиться пищей, чем инъекциями, клизмами, таблетками, порошками и даже отварами.

Показания к применению:

1) Это, конечно же, запоры во всём их многообразии: послеоперационные, ситуационные, психогенные, реактивные, конституциональные, старческие, вызванные медикаментами, хронические атонические и спастические, при онкологических заболеваниях, рассеянном склерозе, при нарушении функций тазовых органов, вызванных разными причинами. Жостер показан при осложнениях обстипаций, геморроя, трещин прямой кишки, анального отверстия. Один из вариантов достижения слабительного эффекта — применение сока ягод. В ряде случаев климактерический период сопровождается запорами. В случае патологического раннего климакса мы можем рассчитывать не только на слабительное, но и на умеренное положительное гонадотропное действие. В этом случае, когда стоит задача продлить активную сексуальную жизнь пациенток, плоды жостера и другие слабительные рационально сочетать с корнем и листьями левзеи, родиолы, спаржей, повилкой, плодами шиповника, лимонника и рядом других растений в зависимости от пола больного.

2) Не столь уж известно, что жостер и другие слабительные оказывают ещё и **месячногонное действие**, особенно у астеничных, страдающих запорами женщин с гипоменструальным синдромом (со скудными месячными), поздним половым созреванием, дисменореей. Слабительные растения улучшают кровоснабжение органов малого таза, матки с придатками. В этих случаях рационально сочетать слабительные с надз. частью полыни обыкновенной, полыни эстрагон, полыни лечебной, шиповником, видами кирказона, классическими адаптогенами (женьшень, левзея, родиола, заманиха, аралия, элеутерококк, лимонник), крапивой (лист, семена), калиной (лист, цветки, плоды), манжеткой, сурепкой, рядом пряностей (гвоздика, корица, имбирь, куркума, кресс-салат, виды перца, горчицы). Наиболее лежащие на поверхности механизмы действия: усиление ритмических сокращений не только кишечника, но и матки, положительные трофические влияния, детоксикационный эффект, связанный с устранением эндотоксинов при преодолении запоров. В связи с тем, что нам в большинстве случаев

удастся преодолеть аменорею, добиться зачатия при первичном бесплодии, при дисгормонозах приводим один из вариантов сборов сочетания слабительных с корректорами функций яичников, с *etepogoga*:

Рецепт

Корень солодки уральской	30,0
Надз. ч. спаржи лекарственной	10,0
Надз. ч. кирказона слабого	20,0
Надз. ч. полыни эстрагон	20,0
Надз. ч. полыни обыкновенной	20,0
Плоды жостера слабительного	20,0
Надз. ч. плауна булавовидного	10,0
Лист какалии копьевидной	10,0
Лист кассии остролистной	20,0
Корень (стебель) ревеня пальчатого	20,0
Корень лопуха большого	20,0
Семя льна посевного	20,0
Надз. ч. льнянки обыкновенной	10,0
Надз. ч. ортилии однобокой	10,0
Надз. ч. петрова креста чешуйчатого	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	10,0
Лист левзеи сафлоровидной	10,0
Корень родиолы розовой	10,0
Семя лимонника китайского	10,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Корень сельдерея пахучего	10,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки сырья вымачивать 0,7–1,0 л воды, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить с сырьем в термос, настаивать ночь, принимать при запорах, аменорее, дисменорее, бесплодии по принципу «чем чаще, тем лучше». Возможно добавление меда до термической обработки. Некоторые коллеги критикуют поликомпонентность. Это не самый поликомпонентный сбор на данную тему. Примитивными методами преодолеть, например, женское бесплодие в сочетании с запорами не удастся. Нужно осознавать, что среди прочего речь идет о зачатии и рождении ребенка у женщины, страдающей бесплодием.

3) Плодам жостера присущи не только слабительные, но и **диуретические свойства**, а потому он показан при отеках, асците. Как мочегонное и слабительное плоды жостера заслуживают рассмотрения в аспекте «эвакуаторы и очистители», т. е. **детоксикационные средства**, корректоры метаболизма. С этих позиций заслуживает внимание его применение в народной

медицине при кожных болезнях, в частности грибковых, гнойных, а также при атопических дерматозах. Расцениваются они в этом случае как кровоочистительные лекарства. В странах Западной Европы плоды жостера применяют при хронических кожных заболеваниях (Ковалёва Н. Г., 1971)

4) Х. Х. Халматов и соавторы (1984) при описании лекарственных свойств растений Средней Азии упомянули о **противоонкогенном действии** плодов жостера. В сбор Здренко, по сути противоонкогенный, включены плоды жостера. Н. Г. Ковалёва (1971) пишет о том, что плоды жостера считаются старым русским народным противораковым средством, которое используется с XVI века. К сожалению, ни врачи общего профиля, ни онкологи, ни даже многие фитотерапевты этого не знают. Обсуждение механизмов и степени выраженности лечебного эффекта жостера и включающих его сборов в онкологии затруднительно. Необходимы интенсивные исследования детоксикационных, диуретических свойств, влияния на проницаемость гистогематических барьеров, кроветворение, мобилизацию иммунной защиты противоонкогенных сборов. Такой работы в нашем отечестве не проводится. Онкологи пренебрежительно относятся к широким возможностям лекарственных растений, из которых, между прочим, были получены колхицин, винбластин, винкристин, омелин, бинан и другие цитостатические, иммуномодулирующие, противоонкогенные средства. Перспективы эффективного сочетания цитостатиков с фитотерапией достаточно реалистичны, но для их воплощения в жизнь нужен союз онкологов и фитотерапевтов, коего в настоящее время нет.

5) В народной медицине плоды жостера применяют **при подагре, при мочекаменной болезни**, что ставит актуальную задачу изучения его влияния на процессы метаболизма, на водно-солевой обмен.

Рецепт

Плоды жостера слабительного	30,0
Корни барбариса обыкновенного	30,0
Плоды барбариса обыкновенного	20,0
Корень ревеня пальчатого	20,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0
Надз. ч. василька лугового	30,0
Надз. ч. золотарника обыкновенного	30,0
Надз. ч. чистотела большого	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. ч. плауна годичного	10,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0
Надз. ч. череды трёхраздельной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист смородины чёрной	10,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0

Сбор предназначен больному подагрическим артритом. 2–3 столовые ложки измельчённого сбора вымачивать порядка 1 часа в 0,8 л воды, перемешивая. Быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить всё с сырьём в термос, настаивать ночь. Принимать по 100–200 мл тёплым по принципу «чем чаще, тем лучше». При выраженном болевом синдроме увеличить дозу багульника, чистотела, ввести в сбор хмель, пустырник, кипрей, купырь, анемону (ветреницу), почки тополя, лист грецкого ореха, андромеду.

6) Плоды жостера используют при банальных острых респираторных вирусных инфекциях, хотя для этого есть ряд более предпочтительных растений: малина, ежевика, липа, ромашка, зверобой, лабазник, вахта, шалфей, бузина, алтей, мальва и другие. Противовоспалительные, точнее разрешающие свойства фоновы для лекарственных растений.

7) Плодам жостера, как и многим плодам, присущи желчегонные свойства, а потому понятно применение его при холестазах (застое желчи), желчнокаменной болезни. В народной медицине его применяют и при гепатите А. Желательно изучение гепатопротективных свойств плодов жостера.

8) Жостер обладает антигельминтными свойствами, изгоняет круглых червей. Присущи ему и антибактериальные свойства. Антигельминтные свойства присущи и листьям жостера. Поскольку другие части растения не нашли широкого применения в медицине, описание их опускаем.

Таким образом, анализ применения плодов жостера позволяет считать его не только слабительным, но и мочегонным, детоксикационным, противовоспалительным, корригирующим метаболизм, вероятно, гепатопротективным средством. Растения весьма не односторонне оберегают нас от болезней. Что же касается коры ветвей жостера, то она применяется аналогично таковой коры крушины ломкой по разнообразным показаниям, но преимущественно как слабительное. Сопоставление показаний к применению различных частей жостера и крушины свидетельствует о взаимозаменяемости видов.

Крушина ломкая, крушина ольховидная (*Frangula alnus*)

На территории России распространена повсеместно, кроме тундры. Крушину мы упоминаем только по той причине, что будучи типичным представителем семейства Крушиновые, она используется в качестве слабительного, но применяют в отличие от жостера, унаби, жимолости не плоды, а кору. Чёрные ягоды крушины, как и жостера, иногда использовали в народе в качестве природного красителя для окраски тканей, изготовления чернил. Иногда их называют волчьей ягодой, что вносит некоторую путаницу, поскольку в ботаническом понимании это совсем другое растение — волчник обыкновенный, волчье лыко, волчегодник смертельный *Daphne mezereum* (семейство Волчниковые). Не столь уж и смертельны, хотя и ядовиты глянцево-красные ягоды волчника. Кора

крушины является официальным (от officinum — аптека), разрешённым к применению сырьём.

Химический состав. Хорошо описан в 4-м томе справочника «Растительные ресурсы СССР» (1988). Слабительное действие коры и плодов обусловлено, как и у жостера, антрагликозидами (множество соединений), которые в желудочно-кишечном тракте расщепляются до эмодина, хризофанолола и ряда других веществ. Поскольку это не быстрый процесс, слабительное действие наступает через 8–12 часов (индивидуально). Максимум содержания антрагликозидов в коре приходится на фазу цветения крушины. Она содержит сапонины, алкалоиды, которые, вероятно и обуславливают раздражающее и токсическое действие свежей коры. При сушке и длительном хранении (рекомендуется 2 года — Носаль М. А., Носаль И. М., 1960) эти свойства коры исчезают в связи с тем, что антранолы окисляются до антрахинонов. Напрашивается вопрос: не разумно ли измельчать высушенную кору крушины для ускорения процессов окисления? В коре содержатся дубильные вещества (физиологические антагонисты антрагликозидов), кумарины, нафтохиноны, яблочная кислота, сахара, пектин, крахмал.

В плодах, химический состав которых изучен менее подробно, также содержатся антрахиноны, а потому можно рассчитывать и на их слабительное действие, флавоноиды, аскорбиновая, яблочная кислоты, углеводы, в том числе сахара, пектин, весьма умеренное количество алкалоидов (0,04%), большое количество дубильных веществ (10,4%), эфирное масло, а в семенах ещё и жирное масло. Незрелые плоды ядовиты. Что же касается зрелых плодов, то они могут служить заменителями плодов жостера, что, впрочем, нуждается в детализации.

Показания к применению. Для коры опускаем, так как всё сказанное относительно пользы слабительных для жостера правомерно и для крушины. Систематическое применение блока слабительных растений, включающего кору крушины в разных количествах, позволяет усомниться в том, что она является мягким и всегда хорошо переносимым лекарством. Некоторые больные, в процессе самолечения прибегавшие к отвару коры крушины в чистом виде, отмечали вызываемые ею диспептические явления. Известно, что свежая кора вызывает тошноту, рвоту, боли в эпигастрии и мезогастррии, симптомы гастроэнтерита, включающие диарею. Не исключено, что осложнения при лечении отваром коры крушины вызваны недостаточным сроком её выдержки. Экспериментально нами установлено, что отвар коры крушины не проявляет антидеструктивных свойств на моделях стресс-индуцированных эрозий желудка, а также на моделях токсико-дистрофических его поражений, вызванных аспирином, атофаном, бутадиином, резерпином. Более того, в ряде опытов отвар коры крушины увеличивал число поражений желудка. С нашей точки зрения, отвар коры крушины не подходит для детской практики, для ликвидации запоров у беременных, ослабленных людей. Предпочтение следует отдавать ревеню, льну, жостеру, стальнику, льнянке, кассии, какалии, листу чёрной смородины и другим слабительным (индивидуальный подбор).

Плоды крушины, несмотря на то, что народ отнёс их к «волчьим ягодам», не столь уж и бесполезны. По справедливому утверждению тибетской традиционной медицины, нет растения, которое нельзя было бы использовать в качестве лекарства. Н.Г. Ковалёва и ряд других авторов отмечают, что настой плодов оказывает быстрое (!) антигельминтное действие. В Белоруссии настойку плодов на водке применяют для послабления, а с сахаром — при заболеваниях желудка, в том числе при язвенной болезни (Лекарственные растения, 1966). Послабляющее действие зрелых плодов едва ли превосходит таковое отвара коры, а потому правомерно предположить мягкое их действие. В какой-то мере они могут заменять плоды жостера как слабительное и диуретическое средство. Последний аспект существенен при необходимости сменять растительные диуретики, при наступлении привыкания к ним у больных с недостаточностью кровообращения и застоем в малом и большом круге кровообращения, при почечных отёках, асците.

Слабительные и диуретические средства, в частности плоды крушины ломкой, в тибетской медицине причисляют к эвакуаторам и очистителям, в славянских народных медицинах их обоснованно считают кровоочистительным, то есть детоксикационным средством. Последние показаны при кожных болезнях, которые в большинстве своем являются наружным проявлением различных общих заболеваний: аллергий, эндотоксикозов, эндокринных нарушений, не всегда ведомых нам нарушений метаболизма, заболеваний гепатобилиарной системы. Плоды крушины ломкой применяют при холециститах, хронических гепатитах и даже при **циррозе печени, осложнённом асцитом**, в составе поликомпонентных сборов. Заслуживают внимания почерпнутые нами у южных вепсов сведения о применении плодов крушины ломкой при онкологических заболеваниях, а также о её противохолерических свойствах.

Унаби, жужуб китайский, ююба, китайский финик (*Ziziphus jujuba*)

Плоды унаби весьма популярны, входят в число элитных лекарственных растений Китая, Кореи, Японии и занимают 9–15 места по частоте включения в поликомпонентные сборы в традиционных медицинах этих стран. М.А. Гриневич (1990) при обобщении кумулятивных индексов использования плодов унаби в традициях медицины всех стран Восточной Азии с помощью ЭВМ поставила это растение на 9-е место. Колючий кустарник или дерево высотой 3–15 метров произрастает в естественных зарослях в Средней Азии, Закавказье и широко культивируется в садах и парках вплоть до юга Украины как плодовая, декоративная культура, пригодная для фитомелиорации, защитных насаждений в засушливых районах, для селекционных работ.

Челон, ююба, унаби, жужуба настолько обычны для Средней Азии, что о дефиците сырья в этом регионе не приходится говорить. Плоды вполне съедобны в свежем, засахаренном и подвяленном виде. Полежавшие пло-

ды ароматнее. На рынках Санкт-Петербурга чрезвычайно редко удаётся встретить плоды унаби. По данным проф. В. И. Запругаевой (1964), население горных районов подмешивает муку из плодов унаби в тесто для выпечки хлеба, в каши с целью улучшения их вкуса. С нашей точки зрения, несколько суховатые, мучнистые плоды унаби не обладают высокими вкусовыми качествами, а потому в местах, где много вкусных фруктов, им едва ли будут отдавать предпочтение. Плоды унаби включают в компоты, холодные освежающие напитки. Название «китайский финик» в какой-то мере отражает вкус плодов унаби, но финики слаще и вкуснее. Чай из листьев унаби под названием «чилуно» или «чойлон» (в переводе с таджикского — суррогат чая) пьют по 1/2 пиалы утром натощак как лекарство, оказывающее среди ряда других общеукрепляющее, тонизирующее действие (Хаджиматов М., 1989).

Химический состав унаби неплохо изучен. Плоды содержат 9,8–40,5% углеводов, 1,74% органических кислот (янтарная, яблочная), 880 мг% аскорбиновой кислоты. По содержанию витамина С плоды унаби близки к шиповнику и зелёному грецкому ореху. Показаны без всякой переработки при гиповитаминозах, при цинге. Для плодов характерен разнообразный, богатый состав тритерпеноидов, веществ близких по строению многим нашим метаболитам (гормонот коры надпочечников, мужским и женским половым гормонам, холестерину, желчным кислотам). К тритерпеноидам относятся: бетулоновая, олеаноловая, зизифовая, маслянивая кислоты, производные последней и кумароилальфаитоловой кислоты. Сапонины: юбазид В, зизифус I, II, III. Витамины К, С, группы В (фолиевая кислота), каротин, кумарины (до 2,35%), дубильные вещества (1,28%), катехины, фенолкарбоновые кислоты. Столь разнообразный состав с представительством различных классов природных соединений позволяет предположить высокую лечебную ценность унаби на структурном и информационном уровне. Плоды и листья не содержат алкалоидов и токсинов (Хаджиматов М., 1989). По другим данным (Дамиров И. А. и др., 1983), в листьях имеется 0,06% алкалоидов: коклаурин, изоболдин, норизоболдин, юзифин, юзирин, протопин, берберин (см. барбарис).

Попытка хотя бы некоторой систематизации показаний к применению плодов унаби проводилась нами ранее (Барнаулов О. Д., 1999) при рассмотрении их как классического средства лечения больных туберкулёзом лёгких, шейных, мезентериальных и других лимфатических узлов, глаз, костей (Синько Л. Т., 1971). Очевидно, что одно из названий плодов унаби — «грудная ягода» — в ирано-таджикской традиционной медицине не случайно и отражает частое и эффективное применение их при бронхолёгочных заболеваниях. М. Хаджиматов (1989) отмечает, что плоды служат предметом экспорта из Ирана в Индию и закупаются как сырьё для лечения больных бронхолёгочными заболеваниями. В Китае унаби применяют при бронхиальной астме, в качестве мягчительного, отхаркивающего средства при бронхитах. Унаби не следует воспринимать как специфическое, например, туберкулостатическое средство, как, впрочем, нельзя зауживать его действие только до секретолитического.

Рецепт

Корневище имбиря лекарственного	10 г
Корень женьшеня	6 г
Плоды унаби	4 г

Суточная доза. Отвар упарить с 0,6 до 0,3 л в присутствии сырья.

Принимать по 100 мл 3 раза в день «при начальных стадиях туберкулёза лёгких» (Ибрагимов Ф. Н., Ибрагимова В. С., 1960).

Тонизирующее, общеукрепляющее, противоастеническое действие плодов унаби признается всеми авторами, а этот тип действия чрезвычайно важен для повышения неспецифической резистентности организма к различным болезнетворным воздействиям. Справедливо выделение, как наиболее важного, успешного применения плодов унаби при распространённом психосоматическом заболевании — **гипертонической болезни**. «В терапевтической клинике Самаркандского медицинского института и в Ялтинском санатории Черноморского флота было подтверждено гипотензивное действие отвара из плодов челона» (Хаджиматов М., 1989). Просмотр поликомпонентных китайских рецептов (см. выше), в состав которых входят плоды унаби, позволяет выделить следующие показания к их применению:

- 1) гипертензия, миокардиосклероз,
- 2) гипертоническая болезнь с невысоким АД, но с выраженными субъ-ективными симптомами,
- 3) инсульт, гемиплегия, нарушение речи с присоединившимися неприятными ощущениями в области сердца и бессонницей,
- 4) сердечно-сосудистая недостаточность при миокардите с отёками, одышкой, аритмией.

О. Дадобаева (1972) считает унаби **лучшим средством лечения больных гипертонической болезнью**. Эта точка зрения давно должна бы была привлечь внимание в первую очередь врачей, но также и наших доблестных организаторов здравоохранения. Не привлекла! Наши клинические наблюдения за сотнями больных гипертонической болезнью подкрепляют мнение О. Дадобаевой. Включение плодов унаби даже в небольшом количестве (дефицит сырья) в поликомпонентные, индивидуально подобранные сборы позволяет в течение 3–6 месяцев снизить артериальное давление, стабилизировать его на приемлемом уровне, снизить частоту или полностью устранить гипертонические кризы, особенно эмоционально спровоцированные, уменьшить дозировку гипотензивных средств и полностью отменить их, устранить невротический фон гипертонической болезни как типично психосоматического заболевания. Одним из важнейших результатов является предупреждение у подавляющего большинства пациентов осложнений гипертонической болезни: тяжёлых приступов стенокардии, инфарктов миокарда, транзиторных ишемических атак, ишемических и геморрагических инсультов. Так, в группе из 40 пациентов, перенесших ишемический инсульт, имеющих гемодинамические стенозы артерий мозга, ни у одного из них в течение 2–4 лет относительно постоянной фитотерапии повторных инсультов не наблюдали.

Рецепт

Плоды унаби	30,0
Лист унаби	10,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Побеги голубики	30,0
Надз. ч. сушеницы болотной	30,0
Надз. ч. сушеницы лесной	30,0
Надз. ч. барвинка малого	20,0
Надз. ч. василистника малого	20,0
Лист шелковицы белой	20,0
Надз. ч. астрагала донского	10,0
Надз. ч. шлемника байкальского	10,0
Корни шлемника байкальского	10,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. ч. герани лесной	30,0
Надз. часть вероники длиннолистной	20,0
Надз. ч. хвоща полевого	20,0
Надз. ч. горицвета весеннего	20,0
Надз. ч. василька лугового	30,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Лист берёзы белой	30,0
Шишковаягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Плоды жостера слабительного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Корень солодки уральской	30,0
Надз. ч. Melissa лекарственной	20,0
Надз. ч. лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть мяты луговой	10,0

Приготовление аналогично предыдущим рецептам. Сбор предназначен для больного гипертонической болезнью с кризами по церебродинамическому типу, с сердечными и головными болями, со стойко повышенным АД в межкризовые промежутки, плохо поддающимся коррекции ингибиторами ангиотензинпревращающего фермента, блокаторами кальциевых каналов. Достигнут положительный эффект: нормализация АД, отсутствие угрозы сосудистых катастроф.

Корейский автор Чхе Тхэсон (1987) предпочитает не плоды, а **листья** унаби. Отваром их лечили 63 больных гипертонической болезнью. Отметили полное выздоровление — 27 человек (42%), улучшение — 29 человек (46%), отсутствие эффекта — 7 человек (12%). Листья, собранные осенью, эффективнее весенних. **Кора**, срезанная осенью, также эффективна при гипертонической болезни. Автор приводит технологию получения таблеток и сладкой микстуры из листьев унаби. Чрезвычайную значимость таких простых методов лечения трудно переоценить: сердечно-сосудистые

заболевания, а среди них гипертоническая болезнь, являются доминирующей причиной инвалидизации и смертности. К этому психосоматическому заболеванию близки и такие показания к применению плодов унаби, как неврозы, истерия.

Рецепт

Плоды унаби	2,0
Корень солодки	6,0
Пшеничное зерно без кожуры	5,0

Суточная доза. Заварить в воде, принимать два раза. Срок лечения — до 15 дней. Лечение этим отваром привело к излечению 22 из 25 больных истерией.

Плоды унаби при лечении больных истерией, неврастениями, психастенией можно применять и в меньшем количестве:

Рецепт

Плоды унаби	10 шт.
Корень солодки	75 г
Ячмень	1,8 кг

На один приём заварить 37 г смеси и пить при истерии (из старинных корейских рецептов по Чхве Тхэсопу, 1987).

В китайской медицине унаби применяют по тем же показаниям, но прописи пространнее, состав сложнее. Вот один из не самых сложных:

Рецепт

Корневище пинеллии клубненосной	6,0
Корневище шлемника байкальского	3,0
Корни женьшеня	3,0
Корневище коптиса китайского	1,0
Корни солодки уральской	4,0
Корневище имбиря лекарственного	3,0
Плоды зизифус ююба	3,0

Суточная доза. Приготовление: отварить в 600 мл воды, упарив до 300 мл, процедить через марлю. Принимать охлажденный отвар по 100 мл 3 раза в день при неврастении, истерии, бессоннице, сомнамбулизме, депрессивном состоянии. Подобные сборы назначают при психастении с явлениями головокружения, повышенной утомляемости, потери памяти и бессоннице. В рецептах китайской и корейской медицины примечательны не только поликомпонентность и множество вариаций использования унаби, но и дозы, и способы приготовления, и частое сочетание с солодкой, женьшенем, имбирем. Наконец, предельная точность описания заболевания, симптомов, синдромов свидетельствует о выверенной веками эффективности терапии.

Акцентируя внимание врачей, научных работников на необходимости тщательного изучения и освоения арсенала традиционных медциин, М. А. Гриневич (1990) попарно, по странам сопоставила совпадение использования видов растений в аюрведической индийской медицине, китайской, корейской, японской, ирано-таджикской, арабской системах, выделив безусловных лидеров, используемых многими народами в течение тысячелетий на громадном географическом пространстве: солодка, фенхель, имбирь, унаби, бетельная пальма, сыть круглая, горькуша (соссюрея, голубушка), якорцы. Автором не затронута тибетская медицина, её бурятская и монгольская ветви.

Флоды унаби описаны в тибетском трактате «Вайдурья-онбо» (Голубой берилл) и в знаменитом «Атласе тибетской медицины» (1994, лист 25, рис. 35), которые и по сию пору являются основными учебниками тибетской медицины, приложением к основному её трактату «Чжуд-ши». Таким образом, все известные системы традиционных медциин используют плоды унаби, что является подтверждением их эффективности. В китайской и корейской рецептуре унаби занимает 2-е место при фитотерапии больных гипертонической болезнью и атеросклерозом. Так, семена унаби считают в Китае показанными при характерном симптоме атеросклероза церебральных сосудов, при дисциркуляторной энцефалопатии — снижении памяти. Вопреки небрежению скептиков от очень научной европейской медицины, хотелось бы подчеркнуть, что многие народы в течение многих веков имели возможность отобрать самые эффективные и безвредные средства. Что же до резерпина (из корней раувольфии) и сменивших его блокаторов ангиотензин-превращающего фермента (энап и др. — в истоках был змеиный яд), так ведь они тоже природного происхождения. Даже вновь входящие в моду α -адреноблокаторы имели в своих истоках алкалоиды спорыньи и йохимбинового дерева.

Чхве Тхэсоп, считая унаби питательным, слабительным, мягчительным (отхаркивающим) средством, особо выделяет её **детоксикационное, противоядное действие**, использование «для нейтрализации токсичных веществ». Способностью устранять, предупреждать действие экзо- и эндотоксинов можно объяснить уже упомянутое применение унаби при туберкулёзе, а во Вьетнаме в составе сложных сборов — при хроническом нефрите (Брехман И. И. и др., 1967), в Туркмении — при токсикозах второй половины беременности (Фазиллов В. Ф., 1969). Кстати, результаты клинических испытаний установили **эффективность унаби и в предупреждении преждевременных родов** (Фазиллов В. Ф. 1971). А. Амасиаци (XV в.) считает унаби «очищающим кровь средством». Существенно выраженное мочегонное действие среди прочих механизмов выведения и нейтрализации токсинов. Настой плодов повышал диурез у крыс на 35,4%, а листьев — на 48,6%, что следует считать выраженным мочегонным действием. У. А. Амедовым ещё в 1966–1969 г. проведено фармакологическое и фармакогностическое изучение плодов и листьев унаби, предложен **мочегонный препарат «унабин»**. Россия наследует долги СССР. Вопрос к Фармакологическому и Фармакопейному комитетам Минздрава России:

«Где же унабин и почему унаби не применяется во врачебной практике?» Клинически доказана его эффективность как общеукрепляющего, обезболивающего, снотворного, жаропонижающего, противокашлевого средства (цит. по Растительным ресурсам СССР, т. 4, 1988, с. 189). В основе жаропонижающего, закрепляющего действия унаби при лихорадках, кишечных токсикоинфекциях лежит не только антимикробное, но и детоксикационное действие.

Спастические боли в желудке и кишечнике (растереть 2 плода сливы, 7 — унаби, семена абрикоса и есть смесь со столовым уксусом — из старинных корейских рецептов), острый и хронический гастрит, гиперацидные состояния, боли при тенезмах, геморрое, диарея (поносы) при дизентерии, сальмонеллезах и в то же время хронические запоры являются показаниями к применению плодов унаби. Геморроидальные, маточные, носовые **кровотечения** — повод для включения унаби в гемостатические сборы. Заболевания гепатобилиарной системы также лечат с участием унаби.

Кратко перечислим некоторые из ранее не указанных показаний к применению плодов унаби: хронические истощающие заболевания (в том числе онкологические), непереносимость медикаментозной терапии, ревматизм, артриты, кожные болезни (зуд, экзема, нейродермит, фурункулез, красная волчанка, облысение — внутрь и наружно), отёки, асцит, пиелонефрит, цистит, язвенный стоматит, анемии, бери-бери (В₁-авитаминоз), как корректор метаболизма (атеросклероз). В арабских странах, помимо перечисленных заболеваний, — при недостатке молока у кормящих матерей.

Относительно плодов унаби существуют и разночтения. По мнению Авиценны, «прекрасные слова сказал о ней Гален: «Я не нашел у ююбы даже следа действия в отношении сохранения здоровья и прекращения болезни, но зато нашёл, что она трудно переваривается и мало питательна». Впрочем, не совсем склоняясь перед авторитетом Галена, таджикский врач-энциклопедист признает, что ююба «помогает от остроты горячей крови (лихорадки), полезна для груди и лёгких, ... при болях в почках и мочевом пузыре». Высказывание Галена, едва ли имевшего большой опыт применения унаби, противоречит опыту многочисленных целителей, врачей, ученых. Тем не менее то, что плоды унаби плохо перевариваются учтено в традиционных медицинах. Предельная суточная доза в Китае — 20 г. «Мудрость веков», конспективно обобщающая древние трактаты ирано-таджикской медицины, признает полезность унаби: «Челон ускоряет созревание сырых материй, смягчает внутренности, выводит застойные жидкости, очищает кровь и порождает хорошую кровь, успокаивает воспаление и жажду, устраняет остроту крови, успокаивает боли в печени, почках и мочевом пузыре. Сухой челон более полезен при заболеваниях груди и лёгких.» Рекомендуются употреблять не более 5–10 плодов, а наивысшая доза — 50 плодов.

Листья унаби известны своим местноанестезирующим действием, а потому местно их применяют при укусах скорпионов, зудящих дерматозах, стоматите, воспалительных опухолях, гнояниках. Выше приведено их использование при гипертонической болезни, отмечены их диуретиче-

ские свойства. Настой листьев оказывает успокаивающее, отрицательное инотропное (снижает амплитуду сердечных сокращений), противорвотное, фитонцидное, бактериостатическое действие. В традиционных медицинах применяют все части унаби. Например, корни — средство рращения волос у детей (Шван-Гурийский И. П. Китайский финик — унаби // Природа. 1949. № 3. С. 68–70).

В собственной практике довольно ограниченно (дефицит сырья) применяем ярко красные сухие плоды по двум основным направлениям: 1) при туберкулёзе лёгких, 2) при гипертонической болезни, атеросклерозе церебральных сосудов, дисциркуляторной энцефалопатии. Тем пациентам, для которых плоды унаби доступны (жители Средней Азии), рекомендуем ограниченно добавлять их в компоты вместе с сухофруктами, шиповником, аронией, облепихой, жимолостью, тутовником и другими используемыми в пищу лекарственными плодами.

Рецепт

Плоды унаби	30,0
Плоды жостера слабительного	20,0
Корень ревеня тангутского	20,0
Корень молочая Фишера	20,0
Надз. ч. сушеницы болотной	30,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Надз. ч. василистника малого	40,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Корни пиона уклоняющегося	20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы домашней	10,0
Побеги голубики	20,0
Побеги черники обыкновенной	20,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	30,0
Цветки лабазника вязолистного (таволги)	50,0
Корни заманихи высокой	20,0
Корни солодки голой	20,0

Приготовление: отвар из 2 столовых ложек измельчённого сырья в 0,8 л упарить до 0,5 л. Принимать по 100 мл 5 раз в день больному (мужчине) гипертонической болезнью, энцефалопатией, хроническими запорами с выраженными явлениями невратении, интолерантностью к глюкозе.

Семейство Пальмовые (Arecaceae)

Финиковая пальма (*Phoenix dactylifera*)

Древнейшее культурное растение засушливых субтропических областей Африки и Азии. Известна в культуре с 4-го тысячелетия до н.э. У человечества было достаточно времени, чтобы оценить не только пищевую, но и лекарственную ценность её плодов. В диком виде не известна. Плоды — янтарно-красные, крупные овальные или шаровидные сочные ягоды с твердой вытянутой косточкой. Выращивают в Северной Африке, на Аравийском полуострове, в Ираке, Иране, Афганистане, Пакистане. Первое место по производству фиников занимает Ирак. С 1939 г. пытаются разводить в Туркменистане.

С финиками связана вся многотысячелетняя история Северной Африки и Ближнего Востока. В некоторых странах они до сих пор являются главным продуктом питания, заменяющим даже хлеб. Веками арабы путешествовали по пустыням на своих верблюдах имея при себе из еды только плоды финиковой пальмы. В пищу обычно употребляют подвяленные или подсушенные плоды. Их также варят, жарят, готовят из них желе, джемы, напитки. Сок, получаемый из стволов, используют для приготовления вина.

Химический состав. В мякоти плодов содержится около 70% сахара (!), жирное масло, белки, клетчатка до 3,6%, каротиноиды, пигменты, органические кислоты, различные соли. По калорийности финики превосходят все другие плоды. Их можно рекомендовать ослабленным больным, выздоравливающим после острых изнуряющих заболеваний, тяжёлых травм, операций, например резекции желудка или удаления его, когда нельзя принимать большое количество пищи, («укрепляет недужные члены» — Амасиаци А., XV в., 1990), людям, занимающимся тяжёлым физическим и умственным трудом. Не следует употреблять финики больным сахарным диабетом, ожирением.

«Лучшим является мясистый и сладкий. Природа его горяча в последней части I степени, и суха в начальной части II степени. Обладает очищающими свойствами. Если сжечь косточку финика и смазать голову, то укрепит волосы и не даст им выпасть, поможет и при плешивости. Укрепляет зубы и способствует росту ресниц. Если сварить с пажитником и дать съесть, то поможет при астме и удушье. Если размочить финики в молоке и съесть, то сделают обильным семя. Они являются хорошей пищей. Вызывают стужение крови и растворяют камень. Но они вредны для мочевого пузыря и почек. Вредное действие финика устраняют миндальное масло и опийный мак. А заменителем является изюм. Ипп говорит, что если размочить финики в свежем молоке, смешать с корицей... и выпить, то сделает обильным

семя и усилит половое влечение.» Современная сексология далека от назначения фиников в пищу при половых расстройствах. «Но лучше всего принять это снадобье в холодные дни. Полезны для желудка людей с холодной натурой. Вызывают послабление. Незрелый финик во всех видах оказывает вяжущее действие. Останавливает кровотечения... Если есть его много, то излечит от проказы. Он делает обильными мочу и молоко» (Амасиаци А., XV в., 1990). Что-то не приходилось слышать, чтобы при снижении лактации астеничным кормящим мамам рекомендовали финики.

В «Сокровищнице лекарств», трактате, чрезвычайно чтимом в Ирано-Таджикской медицине (Мухаммад-Хусейн, XVIII в.), сказано: финики «обладают большой питательностью, порождают хорошую кровь, полезны при параличах, в том числе при параличе лицевого нерва. Укрепляют тощие (имеющие недостаточно жира) почки». При опущении почек современные врачи рекомендуют вообще набирать вес, полнеть, лишь некоторые рекомендуют своим больным что-то конкретное, назначая внутренний жир барсука и сурка, которые якобы более селективно увеличивают массу окологочечной клетчатки, но о применении растений слышать приходится ещё реже. «... Дают поправку телу, полезны для людей с холодной натурой, при болях в пояснице, смягчают суставы. Отвар фиников с рисом хорошее средство для излечения худобы. Финики вредны людям с горячей натурой, проживающим в жарком климате, а также в странах, где не растёт финиковая пальма и где финики не являются местной пищей. После употребления фиников в пищу обязательно полоскание тёплой водой рта». Мы живем там, где финики не произрастают, но вреда от них что-то не наблюдалось, разве что метеоризм.

Таким образом, можно выделить несколько направлений медицинского применения фиников:

1) Секретолитическое, отхаркивающее действие, обосновывающее их назначение в диете и как лекарства в настоях и отварах при острых и хронических бронхитах, ларингитах, трахеитах, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, туберкулёзе лёгких.

2) Положительное гонадотропное действие, которое сближает финик с классическими фитоадаптогенами — женьшенем, аралией, заманихой, левзеей, а также со многими калорийными видами пищи. Следует отметить, что ученые-энциклопедисты средневековья и среди них армянский врач Амирдовлат Амасиаци особое внимание уделяли влиянию растений, лекарств на детородные функции. Забота о нашем потомстве не ограничивается повышением либидо, детородных функций. Финики повышают лактацию. Действие растений на всех этапах репродукции прослеживается для многих видов.

3) Зрелый финик оказывает слабительное действие, подобное черносливу, изюму, кураге.

4) Финик способствует образованию и выведению любых секретов, как бронхиальных, так и секретов молочных, поджелудочной, слюнных, тестикул, простатических и других желез, что позволяет рекомендовать финик при гиполактации, особенно истощенным, астеничным, городским женщи-

нам, как симптоматическое средство при цитомегалии, при простатитах, олигоспермии и т. д.

5) Высокое содержание углеводов делает финики популярным продуктом, небольшого количества которого достаточно для обеспечения энергией остро нуждающегося в ней организма — при болезнях, кахексии, истощении и перегрузках. В годы перемен врачи все чаще сталкиваются с алиментарной дистрофией и её последствиями: поздним половым созреванием, нефроптозом, неврозами. Конечно, трудно, даже бестактно, рекомендовать таким, в массе своей неимущим, людям финики, но если обстоятельства изменились, если есть возможность вывести больного из истощения с помощью фиников, то их следует назначить. Преодолеть худобу помогают и другие растения: крапива, горец птичий, сныть, айр, классические адаптогены. Впрочем, конституциональная худоба (астеническое телосложение) — это не болезнь, а с конституцией не поспоришь. П. Чуролинов (1979), рекомендуя в особенности горец птичий (спорыш), считает такую худобу косметическим дефектом. В преодолении его и плоды финиковой пальмы могут занять достойное место.

Семейство Гранатовые (*Punicaceae*)

Гранатник (*Punica granatum*)

Плоды гранатника — крупные ягоды с кожистым околоплодником, внутри его 6–12 гнезд, разделенных пленчатыми перегородками, в гнездах — многочисленные угловатые семена, окруженные сочной съедобной мякотью. Начинают созревать в сентябре. Известно много сортов гранатника: с белой мякотью, бессемянные, с приятным запахом (Шри-Ланка).

Химический состав. В гранатовом соке содержится 8–19,7% сахара, 0,2–9% лимонной (дикий гранатник используется для получения лимонной кислоты) и яблочной кислот, фитонциды, витамин С, в коре плода 10,4–32,3% дубильных веществ. Кора содержит алкалоиды: пеллетьерин, изо-пеллетьерин, метилизопеллетьерин и др., оказывающие антигельминтное действие. Жирное масло семян обладает эстрогенной активностью.

Из сока на Востоке готовят приправу нашараби (наржараб, шараба), пастилу, напитки, сиропы, пунши, вина. Цветками красят ткани, они содержат пигмент антоциан — пуницин. Кора корней и корни входили в отечественную фармакопею первых трех изданий, ветви и кора ветвей — с четвертого по восьмое издание.

Показания к применению. С лечебной целью издревле применяют почти все части растения. «Все части граната обладают значительными вяжущими свойствами, даже выжатый сок мякоти зерен обладает вяжущими свойствами, хотя они в нем почти не ощущаются» (Сокровищница лекарств). «Сладкий гранат помогает при сердцебиении и смягчает горло. Но кислый гранат вреден для нервов и груди. Его вредное действие устраняет сахар. Кислый гранат гонит мочу сильнее, чем сладкий, но тот и другой мочегонное» (Амасиаци А., XV в., 1990).

Сок в Грузии употребляют при заболеваниях верхних дыхательных путей — при ангине, фарингите, ларингите, стоматите, в составе различных микстур. Стуженный сок применяется как закрепляющее, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство, при геморрое, при сахарном диабете. Наружно — при ожогах, конъюнктивитах. Сок сладкого граната назначают при гастралгиях и почечных коликах, а кислого — при сахарном диабете (Молчанов Г. И. и соавт., 1989). Кроме того, «Кислый сок помогает от похмелья» (Авиценна, XI в.).

Лечебные свойства зерен граната описаны А. Амасиаци: «Природа их холодна и суха и обладает закрепляющими свойствами... Если зерна хорошенько высушить, то они прекрасно закрепят естество и остановят выделение желтой желчи, отрыжку и рвоту. Если в устье желудка имеется жар и воспаление, то устранят их и укрепят желудок». Авиценна (XI в.) говорит,

что «...зерна граната с медом помогают от язв в заднем проходе, а кислый гранат вреден для заднего прохода и для кишок».

Семена гранатника лечат все болезни желудка. Кроме того, проводник к желудку — гранатник и перец длинный («Чжуд-ши»). «Проводники» — целая группа растений, которые усиливают, направляют действие других видов на тот или иной орган. В арабской медицине семена граната используются при кровохарканье при туберкулёзе лёгких. В смеси с медом как мазь их накладывают при паронихиях, болезнях уха, носа и при зубной боли (Молчанов Г. И. и соавт., 1989).

«**Цветок** останавливает все виды кровотечений,.. прекращает месячные. **Полезен при беременности**. А если приготовить мазь и смазать при грыже, то тоже поможет. Но он вреден для дыхания» (Амасиаци А., XV в., 1990). Отвар цветков пьют при поносах, истолченные цветки граната и корни эстрагона применяют как присыпку при болезнях полости рта — пародонтозе, гингивитах, кровоточивости десен. В Китае цветки применяются при дизентерии.

Противовоспалительными свойствами обладает отвар **кожуры** (5 г на 100 мл воды), его применяют при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, печени, почек, полости рта, артралгиях — 3 раза в день по 2 ч. ложки. Порошок кожуры в Китае по 0,75 г 3 раза в день назначают при энтероколитах. Фармацевтами создано сильное вяжущее средство из порошка кожуры гранатника — **эксгран** — для лечения энтероколитов. В традиционной китайской медицине считается, что «кожура граната обладает антибиотической активностью, она подходит к меридиану толстого кишечника, лёгких, почек. Закрывает отверстия тела, убивает паразитов кишечника. Применяется при хроническом поносе, дизентерии, выпадении прямой кишки, сперматорее, при белях, гельминтозах. Разовая доза 9–30 г» (Упур Х., Начатой В. Г., 1992).

Настой из **листьев** проявляет антибактериальную активность против грамположительных бактерий. Сами листья используют как суррогат чая. «Отвар листа укрепляет волосы» (Амасиаци А., XV в., 1990).

Экстракт, отвар и свежие **околоплодники** используются как закрепляющее, противомаларийное, противовоспалительное и ранозаживляющее средство, при асците, желтухе, ожогах, дерматозах. Порошок из околоплодников лечит выпадение прямой кишки у детей, мазь из них — гнойничковые заболевания кожи (Молчанов Г. И. и соавт., 1989).

В Китае **кора корней** используется против простудных заболеваний, лихорадки, как глистогонное, противозудное, при поносах, язвах, стоматитах, ангинах, ларингитах. При применении её в качестве антигельминтного средства 20–60 г коры вываривают в воде 6 часов (разовая доза). Для прочих целей разовая доза 10–15 г. Есть и другие рекомендации для обеспечения антигельминтного действия: при поражении ленточными червями (кроме карликового цепня) около 200 г отвара выпивают, и через полчаса дают выпить солевое слабительное (Скляревский Л. Я., 1975). В Болгарии кору применяют для лечения цистоза (поражения ленточными гельминтами). **Пеллетьерин** — ещё один препарат из

гранатовой коры *Pelletierinum tannicum*, применявшийся для лечения гельминтозов.

При передозировке препаратами граната и отваром кожуры может возникнуть головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги. Эти симптомы могут длиться до 1–2 дней.

В «Чжуд-ши», основном трактате тибетской медицины, гранат упоминается в разделе «Зольных лекарств»: порошки гранатника — против болезней слизи и холода, кислое лекарство. Перечисляются порошки, излечивающие холод:

«Царь — составы с гранатом,
 Советник — с рододендроном
 Начальник — с понгамией
 подданные — разные прописи»

До сегодняшнего дня гранат с успехом широко применяют в Индии, Тибете, включая его в поликомпонентные сборы.

«Стушенный отвар гранатника, перца длинного и имбиря при добавлении жареного риса и меда лечит понос, рвоту, вздутие живота, отрыжку, икоту. Гранат, корица, перец черный — эти трое помогают при несварении пищи, хрипоте, одышке и особенно при болезнях печени». Далее в «Чжуд-ши» (1988, 2001) идут многочисленные прописи, где гранат сочетается с различными перцами, кардамоном, шафраном, кмином, имбирем, кизилом, солодкой, кориандром, можжевельником, корицей, алтеем и т. д. для лечения различных патологических процессов органов пищеварения, кровообращения, мочеотделения, дыхания.

Санскритский вариант, предшествующий «Чжуд-ши», до нас не дошел, но датируют его ориентировочно IV в. новой эры, а саму «Восьмичленную тантру тайных устных наставлений» относят к VII–VIII веку. Следовательно, лекарственное применение граната, известное по письменным источникам, длится не менее 1200–1600 лет. Гранат и сегодня популярен в традиционных медицинах стран Восточной, Средней, Центральной Азии, но не в научно-европейской, а уж тем более не в российской медицине.

Семейство Кизилы (Cornaceae)

Кизил мужской (*Cornus mascula*) Кизил обыкновенный, лекарственный (*Cornus vulgaris (officinalis)*)

Ты научи мой русский стих
Кизилывым струиться соком.

Сергей Есенин

Произрастает в Евразии, Северной Америке. На юге Украины кизил используют для живых изгородей. Плоды обладают приятным кисло-сладким вкусом, своеобразным ароматом. Гамма вкуса зависит от места произрастания, степени зрелости, а при выращивании — от сорта кизила. В разной мере выражены терпкость, вяжущий вкус, сладость, аромат. Заготавливают вручную зрелые плоды, которые плохо хранятся и транспортируются. Поэтому места переработки, как правило, размещаются в непосредственной близости от мест выращивания и сбора. С давних времен широко известен кизилый сок ценимый за его высокие вкусовые качества. По М. М. Борисову и соавторам (1974), получают в промышленных масштабах натуральный, подслащенный сок с высоким содержанием экстрактивных веществ, витаминов, с кислотностью 2,2%, а также полуфабрикат с кислотностью более 2,2%, пригодный для производства сиропа, экстрактов и различных пищевых продуктов. Высококачественным пищевым продуктом считается джем (12–16% витамина С). Тот, кто ел варенье, компоты, кисели, мармелады из кизила, едва ли забудет их пикантную кислинку и аромат. Сок кизила используют в ликероводочной промышленности, для придания вкуса винам и безалкогольным, утоляющим жажду напиткам. Кизил, как и барбарис, корка дыни, папайя ускоряет готовность мяса, придает ему пряный кисловатый вкус. Сок плодов, «туршу», «лаваш» — приправа к жирной пище, цыплятам. Пасту и желе включают в питание космонавтов, моряков.

Химический состав. Содержание углеводов варьирует от 9 до 20,8%, в их числе сахароза (до 2,6%). Незабываемая кислинка обусловлена высоким содержанием органических кислот (4,2%), преимущественно яблочной, аскорбиновой (витамин С — до 160 мг%). Сосудоукрепляющее действие обуславливают флавоноиды (витамины Р — до 5%), дубильные вещества (0,9%), а также антоцианы, катехины. В плодах содержатся и провитамины А — каротиноиды.

Одним из первых показаний к применению ягод кизила являются кишечные инфекции, сопровождающиеся поносами (диареями). В XV в.

врач-энциклопедист Амирдовлат Амасиаци в своем труде с пророческим названием «Ненужное для неучей» писал, что плоды кизила «останавливают понос и помогают при язвах кишечника», то есть эффективны при дизентерии и брюшном тифе. По его мнению, кизил «имеет силу боярышника», показан при анемии, лихорадках, причём сопровождающих не только кишечные, но и респираторные простудные заболевания, оспу, корь, скарлатину, малярию, а также ангины, при которых настои кизила можно использовать и в виде полосканий.

Кизил применяют при гипоацидных гастритах, снижении аппетита (анорексии). Это назначение вполне объясняется помимо соко-, желчегонного действия способностью ускорять переваривание пищи, **ускорять расщепление коллагена**, что подтверждено экспериментально. В опытах на животных установлено хорошо известное свойство мякоти ягод кизила оказывать закрепляющее действие. Установлено, что плоды кизила, эффективность которых при дизентерии достаточно известна, губительно действуют на группу возбудителей дизентерии (тифо-паратифозную группу). В результате таких экспериментальных подтверждений того, что было давным-давно известно, экстракт плодов кизила и диких груш всего лишь был допущен до клинических испытаний. Он оказал ожидаемое закрепляющее действие и рекомендован для применения в практике (Герсалия Г., 1959). Но далее все по российскому сценарию: ни препарата, ни сока кизила, ни плодов его в каком бы то ни было виде мы не видим. Мелькающие, как в калейдоскопе, фирмы Herbalife, Enrich, New Ways, Witamax и другие (несть им числа) предлагают сомнительные, дорогостоящие, недоступные подавляющему большинству сограждан «пищевые добавки» с лечебной направленностью. Плоды кизила надёжнее. Их сок, настой хорошо утоляют жажду, что используется не только при лихорадках, но и при сахарном диабете. Ф. И. Ибрагимов и В. С. Ибрагимова (1960) ссылаются на **экспериментальные данные о повышении усвоения глюкозы (толерантности к ней) при сахарной нагрузке** под влиянием препаратов кизила. Сок, экстракт, «лаваш», сухие плоды применяют при сахарном диабете. Авторы рекомендуют кизил как общеукрепляющее, **тонизирующее детоксикационное средство**, снимающее, например, туберкулёзную интоксикацию, эффективное при болях в поясничной области и учащённом мочеиспускании (пиелонефрит, мочекаменная болезнь).

Х. Упур относит кизил к лекарствам, «закрывающим поры тела» (подобно плодам малины, ежевики, лоха, сливе муме, желудям, лимоннику, шалфею), оказывающим антибактериальное и общеукрепляющее действие. Как и предыдущие авторы, он рекомендует плоды кизила при болях в пояснице, при шуме в ушах и головокружении, т.е. при типичных признаках атеросклероза сосудов головного мозга, дисциркуляторной энцефалопатии. Кроме того, в китайской традиционной медицине применяют плоды кизила **при аменорее, бесплодии, импотенции**, обильных месячных, обильной потливости. Таким образом, плоды кизила действительно закрывают отверстия тела при диарее (поносе), частых мочеиспусканиях, менорагиях, гипергидрозе. Следует оговориться относительно того, что кизил считали показанным

именно мужчинам для повышения потенции. Вероятно, не случайно было дано видовое название — мужской. Но анализ показаний к его применению позволяет считать, что положительное гонадотропное действие кизил оказывает и на представительниц лучшей половины человечества, корректируя функции яичника, будучи типичным еменогого. Более того, он положительно влияет на функции не только половых желез, но и островкового аппарата поджелудочной железы, то есть действует полигландулярно. Х. Упуром указана, вероятно, эффективная, терапевтическая (3–9 г/сутки), а не переносимая доза, т. к. плоды кизила нетоксичны и поедают их в свежем виде в гораздо большем количестве в пересчете на сухое сырье. Плоды кизила, по мнению Х. Упура, подходят к меридианам почек, печени.

Просмотрим некоторые, не всегда ожидаемые нами показания к применению плодов кизила. Эффективность их при меноррагиях, наличие в них дубильных веществ, флавоноидов, аскорбиновой кислоты позволяет аргументировано ожидать результата при любом кровотечении, васкулитах, геморрагических диатезах, особенно провоцируемых и подкрепляемых неполноценным питанием, гиповитаминозами, назначением аспирина и других антиагрегантов, антикоагулянтов. В этих случаях рационально включать плоды кизила в поликомпонентные сборы следующего типа.

Рецепт

Кора граната	10,0
Плоды шиповника коричневого	50,0
Плоды кизила мужского	20,0
Плоды черёмухи обыкновенной	20,0
Плоды сливы колючей (тёрна)	20,0
Плоды ирги овальнолистной	10,0
Плоды лимонника китайского	10,0
Плоды малины обыкновенной	30,0
Плоды аронии черноплодной	20,0

Приготовление: плоды растолочь или пропустить через кофемолку. 5–6 столовых ложек залить 1 л кипятка вываривать на малом огне 10 минут, добавить по вкусу сахар, лучше мед перед термической обработкой. Остудить, охладить в холодильнике (при кровотечениях не рекомендуется принимать горячие настои) и пить этот морс холодным при маточных, носовых, геморроидальных, кишечных, желудочных, почечных, лёгочных кровотечениях, кровохаркании. Предложенный сбор — вариант морса, компота и воспринимается больным как питательное и лечебное средство. Твердые частицы также желательно проглатывать. Ещё более правильно применять этот морс для профилактики кровотечений.

Учитывая тонизирующие свойства плодов кизила, следует включать их в состав сборов для лечения больших неврастений, психастений, в период реконвалесценции после тяжёлых заболеваний, травм, операций в отделениях реабилитации. Вероятно, первичный диагноз в этой ситуации не столь уж важен.

Детоксикационное действие кизила проявляется не только при пищевых токсикоинфекциях, туберкулёзной интоксикации, но и в состоянии алкогольного опьянения, в похмелье, при медикаментозной терапии, при ОРВИ и других инфекциях, лихорадках, при токсикозах беременности. Кизил применяют при рахите, примочки — при головной боли. Плоды корректируют вкус не только вин и компотов, но также и лекарственных форм — отваров, настоев.

Кизил белый (*Cornus alba*)

Кизилом белым называют плоды свидины белой (*Swida alba*) из семейства Кизиловые. Они находят медицинское применение в традиционной корейской медицине. В фармакологических исследованиях установлены мочегонные, гипотензивные, спазмолитические свойства препаратов из плодов кизила белого, бактериостатическое действие на кишечную группу, стафилококков, пневмококков, возбудителей столбняка, белой молочницы, дизентерии. Подобно плодам кизила обыкновенного, их применяют как тонизирующее, общеукрепляющее средство. По Чхве Тхэсопу, они показаны при «общей слабости, неврастении, половом бессилии», которые чаще всего являются спутниками или осложнениями широкого перечня заболеваний. Плоды кизила белого «останавливают понос», т.е. эффективны при пищевых токсикоинфекциях, дизентерии. Автор не переводит на язык современной медицины такой симптом, как «частые мочеиспускания», наблюдаемый, например при цистите, при так называемом нейрогенном мочевом пузыре, при поллакиурии, спровоцированной стрессами, психической травмой, при заболеваниях предстательной железы.

Отмечая способность плодов кизила белого утолять жажду у больных сахарным диабетом, Чхве Тхэсоп упоминает об отсутствии у них гипогликемического действия в эксперименте, а поэтому нет оснований считать их «полноценным лекарственным средством для лечения диабета». Оговоримся: полноценных, полностью излечивающих средств для лечения сахарного диабета I типа (инсулинозависимого) нет вообще; отсутствие гипогликемических, а не противодиабетических свойств в эксперименте не является основанием для отрицания последних. Впрочем, автор тут же все-таки приводит сахарный диабет в показаниях к применению свидины, что правильно, с нашей точки зрения. В Корее плоды кизила белого применяют при болях в пояснице, нарушениях менструального цикла (без конкретизации), повышении температуры тела у больных туберкулёзом лёгких. Последние состояния заслуживают самого пристального внимания гинекологов и фтизиатров. Суточная доза съедобных плодов кизила белого — 6–10 г. При гепатитах применяют кору корней растения. Из 100 г сухой коры (200 г свежих корней) готовят отвар и принимают его в 2 приёма. Курс лечения — 14–30 дней. Желтуха исчезает в среднем за 5 дней, повышается мочеотделение, снижается температура, исчезают боли в правом подреберье, отёк печени, рвота. Речь, судя по всему, идет о гепатите А, болезни Боткина.

Чхве Тхэсоп приводит 3 рецепта для лечения пациентов с болями в пояснице, с частыми мочеиспусканиями. Вот один из них:

Рецепт

Плоды кизила белого	6,0
Плоды малины сахалинской	6,0
Корни конопли посевной	8,0

Приготовить отвар и выпить в течение суток при учащенном мочеиспускании.

Кизил белый произрастает в Двинско-Печерском, Верхне-Волжском, Волжско-Камском регионах, в Западной и Восточной Сибири, на Алтае, в Туве, на Дальнем Востоке. Ареал широк и едва ли ресурсы сырья ограничены, но в практике ни белого, ни красного (обыкновенного) кизила мы не встретим. Более всего мы обязаны этим дискриминационной в отношении фитотерапии деятельностью разрешающе-запрещающих органов, приводящей к утрате опыта использования даже пищевых растений с лечебной целью. Но, кроме того, с печалью следует признать, что фитотерапия в странах Восточной, Центральной Азии, ирано-таджикская традиционная медицина находится на более высоком, пока недосягаемом для нас уровне. Кизил белый ботаники не без оснований называют и кизилом сибирским, но даже в лучших монографиях, посвящённых лекарственным растениям Сибири (Телятьев В.В., 1985; Минаева В.Г., 1991), в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (т. 4., 1988) о его лекарственном применении мы не найдём ни слова. Осознавая свое отставание в развитии фитотерапии, мы должны учиться, ассимилировать достижения традиционной медицины в Корее, Китае, Японии, Монголии, Тибете, Таджикистане... При этом условия наши диетологи будут давать не поверхностные, чаще запретительные рекомендации относительно калорий, жиров, белков, углеводов, а более целенаправленные указания о расширении диеты, включении в нее по возможности плодов кизила, его сока по перечисленным показаниям.

С кизилом неопытные фитотерапевты путают **кизильник черноплодный** (*Cotoneaster melanocarpus*), который относится семейству Розоцветные. Кизильник высаживают в городах в качестве декоративного кустарника. Его плоды съедобны после заморозков, но вкусовые достоинства его так низки, что причислять их к пищевым, тем более широко используемым, нет оснований. Дети иногда, балуясь, съедают несколько ягод кизильника. В то же время кизильник прочно вошёл в арсенал лекарственных растений стран Азии. В тибетской медицине и её монгольской ветви плоды применяют при сепсисе, диареях, в частности при дизентерии, при метеоризме, при различных инфекционных заболеваниях. Аналогично его применяют народы Сибири и дальнего Востока.

Семейство Барбарисовые (*Berberidaceae*)

Барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris*)

На территории бывшего СССР произрастает порядка полутора десятков видов барбариса. Этот кустарник с желтыми кистями цветков и ярко красными или черными в зависимости от вида и степени зрелости ягодами — знакомое многим, в том числе и жителям Северо-Западного региона России, декоративное растение. Но было бы наивно ожидать от жителей средней полосы и тем более Севера России, где он в диком виде не произрастает, широчайшего использования ягод барбариса. А вот в Средней Азии, на Кавказе, в Крыму, в Причерноморье, на Дону, в Приднепровье из его плодов варят варенье, добавляют в кисели, компоты, делают сок, морсы, сиропы, маринады, муссы, желе, прохладительные кислые напитки. Маринованные плоды барбариса — деликатес. В ограниченном количестве ягоды барбариса поедают и в сыром виде. Сухие ягоды — признанная приправа к плову. Органические кислоты барбариса **ускоряют переход коллагена в глютин при тушении мяса**, а тем самым его готовность, делают мясо более мягким и нежным. Эти свойства давно были замечены человечеством. Сушёные ягоды барбариса, придающие пище кисловатый, приятный привкус служат, приправой к «сбою» со специфическим привкусом (почки, лёгкие, сердце, рубец). Ягоды барбариса — частая приправа к люля-кебаб, цыплятам с кизилом. Порошком ягод посыпают мясное блюдо и непосредственно перед подачей на стол. У торговцев пряностями, как правило, имеются и черные ягоды барбариса. Плоды находят применение в кондитерской и ликеро-водочной промышленности. Молодые листья со свойственным им приятно кисловатым привкусом также находят пищевое применение. Из них готовят зелёные щи (вместе со шавелем или вместо него), салаты. При консервации продуктов плоды, реже листья добавляют в маринады, соленья, что придаёт им не только вкус, но и декоративность.

Химический состав. Плоды барбариса обыкновенного содержат углеводы, органические кислоты: яблочную, лимонную (3,7%), витамин С, а также каротиноиды, дубильные вещества (0,9–5,6%), красители, жирные масла, следы алкалоидов содержатся в семенах. Прочие части растения содержат различное количество алкалоидов: кора корней — до 15,3%, кора ветвей — до 0,24%, побеги — 2,9%, кора побегов — 4,5%, листья — 1,5%. Из 11 алкалоидов наиболее известен берберин. Его бисульфат применяют как желчегонное средство при хроническом гепатите, гепатохолецистите, желчнокаменной болезни. Аптечна также настойка листьев барбариса амурского (Машковский М. Д., 1993).

Несомненно, что изучение химического состава видов барбариса в основном замыкалось на алкалоидах, которые (берберин) и считаются веществами-носителями желчегонного эффекта. Кора корней барбариса обыкновенного входила в состав препарата «Холелитин». Корни входят в состав сбора Здренко.

Очевидно, что пищевое применение съедобных растений уходит за пределы краткосрочной памяти человечества, измеряемой, к примеру, появлением письменности. Тем не менее, небезынтересно, что за 650 лет до н. э. в надписях на глиняных табличках из библиотеки ассирийских царей ягоды барбариса названы в качестве средства, «очищающего кровь». В переводной книге D. Frawly и V. Lad (1997) «Йога трав. Аюрведический путеводитель по травной медицине» также акцентируется внимание на **детоксикационных свойствах** барбариса, который подобен куркуме, одному из наиболее мощных противоядных средств.

Барбарис и **рекомендуется сочетать с куркумой**, поскольку сочетание синергистов в одном сборе является одним из «секретов», точнее принципов традиционных медийн Индии, Тибета, Китая, Японии. Он **«разрушает токсины в теле»**, является особым средством «для очищения печени и регуляции её функций». Детоксикационная функция печени, страдающая при лечении гепатотоксическими лекарствами, может быть защищена кизилом, шиповником, барбарисом, боярышником, куркумой и прочими видами семейства Имбирные, расторопшей, календулой, пижмой, лабазником, бессмертником, кукурузными рыльцами, крапивой и другими растениями. По нашим данным, гемпатопротективные свойства присущи 83% растений, то есть фоновы для них, что, конечно же, не случайно. С удвоенным количеством куркумы барбарис применяют при диабете и «для уменьшения в организме жира». Впрочем, аюрведическая традиционная медицина Индии, отдаёт предпочтение корням и листьям барбариса.

В основном трактате традиционной индо-тибетской медицины «Чжуд-ши» барбарис пушистоколосковый *Berberis dasystachia* (плоды, надземная часть) упоминается чаще, чем многие другие растения (27 раз). В главе «Ежедневный образ жизни» рекомендуется: «от слезотечения барбарисовую кханду надо капать в глаза через каждые семь дней» (кханда — загустевший отвар). Вкус барбариса в тибетской и традиционной индийской медицине определен как горький. Рекомендуется принимать его подобно горечам: горечавкам, шлемнику, желчи, мумиё, шалфею... (не путать горький вкус со жгучим вкусом перцев, имбиря, чеснока, лука, ферулы, лютика и др.). **«Барбарис и шиповник собирают яды»**. «Цветки и плоды барбариса останавливают понос». «Барбарис лечит болезни желчи». «Луб барбариса относится к группе лекарств от яда». «Кханда из смолы ватики, мумиё и барбариса, смешанных с медом, лечит болезни переедания». В сложном составе «Сверция-8» луб барбариса используется для подавления жара желчи, пожелтения «глазной жидкости и тела» (при гепатите). В ещё более сложном сборе корни и другие ингредиенты используют при «старых мутных жарах» (застарелых лихорадках, хронических инфекциях).

В составе «Сандаловое масло» луб барбариса излечивает жар лёгких, сердца и печени». «Кханда из барбариса — это нектар для глаз» (см. выше). «Нивяник, куркума культурная и луб барбариса лечат жар мяса». Здесь опять-таки примечательно сочетание барабариса с куркумой, переходящее из одной традиционной медицины в другую, то есть двух мощных детоксикантов. В сочетании с молочаем аденохлора, ревенём, кассией, спорышем, горечавкой холодной, коноплей, мироболаном хебула используют луб барбариса в составе сильного слабительного средства, «изгоняющего яды». В сочетании с куркумой и другими растениями, ягоды входят в состав протирания, излечивающего мокнутия, прыщи, пигментные пятна и т. д. При сахарном мочеизнурении (диабете) сочетали мироболан эмблика, куркуму длинную и барбарис. Луб барбариса отнесен к «Воинам, которые побеждают вообще болезни от ядов». Эти выписки из «Чжуд-ши» (VII в.) позволяют любому современному врачу составить перечень показаний к применению различных частей барбариса и запомнить их лучше, чем по современным справочникам, так как даны они образно, художественно. Собственно и сделаны эти выписки для тех, кто не имеет «Чжуд-ши», особенно для фитотерапевтов. Без труда прослеживается общность применения барбариса в тибетской и индийской традиционных медицинах.

Различные лекарственные формы из плодов применяют не только как желчегонные и гепатопротективные средства, но и при заболеваниях желудка (гипоацидные, гипосекреторные гастриты), снижении аппетита (анорексия), кишечных инфекциях, интоксикациях, при неврозах, ажитации, гипертонической болезни, в качестве мочегонного средства. Особого внимания заслуживает изучение эффективности плодов барбариса при сахарном диабете (Шукюров Д. З., 1969, 1981).

Плоды барбариса показаны при хроническом панкреатите, обычно сопутствующем желчнокаменной болезни, при язвенном колите, геморрое, при отрыжке, тошноте, рвоте (особенно у беременных); как тонизирующее, корригирующее обмен веществ, витаминное средство, при лечении морфинизма.

Отвар, настойка, сироп плодов способствуют отделению не только желчи, но и мокроты, а потому применяются при бронхолёгочных болезнях (пневмониях, туберкулёзе, бронхитах). «В сочетании с корицей, медом и другими специями излечивает водянку». В Иранско-таджикской медицине «свежий барбарис употребляют в виде сока, а сушёный замачивают в холодной кипячёной воде в течение 10–12 часов, затем протирают, выжимая сок, и употребляют этот настой с сахаром-рафинадом» («Сокровищница лекарств» Муххамад Хусейн, XVIII в.). Полоскания настоем плодов эффективны при стоматитах и ангине. Сушёные плоды — суррогат чая, возбуждающий аппетит, оказывающий послабляющее действие.

Заслуживает внимания кардиологов положительное влияние барбариса на сердечную мышцу, способность «укреплять сердце», унимать «горячую форму сердцебиений». Не только боярышник, но и барбарис может быть применён с расчётом на увеличение объёмной скорости коронарного кровотока при ишемической болезни сердца, стенокардии, аритмиях, недоста-

точности кровообращения, при миокардитах, неэффективности сердечных гликозидов. Препараты барбариса способствуют снижению артериального давления, устранению симптомов неврастения, повышают остроту зрения. В собственной практике ограниченно применяем плоды барбариса (дефицит сырья) при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, особенно с аритмиями, при желчнокаменной болезни, гепатитах В и С.

Рецепт

Надз. ч. дымянки аптечной	20,0
Надз. ч. василистника малого	30,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды барбариса обыкновенного	30,0
Корневище куркумы длинной	10,0
Надз. ч. горицвета весеннего	10,0
Лист ландыша майского	10,0
Надз. ч. дербенника иволистного	20,0
Надз. ч. пустырника сердечного	50,0
Шишки хмеля обыкновенного	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. ч. чистотела большого	20,0
Надз. ч. мяты полевой	10,0
Надз. ч. мелиссы лекарственной	10,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0
Надз. ч. сушеницы болотной	30,0
Надз. ч. манжетки обыкновенной	20,0
Мускатный орех	20,0

Приготовление: стандартно приготавливаемый настой из 2–3 столовых ложек в 0,5–0,8 л воды для профилактики приступов сердцебиений (тахикардии, экстрасистолии) и снятия болей в области сердца, особенно спровоцированных отрицательными эмоциями. Перед приёмом внутрь ополаскивать рот, дышать ртом. Сбор показан большим ишемической болезнью сердца на фоне повышенного кровяного давления.

А. Амасиаци (XV в.) считал, что барбарис показан людям с горячей натурой и вреден людям с холодной и влажной натурой. «Нейтрализовать его вред для холодных людей можно гвоздикой». Сок барбариса, проявляя антитоксические свойства, устраняет хмель, опьянение.

В медицинской практике более употребимы корни. Характерно, что в гомеопатии плоды, чаще корни, применяют при калькулёзном холецистите, когда желчный пузырь «нафарширован» мелкими камнями. Тинктура корней — одно из широко употребляемых лекарств при подагре, желчно-мочекаменной болезнях, при левосторонней почечной колике, при желчной колике, как дренажное средство в период ремиссии и после операций. (Келлер Г., 1989). К сожалению, о дренажных средствах после холецистэктомии, дробления камней систематически забывают. Было бы наивно думать,

что желчнокаменная болезнь, склонность к холестазу, воспалительные процессы излечиваются холецистэктомией. По этой причине мы лечим больных с её рецидивами, с постхолецистэктомическим синдромом.

Рецепт

Корни барбариса обыкновенного	40.0
Надз. ч. чистотела большого	30.0
Цветки бессмертника песчаного	10.0
Побеги багульника болотного	10.0
Лист крапивы двудомной	20.0
Надз. ч. пижмы обыкновенной	20.0
Надз. ч. герани луговой	30.0
Цветки календулы лекарственной	10.0
Лист одуванчика лекарственного	10.0
Корень солодки голой	20.0
Надз. ч. мяты перечной	10.0
Корень цикория обыкновенного	10.0
Лист ивы козьей	20.0
Ветви малины обыкновенной	20.0
Надз. ч. череды трехраздельной	20.0
Лист шалфея лекарственного	10.0
Плоды укропа душистого	10.0
Рыльца кукурузы	10.0
Цветки ромашки аптечной	10.0

Приготовление: настой из 1–3 столовых ложек в 0,4–1 л воды при обострении калькулезного холецистита, для метафилактики камнеобразования после холецистэктомии. Начинать лечение следует с 1–2 столовых ложек сырья, избегая приёма больших доз концентрированного настоя из-за опасности желчной колики при изгнании камней из желчного пузыря. После купирования воспалительных явлений при большом количестве камней чаще всего показана плановая эндоскопическая холецистэктомия. Назначение подобных сборов является подготовкой к холецистэктомии и лечением после нее, поскольку операция не излечивает желчнокаменную болезнь.

М. Хаджиматов (1989) описывает получение из корней барбариса цельнокрайнего *Berberis integerrima*, барбариса разнокистевого *Berberis heterobotrys* густого водного экстракта «киеми зирк», который применяют при переломах, вывихах, ушибах, болезнях глаз, ушей, при лихорадке, ревматизме, коликах, болях в сердце и желудке. «Кием» считают равноценным мумиё, сочетают с ним при наружном (язвы) и внутреннем применении. В больших дозах «кием» вызывает снижение потенции. Индийскими врачами доказана эффективность препаратов корней барбариса при лейшманиозе и пендинской язве. Их применяют при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Особого внимания, учитывая демографический спад в России, заслуживает применение корней видов барбариса при женском бесплодии.

Отвар корней показан при туберкулёзе лёгких, плеврите, различных лихорадках. Кора корней обладает туберкулостатическими свойствами, а в целом применяют её так же, как корни. Чай из цветков также показан при туберкулёзе. Наконец, кислые на вкус листья, имеющие пищевое значение, применяют как желчегонное средство. Настойка листьев показана при атонических маточных кровотечениях, усиливает сокращения матки, ускоряет свертываемость крови. В Болгарии листья — закрепляющее, противодизентерийное, противоязвенное средство.

Рецепт

Плоды рябины обыкновенной	40,0
Корень барбариса обыкновенного	20,0
Лист одуванчика лекарственного	10,0
Корень одуванчика лекарственного	10,0
Корень куркумы ароматной	20,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Слоевидное цветрарии исландской	20,0
Надз. ч. горца птичьего	20,0
Корень солодки уральской	30,0
Корень цикория обыкновенного	10,0
Корень ириса болотного	10,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Надз. ч. вахты трехлистной	10,0
Корень аира болотного	10,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Цветки календулы лекарственной	10,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист ивы козьей	20,0
Побеги багульника болотного	20,0

Применение: 2–4 столовые ложки измельчённого сбора вымачивать в 0,5–1 л холодной воды 2 часа, вскипятить и выпаривать на малом огне до 0,3–0,7 л. Слить все на ночь в термос. Пить натощак по 100–200 мл не реже 3–5 раз в день. Основной приём (200 мл) утром. Сбор показан больным инфильтративным туберкулёзом лёгких особенно при непереносимости базовой туберкулостатической терапии, наличии гепатотоксических осложнений, высокой туберкулёзной интоксикации. Состав сбора и соотношения компонентов следует менять в зависимости от конкретной ситуации (Барнаулов О. Д., 1999).

Заключение

Фитотерапия, фитодietetотерапия постепенно входят в практику отечественных врачей на фоне кризиса медикаментозного лечения, утопической идеи возможности излечения человека ксенобиотиками, веществом или веществами синтетического происхождения. К более полному использованию возможностей фитотерапии побуждают, во-первых, все возрастающие в количестве сведения о её высокой и вполне объяснимой эффективности, а во-вторых, как это ни парадоксально, резко снизившаяся у россиян материальная обеспеченность. Приведу конкретный пример. Хороший специалист, мастер, не так уж плохо зарабатывающий своим (а не чужим) трудом обратился ко мне с мольбой помочь, если можно, по поводу обнаруженного у него, бессимптомно текущего гепатита В (скорее носительства). Врач в поликлинике потребовал от него десятки тысяч рублей, которых трудом праведным пациент заработать не может. Поскольку с этой темой мне приходилось сталкиваться и убедиться, что фитотерапия эффективнее комплексной медикаментозной терапии (Барнаулов О. Д., 1999), то как же можно отказать в помощи хорошему человеку?

Подавляющее большинство населения планеты не может позволить себе принимать статины, β -интерферон, блокаторы ангиотензиновых рецепторов, наком и другие L-dopa содержащие лекарства. Новейшие, не всегда, впрочем, эффективные синтетические медикаменты не по карману большинству больных. Что же касается фитотерапии, то даже самая высокая планка её — индивидуально подобранные поликомпонентные сборы — экономически доступна даже в России. Включение ягод и ягодников (суррогатов чая) в эти сборы переводит их из категории лекарств в категорию «пищевых добавок», ещё точнее — чаев. С этой точки зрения осуществляемая нами фитотерапия не имеет четких отличий от диетотерапии, поскольку ядовитые растения в сборы мы не включаем. Большим достижением на пути развития фитотерапии является отсутствие необходимости лицензировать индивидуальный, персонифицированный подбор компонентов сложных сборов. Формально фитотерапия должна быть составляющей деятельности любого врача.

Наш опыт позволяет при самой критической оценке полученных результатов отметить высокую эффективность фитотерапии в самых неожиданных направлениях:

1) Нами опубликованы работы, посвященные демонстративному эффекту срочной (ургентной) фитотерапии на отделении реанимации, в основном при ведении больных после нейрохирургических операций, тяжёлых черепно-мозговых травм. Во всех случаях удалось добиться отсутствия осложнений

застойными пневмониями, разрешения аспирационных пневмоний, быстрого выхода больных из сопорозного состояния. Многим больным настои поликомпонентных, составленных в течение одного часа после осмотра больного сборов поначалу вводили через зонд в связи с тем, что они были без сознания. Случай двудолевой крупозной пневмонии, осложненной выпотным плевритом, у старого человека, случай туберкулёзного менингита, осложненного тяжёлой пневмонией, при полной неэффективности реанимационных мероприятий были приведены нами ранее (Барнаулов О. Д., 1999; Барнаулов О. Д. и др., 2001). Аналогичный случай опубликован К. А. Трескуновым (2001), что подтверждает **высокую эффективность ургентной фитотерапии**. Особое внимание в таких случаях следует обратить на использование в «коктейле адаптогенов» плодов лимонника китайского. Среди так называемых противовоспалительных растений показано применение плодов и листьев малины, тёрна, ежевики. Наличие набухания, угроза отёка мозга при низкой эффективности синтетических диуретиков заставляет включать в широкий ряд растительных диуретиков лист морошки, надземную часть водяники чёрной (с учётом её высокого церебропротективного действия), шишкоягоды можжевельника. На фоне фитотерапии восстанавливается чувствительность тяжёлых, ареактивных больных к тем же синтетическим диуретикам, кардиотоникам, антибиотикам.

2) Рассеянный склероз (РС). Опыт лечения более 500 больных рассеянным склерозом позволяет утверждать, что это тяжёлое деструктивное заболевание головного и спинного мозга может иметь фитотерапевтическое решение. Правда, одним чаем из шиповника или трех-, пятиходовками, придуманными не врачами, а фармацевтами, здесь не обойдешься. Сложные задачи не могут быть решены примитивными средствами. Необходимо соблюдать принцип традиционных медийн: «Чем тяжелее заболевание, тем сложнее поликомпонентный сбор». Только длительная (годы) массированная фитотерапия отварами и настоями сложных, индивидуально подобранных сборов дает эффект при ремитирующих формах, практически отменяя эксацербации. Вторично-прогредиентное течение на фоне фитотерапии нередко сменяется ремитирующим. Единичные обострения манифестируются только сенсорными расстройствами и не ведут к инвалидизации пациента. Но для достижения эффекта приходится подсоединять по показаниям методы лечебной и восстановительной физической культуры, гирудотерапию, мануальную терапию, мумиё, хотя бы элементы апитерапии, психотерапии. Заведующий неврологическим отделением Ленинградской областной больницы Л. Г. Заславский при защите докторской диссертации привел результаты нашего лечения 30 больных рассеянным склерозом. В течение 1–4 лет он не наблюдал ни одного обострения, хотя в других группах и у данных больных до фитотерапии средняя их частота составляла 1,7 раза в год. В отличие от десятков тысяч долларов в год, необходимых на лечение больных рассеянным склерозом β -интерфероном, копаксоном, вобэнзимом и другими иммунокорригирующими и ферментными препаратами стоимость эффективной фитотерапии не превышает 200–1000 долларов в год. В США на лечение, уход за больными рассеянным склерозом расходуется

порядка 100 000 долларов в год. При любых затратах используемые медикаментозные методы лечения в отличие от фитотерапии не решают проблему рассеянного склероза (РС) и не могут конкурировать с нею по эффективности.

Плоды, ягоды (как съедобные, так и несъедобные) и ягодники необходимо включать в сборы для больных РС. Среди классических фитоадаптогенов (женьшень, аралия, элеутерококк, заманиха, левзея, родиола) вполне уместны плоды лимонника. Его психотонический эффект как нельзя более подходит конституциональным астеникам, гипотоникам, с холодными руками и ногами, малоподвижным, субдепрессивным, неуверенным в себе, часто страдающим ОРВИ людям. Конституциональным средством являются и шишкоягоды можжевельника обыкновенного. В этой работе не совсем уместно было характеризовать некоторые несъедобные, не используемые в качестве пряностей ягоды. Так, в народной медицине применяют ягоды волчегородника смертельного, и хотя он не столь уж и ядовит, но популяризировать его самостоятельное применение, как делают это некоторые авторы в отношении действительно смертельно ядовитых аконитов, болиголов, конечно, не следует. Плоды крушины слабительной или жостера не имеют пищевого употребления, но дозволены к медицинскому применению.

Для достижения слабительного эффекта плоды жостера приходится применять совместно с крушиной, ревенём, сенной, стальником, лопухом, спаржей. Ещё более эффективны в качестве слабительных средств виды молочая, плауна, лист какалии копьевидной, вьюнка полевого. Распространённые сведения о неэффективности растительных слабительных при нарушении функций тазовых органов, в частности при длительных жестоких запорах у больных рассеянным склерозом, грешат неточностью. Устранение обстипации, положительное влияние растений на перистальтику кишечника позволяет преодолеть хроническую интоксикацию, улучшить состояние пациентов. Семена расторопши, плоды шиповника, облепихи, барбариса рационально включать в число применяемых при этом заболевании гепатопротекторов, холеретиков.

Плоды и листья калины наряду с адаптогенами, полынью эстрагон, полынью обыкновенной, полынью лечебной («божье дерево»), тимьяном, пастушьей сумкой, сурепкой, видами кирказона и другими етепогоса (месячногонными средствами, а на самом деле регуляторами функций половых желёз) позволяют устранить дис- и аменорею, в том числе наступившую после применения преднизолонa, дексаметазона, метипреда. В нашей практике сборы всегда составляются для конкретного больного с учетом даже времени года, сезона. Однако, понимая, что сегодня ни в одном медицинском учреждении даже типовой поликомпонентный сбор для страдающего рассеянным склерозом человека не может быть составлен, я рискну привести ориентировочную пропись.

Сбор № 1

Плоды и надз. ч. водяники чёрной	20,0–30,0
Корень элеутерококка колючего	20,0

Корень аралии высокой	10,0
Корень женьшеня	10,0–20,0
Плоды лимонника китайского	10,0–20,0
Корень левзеи сафлоровидной	10,0
Лист левзеи сафлоровидной	10,0–20,0
Корень родиолы розовой	10,0–20,0
Корень дудника лесного	20,0
Корень спаржи лекарственной	20,0
Плоды жостера слабительного	20,0
Кора крушины ломкой	10,0
Корень ревеня пальчатого	20,0
Корень стальника полевого	20,0
Семена расторопши пятнистой	20,0
Корень солодки уральской	30,0–40,0
Корневище куркумы ароматной	10,0–20,0
Лист какалии копьевидной	20,0
Корень молочая Фишера	10,0
Шишковягоды можжевельника обыкн.	10,0
Плоды рябины обыкновенной	30,0

Сбор № 2

Корневище валерианы лекарственной	20,0–30,0
Надз. ч. полыни эстрагон	30,0
Надз. ч. полыни обыкновенной	10,0
Плоды калины городчатой	20,0–30,0
Лист калины городчатой	10,0–20,0
Надз. ч. горца птичьего	10,0
Надз. ч. горца почечуйного	10,0
Плоды облепихи крушиновидной	20,0
Плоды шиповника коричневого	20,0–40,0
Цветки бессмертника песчаного	10,0
Лист крапивы двудомной	10,0–20,0
Лист и цветки пижмы обыкновенной	10,0
Надз. ч. мяты перечной	15,0
Плоды малины обыкновенной	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0–30,0
Лист шалфея лекарственного	10,0
Надз. ч. череды трехраздельной	10,0–20,0
Цветки и лист липы сердцевидной	10,0–20,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0–30,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0–30,0

Приготовление: 2 столовые ложки измельченного сбора № 1 залить 1,2 литра воды и вымачивать 1 час, затем в эмалированной посуде без сколов выпарить на малом огне приблизительно до объема 0,8 литра, ориентируясь на удобное для потребления большим количество жидкости в течение

дня. За 5 минут до окончания кипячения сбора № 1 добавить 2 столовые ложки сбора № 2, перемешать все деревянной ложкой, слить в термос, настаивать не менее 1 часа (лучше в течение ночи). Принимать этот отварочастой по 150–200 мл утром, а затем натощак по 50–100 мл, соблюдая принцип: «Чем чаще, тем лучше». Сбор предназначен астеничной, страдающей вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, обстипациями, депрессией, дисменореей, холециститом и дискинезией желчевыводящих путей по гипокинетическому типу большой рассеянным склерозом со вторично прогредиентным течением. Обычно прогредиентное течение на фоне фитотерапии сменяется ремитирующим. Редкие экзacerbации у единичных больных не приводят к инвалидизации, к двигательным расстройствам. Сенсорные расстройства имеют преходящий характер.

Можно привести ещё многие десятки других растений, которые следует задействовать при составлении сбора конкретному больному (унаби, жимолость, аир, девясил, мордовник, софора, имбирь, гвоздика, кардамон, мускатный орех, пион, берёза, вереск, кипрей, пустырник, хмель, мята, душица, тимьян, лаванда, анис, фенхель, кориандр и др.). Именно индивидуальный подбор компонентов, постоянство и массированность лечения, сочетание его с мануальной, психо-, апи-, гиродотерапией могут дать высокий эффект даже при прогредиентном течении заболевания. Медикаментозная, афферентная (энтеросорбция) терапия при этом не исключаются, а результативность их возрастает.

3. Системный атеросклероз с преимущественным поражением церебральных и/или коронарных сосудов. При лечении больных, у которых хроническая недостаточность мозгового кровообращения сочетается с гипертонической болезнью, выраженной дислипидемией, энцефалопатией, ишемической болезнью сердца, угрозой сосудистых катастроф (инсульт, инфаркт) или их последствиями задачи фитотерапии всегда многообразны. В подавляющем большинстве случаев ангиопротективную терапию необходимо сочетать с антидислипидемической, антигипертензивной, антиоксидантной (цитопротективной). Целый ряд других задач возникает в процессе лечения. К примеру, дискуссия о том, является ли климактерическая гипертензия симптомом или уже гипертонической болезнью несущественна для фитотерапевта (а тем более для больных). Варианты развития заболевания порою приводят к самым трагическим последствиям, когда сравнительно молодые люди погибают, к примеру, от инсультов или же становятся тяжёлыми инвалидами. Не принимая участия в схоластических дискуссиях теоретиков (климактерическая гипертензия, видите ли, не является чистой гипертонической болезнью), фитотерапевт должен определить, следует ли попытаться продлить функции яичников, например, при патологическом раннем климаксе или же нужно принять меры для бессимптомного подавления их функций. Вариант 2-й наиболее част, и тогда следует для профилактики того же самого инсульта принимать настои поликомпонентных сборов, нивелирующих симптомы климакса, нормализующих артериальное давление, оказывающих вазопротективное, противоатерогенное действие. Модуляция настроения при этом отнюдь не исключается.

Рецепт

Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	30,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Надз. ч. герани луговой	20,0
Надз. ч. чистеца лесного	10,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. Melissa лекарственной	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Плоды жимолости съедобной	20,0
Кожура мандарина благородного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Корень солодки уральской	40,0
Ламинария сахаристая	20,0
Бутоны гвоздичного дерева («гвоздика»)	10,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Лист голубики обыкновенной	20,0
Надз. ч. сушеницы болотной	20,0
Корневище аира болотного	10,0
Надз. ч. пустырника сердечного	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Шишки хмеля цепкого	10,0
Побеги голубики	20,0
Лист ореха грецкого	10,0
Плоды унаби	10,0
Лист унаби	10,0
Надз. ч. хвоща полевого	10,0
Надз. ч. василька лугового	20,0
Лист морошки приземистой	10,0
Надз. ч. донника белого	20,0
Лист ивы козьей	20,0

Приготовление: 2–4 столовые ложки измельченного сбора залить 0,8–1,0 литра воды, вымачивать 1 час, быстро вскипятить и слить с сырьем в термос. Настаивать ночь. Принимать натощак по 100–150 мл по принципу «чем чаще, тем лучше». Сбор устраняет головные боли, приливы, потливость, дезадаптацию, способствует снижению артериального давления, повышает диурез. Лабораторно установлены: снижение атерогенных фракций липидов (ЛПНП, ЛПОНП), повышение противоатерогенной защиты (ЛПВП), уменьшение агрегации тромбоцитов.

Сборы подобного типа оказывают положительное влияние на липидный состав крови, снижая опасность прогрессирования атеросклероза сосудов. Одним из вариантов коррекции метаболизма липидов яв-

ляется повышение содержания противоатерогенной фракции ЛПВП (α -липопротеидов) под влиянием фитотерапии.

Использование поликомпонентных сборов с включением в них плодов растений позволяет успешно разрешать проблемы лечения больных психосоматическими заболеваниями, среди которых лидирует, конечно же, гипертоническая болезнь (см. аронию, унаби, краснику, морошку, барбарис). В своем увлечении нозологией заболеваний, изучении специфики их этиопатогенеза и поиске исключительно специфических методов лечения мы забываем об общих психосоматических основах болезней. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма, неспецифический язвенный колит, нейродермит, экзема, ночной энурез, ишемическая болезнь сердца, пароксизмальная тахикардия, сексуальные расстройства и многие другие заболевания требуют подробнейшего анализа жизненных обстоятельств пациента, оценки значимости астеноневротического компонента в манифестации болезни. Обнаружив снижение стресс-устойчивости пациента, мы обязаны вспомнить о стресс-лимитирующих свойствах классических фитоадаптогенов и многих других растений. Необходимо найти нужные слова для того, чтобы пациент сознательно разнообразил свою диету, использовал общеукрепляющие, вазопротективные свойства вполне доступных яблок, цитрусовых, брусники, клюквы, черники. Параллельно с фитодиетотерапией осуществляется и лечение настоями специально подобранных сборов. Более подробно тема фитотерапии больных гипертонической болезнью и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями изложена в 4 специально тому посвящённых лекциях (Барнаулов О. Д., 2002).

Подход к неспецифическому язвенному колиту (НЯК) не просто как к аутоиммунному поражению толстого кишечника, а как к типичному представителю психосоматических заболеваний приносит неожиданный успех. Естественно, что в Институте мозга человека РАН мы не часто сталкиваемся с НЯК. Такие больные концентрируются у проктологов, которые едва ли станут следовать нашим рекомендациям. Они сразу прибегают к гормональной терапии, что делает пациента менее чувствительным к методам фитотерапевтическим. Однако успех у 12 из 15 пациентов был настолько демонстративным, что грех не поделиться принципами подхода к фитотерапии больных НЯК. Это напряжённые, нередко угрюмые, ипохондричные, безусловно невротизированные, измученные болезненными тенезмами люди с серым (интоксикация) лицом. Нередко их удел — напряжённый интеллектуальный труд. Здесь множество мишеней:

1) Необходимо снизить астенизацию, добиться общеукрепляющего эффекта с помощью корней аралии, элеутерококка, заманихи, женьшеня (если он есть), родиолы, левзеи, валерианы, плодов лимонника. Женщинам рационально назначить корни дудника лекарственного, дудника лесного, мужчинам — корни, надземную часть спаржи, обсемененную надземную часть повилики.

2) Желательно сочетание этих тонизирующих средств, классических адаптогенов с листом кипрея узколистного, ореха грецкого, липы сердцевидной, надземной частью пустыльника сердечного, багульника болотно-

го, чистотела большого, купыря лесного, адониса весеннего, плодами кориандра. Сочетание растений, действующих умеренно психотонически и в значительной мере тонизирующе, с растениями, оказывающими весьма умеренное седативное действие, а более всего опять-таки регулирующее органично для фитотерапии. Принцип бром-кофеин справедлив не только для микстуры лауреата нобелевской премии, академика И. П. Павлова.

3) Мы не должны забывать аутоиммунный компонент неспецифического язвенного колита: корень солодки уральской, надземная часть видов эфедры, череды, ромашки, черноголовки, ряски маленькой, тысячелистника, подземная часть айра, девясила и т. д.

4) Заживлению язв способствуют многие из перечисленных растений, но также: зверобой, сушеница, какалия, лабазник, ослинник, шиповник, черника, рябина...

5) В простоте душевной многие фитотерапевты, презрев все предыдущие пункты, назначают исключительно закрепляющие средства, чтобы устранить диарею: ягоды черники, рябины, черёмухи, аронии, ирги, терна, шиповника, плоды и корни шавеля конского, корни лапчатки прямостоячей («калгана»), видов гравилата, кровохлёбки, надземную часть тысячелистника, кору дуба, ивы. Даже такая примитивная терапия порою дает эффект, но нередко приводит к обстипациям (запорам). Следует напомнить, что диареи (поносы) нередко чередуются у больных НЯК с запорами.

6) Без подробного разбора напомним, что болеющим НЯК необходимо умерить боль при тенезмах (чистотел, багульник, купырь, анис), снизить спастические явления (мята, душица, фенхель, кориандр, багульник, валериана, герань и т. д.), применить блок противовоспалительных средств (солодка, малина, ежевика, ива, череда, шалфей, липа, вахта, ромашка, лабазник, зверобой...).

На модели неспецифического язвенного колита мы пытаемся представить хотя бы элементы методического подхода фитотерапевта к лечению больных. Определение направлений, по которым следует идти фитотерапевту, чтобы оказать действенную помощь больному позволяет понять сложность задачи. Неспецифический язвенный колит, действительно, тяжёлое, сложное заболевание, протекающее мучительно у многих больных в течение десятков лет. Повторимся: сложные задачи не могут быть решены примитивными средствами. Один из принципов фитотерапии в традиционных медицинах стран Азии: «Чем сложнее заболевание, тем более поликомпонентен сбор лекарственных растений». Исходя из этого принципа, попытаемся представить себе сбор для лечения больного НЯК:

Сбор № 1

Корни солодки уральской	50,0
Корни элеутерококка колючего	20,0
Корни аралии высокой	10,0
Корни левзеи сафлоровидной	10,0
Плоды лимонника китайского	10,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0

Плоды тёрна колючего	20,0
Кожура плодов гранатника	20,0
Плоды щавеля конского	20,0
Кора ивы козьей	20,0
Корни девясила высокого	20,0
Побеги багульника болотного	10,0
Корни гравилата речного	10,0
Корни лапчатки прямостоячей	20,0
Корни спаржи лекарственной	10,0
Надз. ч. эфедры колосковой	10,0
Корневища сабельника болотного	20,0
Корневища айра болотного	10,0
Семя льна посевного	20,0
Надз. ч. вахты трехлистной	10,0

Сбор № 2

Корневища валерианы лек.	10,0
Надз. ч. череды трехраздельной	20,0
Надз. ч. мяты луговой	10,0
Надз. ч. чистотела большого	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20,0
Плоды малины обыкновенной	10,0
Ветви малины обыкновенной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Надз. ч. сушеницы лесной	10,0
Плоды черёмухи обыкновенной	10,0
Плоды шиповника собачьего	20,0
Плоды ирги овальнолистной	10,0
Цветки ромашки лекарственной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Надз. ч. пустырника сердечного	20,0
Лист кипрея узколистного	20,0
Плоды черники обыкновенной	10,0
Надз. ч. черноголовки обыкновенной	20,0
Надз. ч. тысячелистника обыкновенного	10,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Надз. ч. душицы обыкновенной	10,0

Приготовление: 2 столовые ложки сбора № 1 залить 1 л воды, вымачивать 1 час, в эмалированной посуде без сколов выпаривать на малом огне до 0,7 л, добавить в конце кипячения 2 столовые ложки сбора № 2, томить на малом огне 5 минут, слить в термос, настаивать ночь. Принимать тёплым натошак по принципу «чем чаще, тем лучше», не реже 5–6 раз в день. Такой подход к лечению больного любым психосоматическим, аутоиммунным заболеванием приносит в большинстве случаев положительный результат

вплоть до полного излечения, которого в течение ряда лет не добивались до вас.

Примеров заболеваний, вполне подвластных методам фитотерапии, может быть множество, но одно из них, ставшее злободневнейшей проблемой не только в обширавшей России, но и во всем мире, должно быть упомянуто. Это туберкулёз. Издание книги «Фитотерапия больных лёгочным туберкулёзом. Принципы. Растения. Рецепт. Результаты.» (Барнаулов О. Д., 1999) подробно освещает эту тему. Фрукты и ягоды показаны больным туберкулёзом лёгких прежде всего в попытке диетической борьбы с заболеванием, но многие из них следует включать в сборы. Так плоды, листья малины обыкновенной мы включали в 88% сборов, плоды шиповника — в 90%, плоды укропа — в 55%, аниса — в 48%, аронии — в 20%, рябины — в 17%, боярышника — в 12%. Лимит сырья ограничил применение плодов лимонника, кизила, барбариса, унаби, смородины, жимолости, облепихи.

Мобилизация широчайшего арсенала пищевых и лекарственных растений позволит достичь цели, выдвинутой А. С. Залмановым в книге «Тайная мудрость человеческого организма» при многих заболеваниях: «Если в общем лечении Вы будете серьёзны и внимательны, то в самых скромных условиях, без санатория, без пневмоторакса, без антибиотиков, Вы будете вылечивать множество больных, минуемо осуждённых на смерть при классическом лечении, начинающемся с рентгена и кончающемся кладбищем.»

Проблема отсутствия туберкулоstaticов, больничных коек, одеял и простыней, пищи, заработной платы для врачей, мед. сестёр, санитарок стала настолько острой в особенности на периферии, в глубинке, что многократно поднималась средствами массовой информации. В этих более чем скромных, правильнее сказать нищенских, условиях следовало бы вспомнить о том, что постоянная, массированная стационарная и амбулаторная фитотерапия дает высокие результаты. Вот только поликомпонентные сборы следует назначать не абсолютно одинаковые всем без различия пола, возраста и вероисповедания, а подбирать их индивидуально на 2–3 месяца с последующим пересмотром состава. Принимать их настои больным туберкулёзом нужно постоянно, а не как бог на душу положит. В этом отношении, в плане скрупулёзного выполнения назначений фитотерапевта, осуществления массированной, постоянной фитотерапии больные туберкулёзом ничем не отличаются от больных рассеянным склерозом, гипертонической болезнью, ИБС, атеросклерозом сосудов головного мозга, онкологическими заболеваниями, лимфогранулематозом и др.

Мне приходилось слышать возражения пациентов по поводу того, что с таблетками проще: проглотил и побежал, а сборы нужно заваривать, помещать в термос, потом процеживать и так ежедневно. Возникает вопрос, а не надоело ли таким очевидно ленивым пациентам ежедневно заваривать себе чай, готовить пищу, приводить в порядок одежду и жилище? Может быть, и тут придумать что-то простенькое: схватил вместо пищи таблетку, и все проблемы решены. Ленивого, лупого, претенциозного — не вылечить!

Со стороны работников (чаще организаторов) здравоохранения, несмотря на полный кризис отечественной фармацевтической промышленно-

сти, задавленной зарубежными фирмами, приходится слышать аналогичные возражения: метод громоздок, очень непрост, а растения — их же собирать нужно! Что ж, не собирайте. Взирайте, опустив руки на засилье «Гербалайфов», «Энричей», «Ньювейсов», болюсов «Хуато», «Золотых драконов», «Чаванпрашей», «Галстен», «Виагр», которые чаще всего являются финансовой аферой, не излечивающей, а разоряющей наших сограждан. Да подавляющему большинству они и не по карману. На вопрос «любите ли вы фрукты?» молодая, умная, интеллигентная пациентка с усмешкой отвечает: «Нет, не люблю! У меня двое детей». Уже и фрукты не всем по карману. Революции, войны, лихолетья, «продовольственные программы», разгул демократии, мировой экономический кризис постоянно заставляли нас обращаться к натуральному хозяйству, рассчитывать только на себя. Нам ничего не остается, кроме как собирать, выращивать, демонстрируя чрезвычайное долготерпение и трудолюбие в стремлении уйти от цепких лап материальной необеспеченности, нищеты, недоедания, болезней.

Труд этот, Ваня, был страшно громаден,
 Не по плечу одному.
 В мире есть царь. Этот царь беспощаден.
 Голод — название ему.

Н. А. Некрасов

Когда-то мне запрещали приводить эту цитату и обращать внимание врачей на то, что доминирующей причиной большинства заболеваний является голод и ограниченное питание. Закоррумпированным организаторам от здравоохранения давно пора бы понять, что фитотерапия позволяет достичь блестящих результатов, а в теперешних условиях организация фитотерапевтической службы в России была бы эффективной, выгодной **антикризисной мерой**, которая позволила бы достичь цели не только эффективного лечения, но и профилактики многих болезней. Социальные меры все-таки должны доминировать.

Мы, авторы, благодарны академику Наталье Петровне Бехтеревой, но боимся, что этим именем и ограничатся воспоминания о тех, кто оказал существенную помощь, оценил тяжелейший по напряженности и, надемся, полезный для сотен тысяч наших сограждан труд маленькой группы экспериментальной и клинической фитотерапии в Институте мозга человека РАН, давшей множество статей, несколько патентов, диссертаций, монографий. На нужды фитотерапии, на работу группы не выделялось бюджетных и даже заработанных нами хозрасчетных средств. Что вспоминается? Культивирование представления о фитотерапии как об уделе скудных людей (намешал какие-то травы — вот и вся медицина), постоянные притеснения: противопожарная безопасность (самовозгораемость по Камноедову — «Понедельник начинается в субботу» А. и Б. Стругацки), опечатывания, обесточивания, запреты на работу в выходные и праздничные дни, отсутствие средств для закупки растений (нашими руками собраны многие тонны сырья), элементарного оборудования, тяжёлые разговоры с крупными и мелкими, но все-таки властьпредержащими чиновниками,

придирки по мелочам, упреки в бесплатном приёме инвалидов, просто небеспеченных людей. В этом положении находимся не только мы, но многие фитотерапевты и нефитотерапевты, многие врачи и ученые страны. Задача достижения высокого клинического эффекта в таких условиях чрезвычайно трудна. Но разрешение лёгких задач неинтересно. Анекдотическая ситуация. Директор Института мозга человека РАН С. В. Медведев просил этак на бегу назначить ему какие-нибудь травки. Приходится объяснять, что от каких-нибудь травок бывает какой-нибудь эффект.

Мы не опускались до приведения кулинарных рецептов в этой книге, до авокадо и манго, о которых и сами по небеспеченности своей знаем мало. Этот эксклюзив, хоть и проник в торговую сеть, но решающего значения в элементах фитодietetерапии наших сограждан не имеет. Клубника со сливками в январе и ананасы в шампанском — это, конечно, изыски. Но ведь когда-то придёт время отсутствия авитаминозов, рахита, отставания детей в росте и развитии, отсутствия алиментарной гипотрофии и дистрофии. Забудем об ананасах (о них, кстати, мы тоже ничего не пишем), но яблоки, вишня, груши, сливы, брусника, клюква, морозика и многие другие плоды земли должны быть доступны нашим детям, нашим согражданам. И тогда многие болезни канут в небытие, сопротивляемость населения инфекционным заболеваниям, токсическим, метеорологическим воздействиям, стрессам и прочим болезнетворным факторам, повреждающим агентам резко возрастет. Достижимое не только с помощью лекарственных, но и пищевых растений состояние повышенной сопротивляемости (СНПС) организма (Лазарев Н. В. и др., 1956) манифестируется многочисленными эффектами: стресс-лимитирующим, иммунокорректирующим, ангио-, гепато-, церебропротективным, положительным влиянием на функции эндокринных, в том числе половых, желез, повышением детоксикационной функции печени, выведением и связыванием эндо- и экзотоксинов, а в целом высоким детоксикационным эффектом и т. д. Перечисления, иллюстрации конкретных проявлений СНПС организма могут быть многочисленны и вполне составят отдельную тему (Барнаулов О. Д., 2001). В данном контексте нам необходимо усвоить, что использование широчайшего арсенала фруктов, ягод и других пищевых растений позволит нам на алиментарном, диетическом и фитотерапевтическом уровне добиться СНПС и поддерживать его, что собственно и будет профилактикой инфекционных, сердечно-сосудистых, нервных и многих других заболеваний.

Наконец, приведу демонстративный пример полного отрыва большинства опрошенных мною врачей от использования биологических законов в построении стратегии и тактики лечения больных. Подавляющее большинство не ответило на вопрос, почему ягоды, плоды имеют привлекательные окраску и запах. Кое-как добирались до ответа: «Чтобы съели». Но зачем плодам и ягодам нужно, чтобы их съели? Далее приходилось объяснять, что в желудке животных, птиц семена растений претерпевают так называемую ферментно-кислотную стратификацию, попросту — повышают всхожесть. Плюс ко всему многие плоды послабляют. Зачем? А для того чтобы съевшее их животное расширило ареал произрастания растения, да и удобрило

почву. Кроме того, семена многих растений цепляются за шерсть, одежду и разносятся таким образом. Некоторые прилипают к обуви (подорожник, омела), а другие мы стряхиваем. При подробном рассмотрении мы можем назвать очень много видов, заинтересованных в здоровье и размножении тех животных, которые включены в их репродуктивную цепочку. Ни одно вещество, даже природного происхождения, не заинтересовано в здоровье человека. Нет у него мотивации. Фитотерапию, которая не является прерогативой человечества, правильно рассматривать как часть программы поддержания жизни на земле. Поэтому-то эффективность её значительно превосходит таковую медикаментозной терапии. Биологические, а не юридические законы или какие-то там придуманные нормативные акты и якобы «золотые стандарты» должны лежать в основе поиска методов излечения человека.

Если по прочтении этой книги наши коллеги, врачи захотят целенаправленно использовать в своей практике хотя бы элементы фитодетотерапии, а читатели, не обременённые высшим медицинским образованием, осознанно расширят свою диету и достигнут лечебного и оздоравливающего эффектов, мы будем считать свою задачу выполненной.

*О.Д. Барнаулов
М.Л. Поспелова*

Основная литература

1. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки. Избранные разделы. Ч. 1. — М. 1994. — 400 с.
2. Амировлат Амасиаши. Ненужное для неучей. — М., 1990. — 879 с.
3. Анненков Н. И. Ботанический словарь. 20-е изд. — СПб., 1878. — 645 с.
4. Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья XIV века. — М., 1970. — 111 с.
5. Бадмаев П. А. Основы врачебной науки Тибета Чжуд-ши. Репринт. воспроизв. издания 1903 г. — М., 1991. — 231 с.
6. Базарон Э. Г., Асеева Т. А. «Вайдурья-онбо» — трактат индо-тибетской медицины. — Новосибирск, 1984. — 117 с.
7. Балицкий К. П., Воронцова А. Л. Лекарственные растения и рак. — Киев, 1972. — 375 с.
8. Барнаулов О. Д. Влияние присыпок и отваров из некоторых растений флоры Монгольской Народной Республики на заживление ран у мышей // Растит. ресурсы. — 1983. — Т. 19, вып. 1, — С. 20–27.
9. Барнаулов О. Д. Народное применение и некоторые фармакологические свойства извлечений из видов водяники // Лекарственные растения в традиционной и народной медицине. — Улан-Удэ, 1987. — С. 15–17.
10. Барнаулов О. Д. Поиск и фармакологическое изучение фитопрепаратов, повышающих резистентность организма к повреждающим воздействиям, оптимизирующих процессы репарации и регенерации: Дисс... докт. мед. наук. — Л., 1988. — 476 с.
11. Барнаулов О. Д. Фитотерапия и психотерапия // Вестник психотерапии. — 1998. — № 5 (10). — С. 79–89.
12. Барнаулов О. Д. Фитотерапия простудных заболеваний — СПб., 1998. — 160 с.
13. Барнаулов О. Д. Фитотерапия больных лёгочным туберкулёзом. Принципы, растения, рецептура, результаты. — СПб., 1999. — 415 с.
14. Барнаулов О. Д. Введение в фитотерапию. Цикл лекций. — СПб., 1999. — 159 с.
15. Барнаулов О. Д. Женьшень и другие адаптогены. Лекции по фитотерапии. — СПб, 2001. — 139 с.
16. Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., Барнаулова С. О., Бенхаммади А. И. Лекарственные свойства пряностей. — СПб., 2001. — 239 с.
17. Барнаулов О. Д. Фитотерапия больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Цикл лекций. — СПб., 2002. — 223 с.
18. Барнаулов О. Д. Детоксикационная фитотерапия или противоядные свойства лекарственных растений. — СПб., 2007. — 411 с.
19. Барнаулов О. Д. Фитотерапия больных бронхо-лёгочными заболеваниями. Лекции по фитотерапии. — СПб., 2008–301 с.
20. Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л. Фитотерапия в неврологии. Лекции по фитотерапии. — СПб., 2009. — 319 с.
21. Барнаулов О. Д., Грушвицкий И. В. Некоторые фармакологические свойства и показания к применению нового адаптогенного средства — настойки листьев женьшеня. Обзорная информация // Лекарственное растениеводство. — М., 1989. — Вып. 4. — С. 13–16.

22. Барнаулов О. Д., Денисенко П. П., Молоковский Д. П. и др. Повышение резистентности органов и тканей к альтерации как один из основных принципов фитотерапии // Фармакологическая коррекция стрессирующих воздействий в эксперименте. — Благовещенск, 1985. — С. 44–49.
23. Барнаулов О. Д., Маничева О. А. Сравнительная оценка влияния полисахаридов из стеблей некоторых видов шток-розы на поражение преджелудка у крыс при перевязке привратника // Растит. ресурсы. — 1987. — Т. 23, вып. 1. — С. 80–85.
24. Барнаулов О. Д., Маничева О. А., Лимаренко А. Ю. и др. Сравнительная оценка влияния присыпок из луба и листьев березы повислой на заживление ран у мышей // Тез. докл. Всесоюз. конф. «Проблемы использования древесной зелени в народном хозяйстве СССР». — Л., 1984. — С. 67.
25. Барнаулов О. Д., Маничева О. А., Трухалева Н. А. и др. Шток-роза розовая — источник полисахаридов с противоязвенной активностью // Растит. ресурсы. — 1985. — Т. 21, вып. 3. — С. 329–340.
26. Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., Сорокоумов В. А., Александрова Л. А. Обоснование эффективности растительных антиоксидантов // Нейроиммунология. Нейроинфекция. Демиелинизация. — СПб., 1997. — С. 70–73.
27. Барнаулов О. Д., Тармаева З. В., Маничева О. А., Лимаренко А. Ю. Фармакологические свойства препаратов из корней молочая Фишера // Растит. ресурсы. — 1982. — Т. 18, вып. 3. — С. 395–402.
28. Барнаулова С. О. Фитотерапия в комплексном лечении больных ишемической болезнью сердца (клинико-экспериментальное исследование): Автореф. дисс... канд. мед. наук. — СПб., 2004. — 24 с.
29. Борисов М. И., Коршиков Б. М., Макарова Г. В. и др. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений. — Минск, 1974. — 336 с.
30. Брехман И. И. Элеутерококк. — Л., 1968. — 184 с.
31. Буткус Д. Ю., Блинова К. Ф. Некоторые рецептурные прописи, используемые в тибетской медицине Забайкалья // Вопросы фармакогнозии. — Л., 1968. — Вып. 5. — С. 247–263.
32. Варлаков М. И. Избранные труды / под ред. А. Д. Туровой. — М., 1963. — 172 с.
33. Вершинин Н. В., Яблоков Д. Д. Новые лекарственные средства из сибирского растительного сырья и их применение // Тр. 5-го пленума Ученого мед. совета МЗ РСФСР. — Томск, 1947. — С. 215.
34. Вотчал Б. Е. Очерки клинической фармакологии. — М., 1965. — 491 с.
35. Губанов И. А., Киселева К. В., Новиков В. С. и др. Дикорастущие полезные растения. — М., 1987. — 160 с.
36. Губергриц А. Я., Соломченко Н. И. Лекарственные растения Донбасса. — Донецк: Донбасс, 1990. — 312 с.
37. Ефремова Н. А. Лекарственные растения Камчатки и Командорских островов. — Петропавловск-Камчатский, 1967. — 123 с.
38. Ибрагимов Ф., Ибрагимова В. Основные лекарственные средства китайской медицины. — М. 1960. — 412 с.
39. Иванченко В. А., Городзинский А. М., Червченко Т. М. и др. Фитозэргономика. — Киев, 1989. — 294 с.
40. Йорданов Д., Николов П., Бойчинов Ю. — Фитотерапия. София. — 1976.
41. Келлер Г. Гомеопатия. — М., 1989. — 591 с.

42. Кит С. М., Турчин И. С. Лекарственные растения в эндокринологии. — Киев, 1986. — 80 с.
43. Китаева Р. И., Неретина А. Ф. Фитотерапия бронхолёгочных заболеваний. — Воронеж, 1978. — 71 с.
44. Ковалева Н. Г. Лечение растениями. Очерки по фитотерапии. — М., 1971. — 351 с.
45. Корепанов С. В. Растения в профилактике и лечении рака. — Новосибирск, 2007. — 158 с.
46. Корепанов С. В. Лица растений. Растительный мир глазами врача. — Барнаул, 2008. — 410 с.
47. Корсун В. Ф., Трескунов К. А., Корсун Е. В., Мидконас А. Лекарственные растения в онкологии. — М., 2007. — 445 с.
48. Ладынина Е. А., Морозова Р. С. Фитотерапия. — Л., 1987. — 304 с.
49. Лазарев Н. В., Люблина Е. И., Розин М. А. Состояние неспецифически повышенной сопротивляемости // Патолог. физиол. и эксперимент. терапия. — 1959. — № 4. — С. 16–21.
50. Лекарственные растения. — Минск, 1966. — 380 с.
51. Ловкова М. Я., Рабинович А. М., Пономарева С. М., Бузук Г. Н., Соколова С. М. Почему растения лечат. — М., 1989. — 254 с.
52. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1964. — 558 с.
53. Минаева В. Г. Лекарственные растения Сибири. — Новосибирск, 1991. — 129 с.
54. Мудрость веков. Древняя восточная медицина. — М., 1992. — 271 с.
55. Муравьева Д. А. Фармакогнозия. — М., 1978. — 657 с.
56. Николайчук Л. В., Жигар М. П. Целебные растения: Лекарственные свойства. Кулинарные рецепты. Применение в косметике. — Харьков, 1993. — 238 с.
57. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы применения их в народе. — Л., 1991. — 238 с.
58. Одо из Мена. О свойствах трав. XI век. — М., 1976. — 272 с.
59. Орбели Л. А. Теория адаптационно-трофического влияния нервной системы. Избр. труды. — Л., 1962. — Т. 2. — С. 226–234.
60. Петков В., Малеев А., Крушков А. и др. Современная фитотерапия. — София, 1988. — 504 с.
61. Поспелова М. Л., Барнаулов О. Д., Александрова Л. А. Исследование эффективности растительных антиоксидантов при ишемической болезни мозга // Акт. вопр. клинич. неврологии. — СПб., 1997. — С. 35–36.
62. Поспелова М. Л., Сорокоумов В. А., Барнаулов О. Д. и др. Исследование антиоксидантных свойств настоя цветков лабазника вязолистного в эксперименте // Матер. 2-й научн. конф. традиц. медицины. — Чебоксары, 1996. — С. 91–95.
63. Синько Л. Т. Зизифус — одна из ценнейших субтропических пород на юге Советского Союза // Тр. Никитского ботанического сада. — 1971. — № 5. — С. 31–53.
64. Складаревский А. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М.: Россельхозиздат, 1975. — 270 с.
65. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). — М., 1984. — 462 с.
66. Телятьев В. В. Полезные растения Центральной Сибири. — Иркутск, 1986. — 328 с.
67. Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. — М. 1974. — 424 с.

68. Турова А. Д., Саложникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. — М., 1982. — 287 с.
69. Упур Х., Начатой В. Г. Секреты китайской медицины. Лечение травами и минералами. — СПб., 1992. — 204 с.
70. Фруентов Н. К. Лекарственные растения Дальнего Востока. — Хабаровск, 1974. — 398 с.
71. Хайдав Ц., Алтанчимэг Б., Варламова Т. С. Лекарственные растения в монгольской медицине. — Улан-Батор, 1985. — 390 с.
72. Хайдав Ц., Меньшикова Т. А. Лекарственные растения в монгольской медицине. — Улан-Батор, 1978. — 192 с.
73. «Чжуд-ши» — памятник средневековой тибетской культуры. — Новосибирск, 1988. — 348 с.
74. Чурулинов П. Фитотерапия в дерматологии и косметике. — София, 1979. — 147 с.
75. Чхве Тхэсоп. Лекарственные растения. — М., 1987. — 606 с.
76. Шртер А. И. Лекарственная флора Советского Дальнего Востока. — М., 1975. — 328 с.
77. Шртер Г. К. Лекарственные растения и растительное сырье, включенное в отечественные Фармакопеи. — М., 1972. — 119 с.
78. Шукюров Д. З. Некоторые данные о лекарственных средствах народной медицины Азербайджана, применяемых при лечении сахарного диабета // Докл. АН АзССР. — 1969. — Т. 25, № 3. — С. 84–89.
79. Шукюров Д. З. Лекарственные растения Азербайджана, применяемые при сахарном диабете. — Баку, 1981. — 123 с.
80. Яковлев Г. П., Клемпер А. В. Алкогольные и тонизирующие напитки. — СПб., 2001. — 77 с.
81. Яременко К. В. Адаптогены как средства профилактической медицины. — Томск, 1990. — 93 с.
82. Яременко К. В. Природные средства против рака. — СПб., 2007. — 111 с.

Алфавитный указатель русских названий растений

- Абрикос обыкновенный 61
Айва обыкновенная 66
Айва продолговатая 66
Актинидия коломикта 133
Актинидия полигамная 134
Актинидия острая 133
Апельсин сладкий 136
Арбуз 174
Арония черноплодная 42
Банан райский 200
Барбарис обыкновенный 229
Барбарис пушистоколосковый 230
Барбарис разнокистевой 233
Барбарис цельнокрайний 233
Боярышник дикий 34
Боярышник колючий 34
Боярышник кроваво-красный 30
Боярышник однопестичный 30
Боярышник перистонадрезный 33
Брусника обыкновенная 117
Бузина кистистая 156
Бузина сибирская 156
Бузина чёрная 159
Виноград культурный 195
Вишня обыкновенная 52
Вишня-черешня 54
Водяника обоеполоя 128
Водяника чёрная 128
Голубика 113
Гранатник 221
Груша домашняя 50
Дыня обыкновенная 176
Ежевика сизая 85
Жимолость алтайская 145
Жимолость душистая 145
Жимолость камчатская 145
Жимолость Палласа 147
Жимолость съедобная 145
Жимолость чёрная 147
Жостер слабительный 202
Земляника зелёная 71
Земляника лесная 71
Земляника мускусная 71
Инжир 169
Ирга овальнолистная 69
Калина обыкновенная 149
Кизил белый 227
Кизил мужской 224
Кизил обыкновенный 224
Клубника 71
Клюква четырехлепестная 115
Костяника арктическая 83
Костяника каменная 81
Красника 125
Крушина ломкая 208
Крыжовник иглистый 101
Крыжовник отклоненный 101
Лимон 139
Лимонник китайский 184
Лоховые 178
Лох узколистый 178
Малина корейская 20
Малина обыкновенная 20
Малина сахалинская 20
Мандарин 141
Морошка приземистая 78
Облепиха крушиновая 180
Персик обыкновенный 64
Рябина обыкновенная 36
Рябина сибирская 36
Рябина черноплодная 42
Слива карликовая 43
Слива колючая 56
Слива согдийская 60

- Смородина красная 104
- Смородина чёрная 92
- Толокнянка обыкновенная 123
- Тутовые 165
- Унаби 210
- Финиковая пальма 218
- Хурма восточная 193
- Черника кавказская 81
- Черника обыкновенная 106
- Черника овальная 111
- Шелковица белая 165
- Шелковица чёрная 165
- Шиповник иглистый 11
- Шиповник коричный 11
- Шиповник майский 11
- Шиповник собачий 11
- Яблоня 45
- Яблоня маньчжурская 45
- Яблоня лесная 49
- Яблоня ягодная 45

Алфавитный указатель латинских названий растений

- Actinidia arguta* 133
Actinidia kolomikta 133
Amelanchier rotundifolia 69
Arctostaphylos uva-ursi 123
Armeniaca vulgaris 61
Aronia melanocarpa 42
Berberis dasystachia 230
Berberis heterobotris 233
Berberis integerrima 233
Berberis vulgaris 229
Cerasus vulgaris 52
Cerasus avinum 54
Citrullus lanatus 174
Citrus sinensis 136
Citrus limon 139
Citrus reticulata 141
Cornus alba 227
Cornus mascula 224
Cornus officinalis 224
Cornus vulgaris 224
Crataegus azarolus 34
Crataegus monogyna 30
Crataegus oxycantha 34
Crataegus pinnatifidae 33
Crataegus sanguinea 30
Cucumis melo 176
Cydonia chinensis 66
Cydonia oblonga 66
Diospiros Kaki 193
Elaeagnus orientalis 178
Elaeagnus angustifolia 178
Empetrum hermaphroditum 128
Empetrum nigrum 128
Ficus carica 169
Fragaria muscata 71
Fragaria vesca 71
Fragaria viridis 71
Frangula alnus 208
Grossularia acicularis 101
Grossularia reclinata 101
Hippophae rhamnoides 180
Lonicera altaica 145
Lonicera camchatica 147
Lonicera caprifoli 148
Lonicera edulus 145
Lonicera nigra 147
Lonicera pallasii 147
Malus 45
Malus baccata 45
Malus mandshurica 45
Malus sylvestris 49
Morus alba 165
Morus nigra 165
Musa paradisiaca 200
Oxycoccus quadripetalus 115
Persica vulgaris 64
Phoenix dactylifera 218
Prunus nakai 60
Prunus sogdiana 60
Prunus spinosa 56
Punica granatum 221
Pyrus domestica 50
Rhamnus cathartica 202
Rhamnus erythroxylon 203
Ribes acidum 104
Ribes nigrum 92
Rosa acicularis 11
Rosa canina 11
Rosa cinnamomea 11
Rosa majalis 11
Rubus arcticus 83
Rubus coreanus 20, 26
Rubus caesius 85
Rubus chamaemorus 78
Rubus ideaeus 20
Rubus sachaliensis 20, 26

- Rubus saxatilis* 81
Sambucus nigra 159
Sambucus racemosa 156
Sambucus sibirica 156
Shizandra chinensis 184
Sorbus aucuparia 36
Sorbus sibirica 36
Swida alba 164
Vaccinium arctostaphylos 112
Vaccinium myrtillus 106
Vaccinium ovalifolium 112
Vaccinium praestens 125
Vaccinium uliginosum 113
Vaccinium vitis-idaea 117
Viburnum opulus 142
Vitis vinifera 195
Ziziphus jujuba 210