

СОДЕРЖАНИЕ

Список использованных сокращений	4
Предисловие	5
Лекция 1. Введение в фитотерапию. Некоторые классические слабительные растения	7
Лекция 2. Особенности фитотерапии на модели анализа применения слабительных в основном трактате традиционной индо-тибетской медицины «Чжуд-ши»	65
Лекция 3. Не всем известные послабляющие растения семейства Кирказоновые, Лютиковые, Злаковые, Тутовые, Маревые, Зверобойные и другие	127
Лекция 4. Слабительные и прочие лекарственные свойства растений семейства Крестоцветные, Вересковые, Первоцветные, Рутовые, Бальзаминовые, Аралиевые и другие.	189
Лекция 5. Слабительные и другие лекарственные свойства представителей семейства Бобовые, Ремнецветные, Маслинные, Кипрейные, Розоцветные и другие	245
Лекция 6. Послабляющее и ряд других лечебных действий представителей семейства Жимолостные, Кутровые, Мареновые, Пасленовые, Вьюнковые, Норичниковые, Губоцветные (Яснотковые), Сложноцветные (Астровые)	274
Лекция 7. Послабляющие и прочие лечебные свойства растений семейств Астровые, Лилейные, Спаржевые, Касатиковые, Злаковые и другие	340
Алфавитный указатель русских названий лекарственных растений	410
Алфавитный указатель латинских названий лекарственных растений	414
Литература	417

Лекция 4

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ И ПРОЧИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ СЕМЕЙСТВА КРЕСТОЦВЕТНЫЕ, ВЕРЕСКОВЫЕ, ПЕРВОЦВЕТНЫЕ, РУТОВЫЕ, БАЛЬЗАМИНОВЫЕ, АРАЛИЕВЫЕ И ДРУГИЕ

План-конспект лекции

Дикорастущие представители семейства Крестоцветные: сурепка, оказывающее положительное гонадотропное действие, лакфиоль, виды желтушника, вайды. О пищевой и лечебной ценности видов кресс-салата (клоповника). Жеруха лекарственная.

Растения семейства Вересковые. Хорошо нам известны голубика, брусника. Семейство Первоцветные. Собственно примулы, наумбургия. Виды мальвы (просвирника) и близкородственные растения. Грибы: Трутовики прямой (Агарик) и косо́й (Чага). Семейство Рутовые, ясенец белый. Бесперспективная гармала (семейство Пегановые). Есть такой вид льна — слабительный, Л. посевной. Почему недотрога (семейство Бальзаминовые) заинтересована в здоровье и репродукции человека?

Плющ (семейство Аралиевые) родственен женьшеню и обладает некоторыми сходными с ним лекарственными свойствами. Многочисленные представители семейства Сельдерейные (Зонтичные). Популярными в традиционных медицинах виды володушки. Укроп, тмин, фенхель, кориандр — сплошные пряности. Токсичные, а потому бесперспективные представители семейства Бересклетовые.

Семейство Крестоцветные *Brassicaceae*

Вообще-то *Brassica* — это капуста, и семейство следовало бы называть Капустным. Представители этого семейства не являются классическими слабительными, но пищевое их потребление у некоторых лиц манифестируется послаблением, даже диареей, часто метеоризмом. Поэтому белокочанную, цветную и другие виды капусты можно целесообразно рекомендовать включать в диету лицам, страдающим функциональными запорами, как это делается в отношении свеклы, репы, броквы, моркови и других овощей. Краткое упоминание представителей этого семейства, многие из которых съедобны, по этой причине

целесообразно. Кроме послабляющих, они обладают и рядом других лечебных свойств. Слабительное действие рассмотренных в предыдущей лекции каперсов объясняют наличием изотионатов, сернистых соединений, горчичного масла. Но их наличие наиболее характерно для видов горчицы и других представителей семейства Крестоцветные. Реакция на пряность горчицу, которую невозможно потреблять в больших количествах, различна. Есть люди не просто не любящие ее, но совершенно не переносящие. Известны тяжелые аллергические, даже анафилактические реакции на первое применение горчичников. Пожилые люди, чаще всего страдающие вялой перистальтикой, атоническими запорами, параллельно снижением аппетита, давно уже выяснили свои взаимоотношения с капустой, горчицей и чаще всего знают, включать их или не включать в свою диету. Оставляя пряности (Барнаулов О. Д., 2015) и пищевые растения в покое, просмотрим некоторые лекарственные растения, о которых желательно было бы знать побольше.

Сурепка обыкновенная *Barbarea vulgaris*, **Сурепка дуговидная** *Barbarea arcuata*.

Тот, кто держал сурепку в руках, навсегда запомнил ее желтые цветки. Сурепкой в первые же годы зарастают ранее возделываемые, заброшенные поля. В период перестройки и приватизации по сельскому хозяйству Северо-Западного и других регионов был нанесен наиболее сокрушительный удар, и вокруг стояли ярко-желтые поля. То же пришлось увидеть в Чехии, но оказалось, что это не признак заброшенности земель, это были возделанные поля родственного сурепке рапса, из которого получают рапсовое масло. Молодая зелень сурепок съедобна. Ее можно использовать для салатов, супов (щей), пюре, начинки для пирогов, запеканок, в качестве тушеной зелени, вместо шпината. Одним словом — капуста. Сравнивают сурепку и с побегами спаржи. Цветущая и с незрелыми плодами сурепка ядовита для кур, свиней, лошадей. О людях И. А. Гусынин (1962) не упоминает, но приведенные им сведения все-таки должны настораживать фитотерапевта. («Деточка, все мы немножко лошади. Каждый из нас по-своему лошадь», В. Маяковский. Понятно, что ни к курам, ни тем более к свиньям мы себя не отнесем.) Дозы сурепки в сборе 500–700 г ограничиваем 10–20 г.

Химический состав. Токсичность обусловлена высоким содержанием тиогликозида синегрина и наличием алкалоидов. Их наличием объясняют и послабляющий эффект. Возможно, что в послаблении участвуют также и сапонины. После специальной обработки жирное масло, которого в семенах содержится много, до 36 %, пригодно в пищу.

Флавоноиды (гликозиды кверцетина и кемпферола — до 5,4 %, то есть много), витамин С, органические кислоты, углеводы, кумарины формируют вместе с синергином специфический вкус и наше понимание пищевой, лекарственной полезности сурепки.

Показания к применению. Считается, что послабляют лишь семена за счет жирного масла, но в опытах на крысах наблюдали послабляющее действие отвара 1 : 10 цветущей надземной части сурепки обыкновенной. Применяют же сурепку в фитотерапии в первую очередь как **средство, положительно действующее на репродуктивные функции человека.** Аменорея, опсоменорея, дисменорея, ранний климакс, фригидность, гипоплазия матки, истонченный эндометрий, импотенция, нарушения эректильной функции, женское и мужское бесплодие — в этих случаях помимо других растений включаем в полкомпонентные сборы 10–20 г сурепки.

Рецепт № 21

Надз. ч. сурепки обыкновенной	10–20,0
Надз. ч. полыни эстрагон	10–20,0
Надз. ч. полыни обыкновенной	20,0
Надз. ч. полыни горькой	10,0
Надз. ч. ортилии однобокой	20–30,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Лист левзеи сафлоровидной	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Надз. ч. манжетки обыкновенной	20,0
Надз. ч. кирказона слабого	20,0
Плоды аниса обыкновенного	10–20,0
Бадьян	10,0
Надз. ч. тимьяна обыкновенного	10,0
Надз. ч. зизифоры пахучей	1,0
Надз. ч. мяты перечной	10–20,0
Надз. ч. котовника сибирского	10–20,0
Петров крест чешуйчатый	10,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	20–30,0
Надз. ч. спаржи лекарственной	10–20,0
Надз. ч. сельдерея пахучего	10–20,0
Надз. ч. любистока лекарственного	10–20,0
Надз. ч. повилики европейской	10,0
Надз. ч. ярутки полевой	20,0

Приведен сбор, настой которого позволил нормализовать менструальный цикл у 38-летней женщины, страдавшей опсоменореей, и способствовать зачатию (1-й ребенок). *Приготовление и применение* по рецепту № 1. Перерывы во время регул.

Сурепку считают то женской (чаще), то мужской травой, но, как правило, растения с положительным гонадотропным эффектом действуют на обеих обоих полов. В наших опытах на изолированном роге матки кролика отвар сурепки проявлял утеростимулирующие свойства. Сурепке присущи сильные диуретические свойства. Отсюда показания: олигурия, отеки, асцит, выпотной плеврит, «застойные» печень, легкие, как проявление недостаточности кровообращения, угроза набухания и отека мозга. Сурепку применяли при инсультах, параличах, эпилепсии, что должно бы привлечь внимание неврологов, сплошь игнорирующих фитотерапию, несмотря на ее доказанное преимущество в сравнении с рутинной медикаментозной терапией.

Среди послабляющих растений упоминаются листья малоизученного растения, предпочитающего расти в Причерноморье, **Морская горчица черноморская** *Sakile eusima* (*S. maritima*). В отличие от нее, **Лакфиоль обыкновенный** *Syeiranthus syeiri*, препараты листьев и цветков которого послабляют, изучен хорошо, но только в отношении его кардиотонической активности. Содержит наиболее активный сердечный гликозид **хейротоксин** и много других, включая строфантин, эризимин, периплогенин. Из многочисленных видов желтушника, также привлекавших внимание фитотерапевтов исключительно в связи с кардиотонической активностью, в качестве слабительного в Иране натошак применяют **Желтушник выгрызенный** *Erysimum repandum*. В монгольской ветви тибетской медицины виды желтушника расцениваются еще и как классические детоксикационные, диуретические средства (Хайдав Ц. и др., 1985). **Желтушник сероватый** *Erysimum diffusum* в народной медицине Таджикистана и Узбекистана применяют как диуретическое, слабительное, кардиотоническое, седативное средство (Кароматов И. Д., 2012). К семейству Крестоцветные относят и виды вайды, содержащие тиогликозиды. **Вайда красильная** *Isatis tinctoria*, **Вайда полевая** *Isatis campestris* относятся к слабительным и рвотным средствам. Отмечено, что надземная часть, помимо рвоты, может вызвать почечную колику. Тем не менее В. красильная была введена в культуру как кормовое и силосное растение.

Большинство из десятков видов клоповника применяют в свежем виде как острую (горчичное масло, изотиоционаты) приправу или ком-

Лекция 7

ПОСЛАБЛЯЮЩИЕ И ПРОЧИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ СЕМЕЙСТВ АСТРОВЫЕ, ЛИЛЕЙНЫЕ, СПАРЖЕВЫЕ, КАСАТИКОВЫЕ, ЗЛАКОВЫЕ И ДРУГИЕ

План-конспект лекции

Продолжение обзора послабляющих растений из семейства Астровые — Сложноцветные. Виды посконника — травы Митридата. Бессмертник песчаный — трава золота и солнца. Популярнейший «девятисил». Салат лактук и его слабительный лактукарий. Бородавник. Нивяник мы называем ромашкой и гадаем на его лепестках. Настоящая ромашка аптечная популярна во всех странах. Блошница. Послабляющие растения, содержащие млечный сок: виды осота и одуванчика. Последний в народе называют печеночной травой и писун-травой. Дурнишник, применение его при заболеваниях щитовидной железы. Сухоцвет и частуху применяют среди прочего при онкологических заболеваниях.

Растения семейства лилейные: ландыш, вороний глаз, купена. Лук репчатый, лук-чеснок, лук победный (черемша) и другие виды отнесены теперь не в Лилейные, а в Луковые. Их многочисленные лекарственные свойства, которые можно использовать на алиментарном уровне. Наиболее интересные представители семейства Спаржевые. Семейство Касатиковые — Ирисовые. Почему семейство Ятрышниковые — Орхидные так названо? Ятрышники, любка, венерин башмачок, пальчатокоренники.

Краткий обзор представителей семейств Злаковые (свиной, пшеница), Ароидные (аризема, белокрыльник), Плауновые, Хвощевые, Шиповниковые («дорогая трава»), Розоцветные (шиповник) и другие.

Продолжая обзор послабляющих лекарственных растений семейства Сложноцветные *Compositum*, или Астровые *Asteraceae*, приведу несколько видов.

Посконник коноплевидный *Eupatorium cannabinum*, **П. пурпурный** *E. purpureum* не встречаются в арсенале отечественных фитотерапевтов, но в виде эссенции его применяют в гомеопатии. Предпочитает произрастать в относительно теплых местах. Согласно «Энциклопедическому словарю лекарственных растений...» он включен в британскую

(не в нашу) фармакопею как диуретическое, желчегонное, противовоспалительное средство. В том же источнике рассмотрено два варианта происхождения названия растения: 1) наиболее вероятно, что посконник назвали по имени Митридата Евпатора (132–103 гг. до н. э.), царя Понта, знатока лекарственных растений, 2) от греческого *hepar* — печень, при заболеваниях которой применяют посконник.

Химический состав: содержит алкалоиды эхинатин, супенин, а также сапонины, полисахариды, наличием которых можно объяснить слабительное действие. В остальном стандартный набор групп природных соединений: флавоноиды (рутин, гиперин), витамины С, К, тритерпеноиды, сесквитерпены, кумарины, дубильные вещества (6%), фенолкарбоновые кислоты (хлорогеновая, изохлорогеновая, кофейная).

Показания к применению. В больших дозах посконник проявляет слабительные и антигельминтные свойства. Такое сочетание привычно для нас. В болгарской народной медицине издавна применяют как желчегонное и, вероятно, гепатопротективное средство. В связи с этим недавно в эксперименте (как всегда постфактум, но хорошо, что хоть так) обнаружили холеретические свойства суммы флавоноидов, повышающих желчеотделение на 25%, что типично для этих природных соединений. Никаких попыток узнать, можно ли применять посконник при гепатитах В и С, при токсических гепатозах (пьяницы, профессиональные вредности), к сожалению, не предпринято. Как и многим другим растениям, посконнику присущи диуретические и противовоспалительные свойства, а потому его применяют при отеках различного происхождения и при острых инфекционных воспалительных заболеваниях, в частности при ОРВИ. Показан при геморрое, холецистите, гастрите. Справочники и популярные книжечки о лекарственных растениях обходят посконник стороной. Его можно рассматривать как резервное, пока еще не освоенное нами растение.

Цмин, или **Бессмертник песчаный** *Helichrysum arenarium*. *Helios* — солнце, *chrisos* — золото (греч.), что совпадает с яркой окраской цветка. Согласитесь, какое прекрасное название! Ну а бессмертник — это название заимствовано от французских иммортелей, по долговечности растения в сухих букетах, а песчаный, в нем совпадают латинское и русское видовые названия, по той причине, что предпочитает растение песчаные почвы. Скот не поедает иммортели, и на пастбищах остаются желто-золотые пятна. Растение популярно, общеизвестно, аптечно не только за рубежом, но и у нас. Многочисленны попытки создать препараты из бессмертника: гранулы, сухой экстракт, фламин, аренарин, два последних — сумма флавоноидов и всех экстрактив-

ных веществ), сумма полисахаридов (это неумное стремление исковеркать природный комплекс соединений), холефлавин, фластоноид, aristochol (герм.). Более оправдано включение его в многочисленные сборы, например в сбор М. Н. Здренко. Известно более 20 видов бессмертника, которые при беглом анализе взаимозаменяемы, но наиболее изучен Б. песчаный. Сырьем являются цветки, что, с нашей точки зрения, неправильно, поскольку вся надземная часть, трава достойна применения. Не произрастает, но культивировался у нас в Крыму **Бессмертник итальянский** *Helichrysum italicum*, коему сотрудники (Всероссийского) Всероссийского института лекарственных растений (они же и выращивали), фармакогносты почему-то уделяли большее внимание, чем своим родным видам.

Химический состав. В неоправданном стремлении отнести лечебное (весьма, между прочим, разностороннее) действие к какой-то одной группе природных соединений фитохимики, создатели препаратов объявили таковой флавоноиды (6,5 % в цветках): нарингенин, изогелихризин, гелихризин, апигенин, лютеолин, кемпферол, кверцетин и их многочисленные гликозиды (Растительные ресурсы СССР, 1993). Конечно, флавоноидам присущ ряд интереснейших свойств, но ведь и полимеры-полисахариды, пектины играют свою существенную роль («И терпентин на что-нибудь полезен». Козьма Прутков), поставляя нам углеводы, из которых мы строим свою слизь, эмульгируя малорастворимую органику, нанизывая ее на свою полимерную основу. С этих позиций правильнее применять стебли, листья, цветки — все растение, что обогащает суммарную водную вытяжку органическими кислотами, витаминами, кумаринами, дубильными веществами, макро- (доминирует К, концентрирует Fe) и микроэлементами: Mn, Cu, Zn, Co, Mo, Cr, Al, Ba, V, Se, Ni, Sr, Pb, B (Ловкова М. Я. и др., 1989). Много раз просматривая минеральный состав растений (и органический тоже), вспоминаешь убогие композиции «творцов» препаратов в виде кардиомагнила, аспаркама, панангина.

Показания к применению. Общеизвестно, что в первую очередь (порою и только) бессмертники применяют как желчегонное средство при дискинезиях желчевыводящих путей по гипокинетическому типу, при холестазах. Прогресс в применении заключается в назначении его, чаще в сборах, при гепатитах, жировой дистрофии, циррозах печени, панкреатитах. Наивно было бы предполагать, что бессмертник оптимизирует отделение желчи, а панкреатического секрета — нет. В тибетской традиционной медицине бессмертник включен в гепатопротективный сбор «Полифитохол» (бессмертник + крапива + мята + пижма + солодка), состав которого в собственной практи-

ке постоянно расширяем по конкретным обстоятельствам. При желчнокаменной болезни к бессмертнику и прочим холеретикам следует относиться с осторожностью из-за опасности провокации подвижек конкрементов и колик. В единичных случаях пациенты, страдающие еще и хроническим холециститом, отмечали появление болей в правом подреберье на фоне сборов с умеренным количеством бессмертника (10 г в сборе 650–700 г). При всем том что растение аптечно, дефицит его не редок.

Поскольку бессмертник оптимизирует моторику гладкой мускулатуры желчевыводящих путей, логично то, что с мускулатурой кишечника он поступает так же, хотя и не является классическим слабительным. Его применяют при аскоридозе, метеоризме, тошноте, рвоте. У старых людей при частом наличии гепатобилиарной патологии и хронических атонических запоров бессмертник становится как бы обязательным компонентом сборов, ассистируя ленте синергистов. Препараты бессмертника проявляют положительное хроно- и отрицательное инотропное действие, ограничивая чрезмерный сердечный выброс, оказывая в целом гипотензивный эффект. Сочетание гипотензивных, противоиатерогенных, противодиабетических, гепатопротективных и прочих свойств диктует обязательность частого применения бессмертника при сердечно-сосудистых заболеваниях, в частности при ИБС. Но патогенез ишемической болезни мозга или, как принято писать, ХНМК существенно не отличается от патогенеза ИБС, а потому поле деятельности бессмертника расширяется. Порою все начинается с простых подсказок: издревле в Грузии применяли бессмертник при жажде, в последующем обнаружили у него противодиабетические свойства. Его применяют при ожирении, но и при дефиците массы он уместен (горечь, возбуждает аппетит, сокоотделение). Правильно расценить бессмертник как универсальный корректор метаболизма.

Популярность бессмертника обусловлена тем, что за многие века он успешно прошел апробацию во многих нозологиях. Гепатопротекторы, повышающие детоксикационную функцию печени, снижающие токсичность агрессивных медикаментов, эффективны при ряде экзо- и эндотоксикозов и, что не находит полноценного объяснения, при многочисленных кожных заболеваниях — от гнойничковых до атопических проявлений. Гипотеза иммунокорректирующего, противоаллергического действия пока не подтверждена. Несомненны его противовоспалительные и антимикробные свойства, обеспечивающие эффективность при заболеваниях органов бронхолегочной системы от банальных ОРВИ до туберкулеза легких, а также при бесчислен-