

ФИТОДИЕТОТЕРАПИЯ

О. Д. Барнаулов

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
РАСТЕНИЯ —
СУРРОГАТЫ ЧАЯ



О. Д. Барнаулов

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ — СУРРОГАТЫ ЧАЯ



ИНФОРМНАВИГАТОР

Санкт-Петербург, 2016

УДК 615.322

ББК 53.5

Б39

Барнаулов О. Д.

Б39 Лекарственные растения — суррогаты чая / О. Д. Барнаулов. — СПб.: Информ-Навигатор, 2016. — 448 с.

ISBN 978-5-906572-15-8

В книге дана подробная, реже краткая характеристика более чем 200 видам лекарственных растений, используемых как суррогаты чая. Такое зачастую многотысячелетнее применение растений в двух ипостасях, как правило, является маркером их нетоксичности. Начиная с чая китайского, а также каркаде, мате, иван-чая, курильского, калмыцкого чая, мяты, Melissa, тимьяна, т. е. относительно известных растений, рассмотрены и другие представители преимущественно отечественной флоры применительно именно к медицинскому их использованию. Книга содержит описание конкретных случаев высокой эффективности лечения растениями из 50-летней практики автора и других фитотерапевтов. Даны многочисленные примеры о применении рассматриваемых суррогатов чая в системах традиционных медицины стран Азии, в народных медицинах, в научно-европейской медицине. Приведены концептуальные позиции фитотерапии, высокая эффективность которой базируется на незыблемых биологических законах: единстве биогеоценоза, флоры и фауны планеты, биологически детерминированной заинтересованности многих растений в здоровье и размножении распространяющих их животных. Рассмотрена методика составления персонифицированных многокомпонентных сборов с включением в них суррогатов чая для больных различными заболеваниями. Книга завершает серию монографий, посвященных фитодиетотерапии, поскольку настоятельно индивидуально подобранных сборов правильно позиционировать как чаи и применять без ограничения сроков, в частности для профилактики заболеваний и предупреждения рецидивов обострений жизненно опасных болезней. В цикл, посвященный фитодиетотерапии, вошли также монографии: «Лекарственные свойства фруктов и ягод», «Лекарственные свойства пряностей». Книга предназначена для студентов медицинских институтов, а также недавно появившихся университетов, академий, для врачей различных специальностей, а также для широкого круга читателей, желающих самостоятельно составлять себе достаточно грамотно нетоксичные лечебные, профилактические травяные чаи, что имеет место в реальности.

УДК 615.322

ББК 53.5

ISBN 978-5-906572-15-8

© Барнаулов О. Д., 2016

© ООО «Информ-Навигатор», 2016

Эти слова не надо записывать, а надо усвоить их смысл.

И смысл этот бережно хранить в сердце.

Наставления не делай упражнением для языка, а усваивай их суть.

Не удовлетворяйся знанием только лекарств

И процедур, а занимайся глубоким изучением теории.

Никогда не считай себя старым для постижения истины.

Не спеши руками, сначала поговори с больным.

Чжуд-ши, восьмичленная тантра
тайных устных наставлений, основной трактат
тибетской традиционной медицины, XI в., 2001

Содержание

Предисловие	8
Введение (в фитотерапию).....	13
Чай китайский (чайный куст) (<i>Thea sinensis</i>) или Камелия китайская (<i>Camellia sinensis</i>). Чай ассамский (<i>Thea assamica</i> или <i>Camelia assamica</i>)	24
Мате (незунитский чай, парагвайский чай). Падуб парагвайский (<i>Ilex paraguariensis</i>).....	29
Гибискус сабдариффа (каркаде) (<i>Hibiscus sabdariffa</i>).....	31
Гибискус китайский (<i>Hibiscus chinensis</i>), он же г. сирийский (<i>H. siriacus</i>)	35
Хатма тюрингенская, собачья роза (<i>Lowatera cashmeriana</i> , <i>L. thuringiana</i>) .	39
Боярышник отогнуточашелистниковый (<i>Crataegus curvisepala</i>), Б. Максимо- вича (<i>C. Maximoviczii</i>), Б. однопестичный (<i>C. pentagona</i>), Б. кроваво-красный (<i>C. sanguinea</i>), Б. понтийский (<i>C. pontica</i>)	40
Ежевика сизая (<i>Rubus caesius</i>).....	51
Земляника лесная <i>Fragaria vesca</i> , з. зеленая (полуница) <i>F. viridis</i> , з. мускусная (клубника) <i>F. moschata</i> , з. восточная <i>F. orientalis</i>	60
Иван-чай, Хамерион (Кипрей) узколистый (<i>Chamerion angustifolium</i>).....	69
Курильский чай кустарниковый (<i>Pentaphylloides fruticosa</i> , <i>Dasyphora fruticosa</i>).....	74
Малина обыкновенная (<i>Rubus idaeus</i>), м. сахалинская (<i>R. sachalensis</i>), м. корейская (<i>R. coreanus</i>).....	78
Морошка приземистая (<i>Rubus chamaemorus</i>).....	84
Сабельник болотный, декоп (<i>Comarum palustre</i>).....	89
Смородина черная (<i>Ribes nigrum</i>)	93
Слива колючая, терн (<i>Prunus spinosa</i>).....	100
Шиповник собачий (<i>Rosa canina</i>), ш. иглистый (<i>R. acicularis</i>), ш. майский или коричный (<i>R. majalis</i>)	106
Яблоня Сиверса (<i>Malus sieversii</i>), яблоня восточная (<i>Malus orientalis</i>)	115
Таволга городчатая (<i>Spiraea crenata</i>), т. иволистная (<i>S. salicifolia</i>), т. зверобоелистная (<i>S. hypericifolia</i>), т. березолистная (<i>S. betulifolia</i>), т. японская (<i>S. japonica</i>), т. водосборная (<i>S. aquilegifolia</i>).....	116
Лабазник вязолистный <i>Filipendula ulmaria</i> , л. камчатский <i>F. camchatica</i> , л. дланевидный <i>F. palmata</i> , л. обыкновенный или шестилепестный <i>F. vulgaris</i> (<i>F. hexapetala</i>)	119
Прямохвостник кокандский (<i>Orthurus kokandus</i>)	130
Гравилат речной (<i>Geum rivale</i>), г. городской (<i>G. urbanum</i>), г. алеппский (<i>G. allepicum</i>).....	131
Солодка голая <i>Glycyrrhiza glabra</i> , с. уральская (<i>G. uralensis</i>)	134
Верблюжья колючка обыкновенная, яндак (<i>Alhagi pseudalhagi</i>), в. к. персидская (<i>A. persarum</i>), в. к. киргизская (<i>A. kirghisorum</i>)	146
Астрагал сладколистный (<i>Astragalus glycyphyllos</i>).....	149
Копеечник забытый (<i>Hedisarum neglectum</i>).....	150

Донник лекарственный (<i>Melilotus officinalis</i>)	152
Оспарцет сибирский (<i>Onobrychis sibirica</i>)	154
Клевер луговой (<i>Trifolium pratense</i>)	155
Клевер ползучий или белый (<i>Trifolium repens</i>)	159
Пажитник голубой (<i>Trigonella caerulea</i>)	160
Дербенник иволлистный, плакун трава (<i>Lythrum salicaria</i>)	161
Мята полевая (<i>Mentha arvensis</i>), м. водная (<i>M. aquatica</i>), м. перечная (<i>M. piperita</i>), м. сахалинская, м. канадская (<i>M. sachaliensis</i> , <i>M. canadensis</i>), м. длиннолистная (<i>M. longifolia</i>), м. блошиная (<i>M. pulegium</i>), м. колосковая (<i>M. spicata</i>)	164
Мелисса лекарственная (<i>Melissa officinalis</i>)	178
Тимьян ползучий, чабрец, богородицина трава, святая травка, фимиамник (<i>Thymus serpyllum</i> , т. лекарственный (<i>Th. officinalis</i>), т. обыкновенный (<i>Th. vulgaris</i>)	182
Чабер садовый (<i>Satureja hortensis</i>), ч. колосный (<i>S. spicigera</i>), ч. крымский (<i>S. taurica</i>)	188
Зизифора пахучковидная (<i>Ziziphora clinopodioides</i>), зизифора Бунге (<i>Z. bungeana</i>)	190
Котовник кошачий, кошачья мята (<i>Nepeta cataria</i>), к. крупноцветковый (<i>N. grandiflora</i>), к. сибирский (<i>N. sibirica</i>)	193
Схизонепета однолетняя (<i>Schizonepeta annua</i>), с. многонадрезная (<i>S. multifida</i>)	197
Душица обыкновенная (<i>Origanum vulgare</i>)	197
Шалфей лекарственный (<i>Salvia officinalis</i>), ш. мускатный (<i>S. sclarea</i>), ш. римский (<i>Salvia horminum</i>)	206
Змееголовник молдавский (<i>Dracocephalum moldavica</i>), з. поникающий (<i>D. nutans</i>)	210
Эльсшольция реснитчатая (<i>Elsholtzia ciliata</i>)	213
Пахучка обыкновенная, душевик обыкновенный (<i>Clinopodium vulgare</i> , <i>Calaminta clinopodium</i>)	215
Иссоп лекарственный, и. обыкновенный (<i>Hyssopus officinalis</i>), и. зеравшанский (<i>Hyssopus Seravhanicus</i>), и. узколистный (<i>Hyssopus angustifolius</i>)	216
Шандра обыкновенная, конская мята (<i>Marrubium vulgare</i>)	218
Железица горная (<i>Sideritis montana</i>), железица крымская (<i>S. taurica</i>)	220
Фломоидес клубненосный (<i>Phlomoides tuberosa</i>)	221
Вербейник монетчатый, луговой чай (<i>Lysemachia nummularia</i>), вербейник обыкновенный (<i>Lysemachia vulgaris</i>)	222
Первоцвет весенний, лекарственный (<i>Primula veris</i> , <i>P. officinalis</i>)	224
Горец альпийский (<i>Polygonum alpinum</i>)	227
Горец змеинный, раковые шейки, змеевик (<i>Polygonum bistorta</i>)	231
Ревень туркестанский (<i>Rheum turkestanicum</i>), р. татарский (<i>Rheum tataricum</i>), р. крупноплодный (<i>Rheum macrocarpum</i>), р. Максимовича (<i>Rheum maximowiczii</i>)	237

Предисловие

Исследования, ассимиляция и внедрение достижений традиционных и народных медийн в области фитотерапии, прошедших многовековую апробацию, резолюциями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) объявлены одним из приоритетных направлений медицины XXI в. Лечение лекарственными растениями, фитотерапия по причине ее высокой эффективности была и будет базовой дисциплиной традиционных медийн, доминирующих на громадном географическом пространстве, на большей части планеты. Нетрудно убедиться в том, что большинство ее населения прибегает к помощи сложившихся в течение тысячелетий традиционных медийн в Китае, Корее, Японии, Вьетнаме, Индии, Тибете, Монголии, Бурятии, Индокитае, Иране и Таджикистане, в арабских странах. Несмотря на это, творческое освоение, внедрение методов фитотерапии, реанимация этой дисциплины в нашей стране встречается множество препятствий. До сих пор фитотерапия не включена в программу высшего медицинского образования, хотя по сложности (а главное — по эффективности) она как минимум на порядок превосходит классическую фармакологию, которую никто из врачей легким предметом не назовет. Более того, чиновниками Минздрава фитотерапия недавно отнесена к немедицинской деятельности. Это значит, что в отличие от этих самых чиновников Диоскорид, Гален, Гиппократ, Авиценна, Бируни, Амасиаци, Боткин, Пирогов, Бубнов, Кравков, Мудров, Полотебнов и многие тысячи действительно талантливых врачей, ученых, основателей, столпов медицины, работая с лекарственными растениями, занимались не медицинской деятельностью. Появление на свет Божий «трудов» Малахова, Травинки, Чикова, Пастушенковых и ряда других переписывателей с чужого без ссылок и кавычек наносит тяжелый удар по развитию фитотерапии в России. Описание тычинок и пестиков, правил усушки и утруски, плохонькие изображения растений (профессионалы-фитотерапевты называют это зоопарком), беглое перечисление лекарственных свойств растений скопом, навалом, без профессионального осмысления, без комментариев справедливо вызвало у исследователей, врачей, действительно специалистов в своем деле, брезгливо-ироническую улыбку отторжения. И без того воспитанное ранее, еще на студенческой скамейке безразличное и даже пренебрежительное отношение к лечению растениями как к антитезе синтетическим медикаментам, как к архаизму, как к копыю и набедренной повязке дикаря при беглом взгляде на такие «труды» крепнет до полного неприятия. А поскольку таких «трудов» много, то не столь уж многочисленные настоящие книги (см. список основной литературы) заслоняются этой мутной пеной. Некоторое самооправдание авторов, типа Малахова: это, мол, для народа, «для широкого круга читателей». Но и народ кормить такой пародией на фитотерапию нельзя, поскольку это — дезинформация, зомбирование на отсутствие вкуса, занижение планки требовательности к прочитанному. Нас и так «реформами» науки и образования, ЕГЭ, едиными медицинскими стандартами Фурсен-

ки-Ливановы, Зурабовы-Голиковы стараются превратить в зомби, в поколение потребителей (в том числе лекарств «для всех»), чего и не скрывают. Фитотерапия представляет уникальную возможность индивидуального, персонифицированного подхода к больному с учетом основных и так называемых сопутствующих заболеваний со всеми симптомами, нюансами их течения, с учетом пола, возраста, семейного, социального положения, конституциональных, психоэмоциональных и прочих особенностей.

В совсем недавнем прошлом, на моей памяти, цензура не пропустила в печать статьи, книги, обзоры, посвященные методам, арсеналу, рецептуре традиционных и народных medicin. Глубокое уважение вызывают те авторы, которым удалось в те поры прорваться: М. А. Носаль и И. М. Носаль (1958), Н. Г. Ковалева (1971), В. П. Махлаюк (1964), К. П. Балицкий и А. Л. Воронцова (1972), В. В. Телятьев (1985), Х. Х. Халматов (1964). Последовавшим за ними, более поздним авторам было уже гораздо легче. В 50-е годы прошлого века сложилась школа отечественных фармакологов, осознавших громадные возможности фитотерапии, понявших, что опыт тысячелетий формирования этой сложнейшей науки не должен быть утрачен. Ассимиляция методов, отточенных в системах традиционных medicin стран Азии, началась в эти годы. Под руководством талантливейшего фармаколога Николая Васильевича Лазарева (1895–1974) его школой была создана **теория состояния неспецифически повышенной сопротивляемости (СНПС)** организма, вызываемого лекарственными растениями, в частности классическими адаптогенами. Изучение их фармакологических свойств, **учение об адаптогенах** было разработано не локально, а по всей стране многими учениками и соратниками Н. В. Лазарева: И. И. Брехманом (1957, 1968, 1987), И. В. Дардымовым (1976, 1987), А. С. Саратиковым (1974), Н. К. Фруентовым (1974), К. В. Яременко (1990), В. Г. Пашинским (1989), К. А. Мещерской и соавторами (1962–1972), М. А. Гриневич (1990), А. П. Голиковым (1962, 1966, 1967), О. И. Кирилловым (1964), Э. В. Колла (1966), И. Я. Кунцман (1968), Е. Л. Пидемским (1980), М. А. Розиным (1966)... Не перечислены многие десятки исследователей, представителей, по сути, всесоюзной школы Н. В. Лазарева. Без сомнений, это была самая обширная, самая представительная научная фармакологическая школа. Я и мои соратники считали бы за честь быть причисленными к ней. Сегодняшние неофитотерапевты по какой-то непонятной причине вообще не упоминают об этой школе, о ее громадном вкладе в развитие фитотерапии. Более того, при контакте с ними с печалью осознаешь, что многие и не знают ничего существенного о теории СНПС, другие же специально замалчивают, умаляют значение этой теории в связи с несопоставимостью масштабов. А ведь это наше национальное достояние. Парадоксально, но факт: даже клинический опыт молодых, но уже талантливых неофитотерапевтов зачастую подтверждает правомерность и чрезвычайную значимость для практики теории СНПС. Некоторые работы выше перечисленных и других авторов приведены в списке основной литературы.

Если фармакологов (это врачи, в основном экспериментаторы), а затем с их легкой руки и практикующих врачей осенила мысль о необходимости развития фитотерапии, внедрения ее эффективных методов по образу и подобию медицины традиционных, то фармакогносты (они фармацевты, аптекари, порою биологи) без каких бы то ни было инициаций и прозрений всю жизнь занимаются медицинской ботаникой, лекарственными растениями, их анатомией, ресурсами, правилами сбора, хранения. Их иногда так и называют — сырьевики, хотя это не совсем справедливо. Фармакогносты сами себе расширяют поле деятельности, занимаясь немного интродукцией, немного фитохимией, немного культурой тканей, немного сбором сведений о применении лекарственных растений. Фармакогносты Ленинградского химико-фармацевтического института (теперь, конечно, академии) первыми в стране прильнули к таинствам индо-тибетской традиционной медицины, к биологии, способам выращивания женьшеня и других адаптогенов. А. Ф. Гаммерман, К. Ф. Блинова, Д. Ю. Буткус, И. В. Грушвицкий, Г. П. Яковлев и многие другие представляют отечественную школу ленинградских фармакогностов, инициировавших ряд разработок по изучению лекарственных растений Тибета, реанимации фитотерапии, поддержанию интереса к ней. Но и их имена не только что «широкому кругу читателей», но даже широкому кругу врачей известны мало.

Цель этой работы — ознакомление коллег с широчайшими возможностями фитотерапии на примере многочисленных лекарственных растений, причисляемых к суррогатам чая. Противники фитотерапии, а их, к сожалению, много, особенно в рядах чиновников, мало образованных, но вершащих судьбы медицины, наши судьбы, не совсем понимают, что запретить пить чай нельзя, как нельзя запретить специалисту-фитотерапевту подбирать индивидуально поликомпонентные сборы-чаи для больных, да и для условно здоровых людей. Питие же чаев, составленных из лекарственных растений, позволяет достичь настолько высокого лечебного, тем более профилактического эффекта (это будет продемонстрировано далее), что никакие перлы синтеза не могут с ним конкурировать. Высокая эффективность фитотерапии отнюдь не случайна, чему и будут даны объяснения, так сказать, в развитие теории СНПС. В основе адекватности, физиологичности лечения растениями лежат биологические законы, в частности, **закон единства биогеоценоза, флоры и фауны планеты**, забвение, игнорирование которых приводит к печальным последствиям.

Одна из новых фитотерапевтов укоряла меня тем, что я не знаю «правила двух месяцев», через которые обязательно нужно менять состав сбора, назначенного пациенту. Какой неумный человек выдумал это «правило»? Впрочем, с точки зрения коммерции, как раз очень даже умный. Конечно же, я поинтересовался, меняет ли вопрошавшая любимый ею черный чай из чайного листа через два месяца или пьет его всю жизнь? Оказалось, не меняет. Состав, сборов, подобранных пациентам, приходится в той или

иной мере пересматривать, корректировать. Дело это живое, зависит от течения болезни, от успешности проводимого лечения, от всяческих перемен, например сезона. Увы, причины порою бывают весьма прозаические: иссякли запасы того или иного растения или наоборот, появилось что-то новенькое, что было бы желательно добавить. Конечно, бывают случаи, когда чай из подобранного сбора неэффективен (100%-я эффективность бывает только у жуликов). Не все болезни излечимы и протекают они порою непредсказуемо. Достаточно вспомнить о том, что нередко случаи неоперабельного, инкурабельного (неизлечимого) рака. От фитотерапии, как от любой терапии нельзя требовать чуда, выполнения биологически недостижимых задач. В муках подбираешь следующую композицию. Но если сбор эффективен, то настой, чай из него с некоторыми вариациями и без таковых можно пить даже пожизненно, как пьем мы черный или зеленый чай с добавками или без таковых, кофе, соки, компоты, кисели... От добра добра не ищут. Привыкание, снижение эффективности настоя сбора — это нечто умозрительное, привнесенное из классической фармакологии, но, конечно, все бывает. И почему статины, аспирин (кардио-, тромбасс, кардиомагнил — какие завлекательные названия, не соответствующие ограниченной эффективности), гипотензивные медикаменты нужно принимать пожизненно, а чай — нельзя?

Упрека в том, что эта работа компилятивна, не приму. Да, по крохам, по крупицам, по сути, всю жизнь (для дела) я собирал сведения о том или ином суррогате чая, ссылаясь на авторов, цитируя их. Приведены и собственные наработки, но любой читатель поймет, что это капля в море по сравнению с тем, что сделано человечеством за тысячелетия и делается многими, увы, преимущественно зарубежными исследователями сейчас. Мы должны не утрачивать и презрительно браковать, а сохранять знания, переводить информацию народных и традиционных медий на язык современной научно-европейской медицины, творчески осмысливать, по мере сил развивать ее так, чтобы уметь правильно использовать во благо больному. Проверка, чаще всего подтверждение правильности этой информации современными экспериментальными и клиническими методами — увлекательнейшая работа, условий для которой в России при теперешнем состоянии истребляемой науки практически нет. Закрытие «нерентабельных» институтов и кафедр, повальное закрытие диссертационных ученых советов (работа в них не оплачивается), чрезвычайное ужесточение требований к диссертациям, разделение научных журналов на ВАКовские и не ВАКовские, планомерное уничтожение Российской академии наук — все это приводит к удушению науки в нашем отечестве. Кто-то считает, что кандидаты и доктора наук не нужны в России, а потому практикующим врачам, инженерам, учителям с недавних пор запрещено защищать диссертации. Магистры, видите ли, нужны. Цель понятна: обезглавить, препятствовать появлению научной элиты. Материальное обеспечение ученого трудно как-то комментировать. Это не обеспечение, а сознательный подрыв престижа

и биологического существования ученого. «Утечка мозгов» не случайна. Поэтому, как мои коллеги печально констатируют, «молодежь не идет в науку». Прекратилось финансирование науки, что могу подтвердить по собственному опыту. Государство без науки не имеет будущего.

Эта книга продолжает короткую серию, посвященную **фитодиетотерапии**. Ранее были относительно подробно рассмотрены лечебные свойства пряно-ароматических растений, затем фруктов и ягод. Теперь пришел черед суррогатам чая. Если сведения о них будут полезны моим многочисленным коллегам-фитотерапевтам, хоть в какой-то мере будут приняты пусть даже единичными врачами разных специальностей и нашими пациентами (отнюдь не отрицаю разумного самолечения), то с легким сердцем я буду считать свою задачу выполненной. На первый взгляд может показаться, что приведено слишком много рецептов, что невозможно в практике применять столь поликомпонентные и столь разные прописи. Ежедневно при сознательно ограничиваемом мною приеме приходится составлять как минимум 5–7 персонифицированных сборов, предназначенных конкретному больному со всеми его особенностями, в неделю — 25–35, в месяц — 100–140. Сколько же их было составлено хотя бы за последние 40 лет? Так что приведены лишь единичные, способствующие творческому подходу к лечению больного рецепты, которые отнюдь не догма и должны быть пересмотрены врачом в каждом конкретном случае как по составу, так и по количеству растений.

Благодарности. За каждодневную поддержку и помощь благодарю врача, опытного фито- и гирудотерапевта Маргариту Александровну Зайцеву. В Институт мозга человека РАН, в свою лабораторию меня 25 лет тому назад пригласила академик Наталья Петровна Бехтерева (увы, покойная) и в теперешние тяжелые для науки годы предоставила возможность свободного творчества. Тому, что эта увлекательнейшая профессия, клиническая и экспериментальная фитотерапия, выбрала меня, я в значительной мере обязан сотрудникам Ботанического института (увы, покойным), где работал 20 лет, кандидатам наук: фитохимику Ирине Сергеевне Кожиной, ботанику Борису Александровичу Шухободскому, член-корреспонденту АН СССР, директору института Александру Александровичу Федорову. В последние годы активное сотрудничество с боснийским врачом, потомственным фитотерапевтом Нихадом Садиковичем, конечно же, является моральной поддержкой и вселяет уверенность в том, что десятилетия работы отнюдь не безрезультатны. Врач, заведующий центром реабилитации в Новороссийске А. В. Антоненко, проверив на практике эффективность предлагаемых нами методов, сотрудничает с нами на ниве использования широчайших возможностей фитотерапии при реабилитации больных. Ему мы обязаны поставкой интересующих нас растений. Прецедент этот относится к редчайшим. Конечно, гораздо большее количество людей на том или ином этапе, пусть даже однократно помогало мне. Всех не поименовать, но низкий им поклон за помощь и поддержку.

13 сентября 2014 г.

Введение (в фитотерапию)

Поначалу мотивация написания этой книги казалась простой. Приведу несколько десятков примеров нетоксичных лекарственных растений, используемых в качестве суррогатов чая, и относительно подробно опишу их лечебное действие, вкратце — химический состав. Тем самым можно способствовать популяризации питья лечебных чаев. Но список постепенно расширялся. Этих суррогатов чая оказалось не так уж мало, даже много. Известно, что в традиционных медицинах не жидкая уголекислота, не этиловый спирт, не хлороформ, не этилацетат и другие органические растворители, а именно вода, физиологичнейший экстрагент, доминирует при приготовлении лекарств: отваров, настоев, так называемых экстемпоральных форм, если по-ученому. Скорее всего, в незапамятные времена все с чаев и начиналось. Для меня одним из побудительных мотивов была демонстрация руководящим нами, как правило, невежественным чиновникам от медицины того, что фитотерапевты лечат в большинстве случаев чаями, которые не только не опасны, но чрезвычайно полезны как общеукрепляющие, оздоравливающие напитки, помогающие осуществлять детоксикационную фитотерапию в отношении перлов химической промышленности и токсичных синтетических медикаментов. Кстати, единственная монография, посвященная новой дисциплине, конечно же, достойной развития, была написана мною несколько лет тому назад: «**Детоксикационная фитотерапия или противоядные свойства лекарственных растений**». Имея опыт применения, использования лекарственных свойств пряностей, ягод и ягодников, я вполне обоснованно решил продолжить описание возможностей фитодиетотерапии, просмотрев таковые относительно поликомпонентных и монокомпонентных чаев. Наши пациенты, чаще всего страдающие тяжелыми заболеваниями (см. рецептуру в тексте), неоднократно называли назначенные им настои персонально подобранных поликомпонентных сборов именно чаями и со временем привыкали к ним как к элементам диеты, элементам не только лечения, но здорового образа жизни. Большинство лекарственных растений, применяемых в системах традиционных медий Китая, Индии, Тибета, являются пищевыми, съедобными, пряно-ароматическими, кормовыми, суррогатами чая. Ядовитые же лекарственные растения отнюдь не доминируют, хотя и используются.

В. Солоухин в популярно-художественной книге о травах писал об исчезающем обычае потребления травяных чаев, состав которых люди подбирали себе сами или по рекомендациям друзей, соседей, знакомых. Порою и врачебные рекомендации ложились в основу подбора состава оздоровительных или лечебных чаев, поскольку в те поры врачи еще не были так далеки от применения растений в своей практике, как сегодня. Полная отдаленность от фитотерапии, незнание ее основ и возможностей, игнорирование громадного пласта тысячелетиями накопленных человечеством знаний является, конечно же, свидетель-

ством невежества. Если в наши дни считается даже хорошим тоном, подтверждением принадлежности якобы к миру науки, то есть почему-то к миру не природных, а синтетических лекарств, пренебрежительное, высокомерное отношение «к этим самым травкам», к фитотерапии, то на протяжении всей истории медицины, становления **классической фармакологии** именно пристальное, пытлиное, творческое внимание к растениям наиболее прогрессивных врачей, исследователей позволило создать эту дисциплину.

В большинстве случаев родоначальниками той или иной группы лекарств были вещества, выделенные из растений. Из красавки (*Atropa belladonna*) был выделен атропин, возглавляющий группу периферических М-холиноблокаторов, до сих пор являющийся наиболее используемым из них средством. В срочной, ургентной терапии его с успехом используют для снятия спазмов гладкой мускулатуры, колик, связанных с ними болей. Но скажите, кого из больных вылечили атропином при длительном его применении? Ранее модное лечение веществами этого класса при типично психосоматическом заболевании — язвенной болезни потерпели фиаско. Сегодня другая мода: с антибиотическим копьем наперевес гоняются за *Helicobacter pylori*, которую, игнорируя труды нобелевского лауреата И. П. Павлова и мировой опыт, считают первопричиной язвенной болезни несмотря на то, что как и гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, она является типичным представителем психосоматических заболеваний. Из видов скополии *Scopolia caucasica*, *S. tubiflora* был выделен центральный М-холинолитик скополамин, известный как «сыворотка правды» в пыточно-следственной практике, но едва ли способный кого-то вылечить. Замороженность фармакологов, врачей на знании механизма действия (а как же без этого?) застилает глаза относительно высокой токсичности открытых ими веществ и ограниченной или даже отсутствующей лекарственной ценности. За скополамином последовали синтетические центральные М-холинолитики амизил (бенактизин) и метамизил (метилбенактизин), о которых едва ли кто-то сегодня вспомнит. А механизм действия очень даже изучен.

Бегло перечислю некоторые достижения классической фармакологии, возникшие на ниве изучения растений. Папаверином, алкалоидом из опийного мака *Papaver somniferum*, возглавляющим группу миотропных спазмолитиков, пытались безуспешно лечить больных, к примеру, гипертонической болезнью. Не получилось. Впрочем, папазол (папаверин + дибазол) так и не сходит с аптечных прилавков. Он хоть и редко, но кому-то даже помогает (чаще это результат суггестии, внушения). Киевский институт геронтологии предупреждал о том, что папаверин может провоцировать ишемические инсульты у старых людей. Вся эта группа состоит из препаратов-однодневок, выделенных в основном из растений (келлин, пастинацин, солсалин, солсалидин, кавинтон, винпацетин...) и ушедших или уходящих в небытие. Впрочем, и сейчас

арсенал миотропных спазмолитиков, блокаторов фермента фосфодиэстеразы эпизодически пополняется кандидатами на забвение. Они пресекают не только спазм, но и нормальную перистальтику кишечника, равно как превращают тонический, перистальтирующий сосуд в сосуд, плохо функционирующий. Стандартным осложнением бездумного, постоянного лечения папаверином и подобными ему средствами являются запоры, что могло бы навести на размышления об отрицательном влиянии препаратов этой группы не только на гладкую мускулатуру кишечника, но и на кровоснабжение органов, на гладкомышечную ткань сосудов. Миотропные спазмолитики, в том числе модный кавинтон, конечно, пригодны для снятия спазма (острые ситуации), но при хронической заправке нормальные, сокращающиеся сосуды, которые талантливейший врач А. С. Залманов называл вторым сердцем, они превращают в парализованные, бездействующие емкости. О морфине из того же опийного мака как-то и вспоминать не хочется, хотя опийный мак в этом не виноват. Группа наркотических анальгетиков — это группа морфина.

Родоначалником группы нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), оказывающих также и анальгетическое, антипиретическое действие, была салициловая, ивовая кислота из коры ивы белой *Salix alba*. Г. Ф. Ланг назначал ее до 12 г в сутки, до звона в ушах, до эрозивного гастрита. Сейчас ацетилсалициловая кислота (аспирин) стала модна в качестве антиагреганта: тромбасс, кардиомагний, кардиоасс. Какие завлекательные названия! Эпизодически раздаются слабые голоса о том, что далеко не все больные (не более 30–50%) реагируют снижением агрегации тромбоцитов на эти ассы. Но кто же на практике в поликлиниках и стационарах слышит эти голоса и затрудняется определением нечувствительности большинства больных к аспирину или плавиксу? Да и есть ли возможности для этого при поточном, конвейерном приеме пациентов, на который сегодня обречен поликлинический врач? А потому врачи по шаблону (впрочем, приукрашивая печальную действительность, они называют это «золотым стандартом»: аспирин, статины, кавинтон) назначают, а пациенты покупают, покупают, покупают эти перлы фармацевтического бизнеса. Трудно назвать все это научно-европейской медициной. Можно много привести примеров возникновения групп лекарств, направлений в фармакологии с выделением из растений природных соединений: антихолинэстеразные препараты, блокаторы фермента ацетилхолинэстеразы, инактивирующего медиатор ацетилхолин. Первый их представитель физостигмин был получен из калабарских судилищных бобов *Physostigma venenosum*, представьте себе, предназначенных не для лечения, а для суда, расправы, ритуальной казни. Позднее синтетические, фосфорорганические антихолинэстеразные соединения были названы табуном, заманом, заринном: возврат первоначальной идеи расправы на круги своя, но уже как оружие не персонального, а массового уничтожения — вот это наука! С точным знанием механизма действия!

Лиана *Strofantus* — (строфантин) давала сок-смолу, используемую как яд для стрел аборигенами в Африке, что было замечено и исследовано врачом Кирком, участником экспедиции Ливингстона. Собирая коллекцию таких ядов, Кирк помещал их в особую сумку. Когда коллекция перестала помещаться в сумку, он эту сумку выстирал и поместил в нее предметы туалета, в частности, зубную щетку. Всякий раз, когда он чистил зубы, ему становилось так плохо, что он понял силу этого стрельного яда. В последующем возник препарат строфантин, используемый и сегодня в основном в ургентной, неотложной терапии. Наперстянка пурпурная *Digitalis purpurea*, исследованная в течение 20 лет (!) английским врачом Видерингом Withering, была популярным ядом, который применяли отравители в Средние века — из нее выделили дигитоксин. Наперстянку Видеринг выделил как основное растение поликомпонентного сбора шотландской знахарки, наследованного, вероятно, еще из практики друидов. Возникает этакый странный, крамольный с точки зрения чиновников вопрос: мы прошли путь от наперстянки до дигитоксина, от ландыша к конваллотоксину и еще ко многим другим токсинам. Не стоит ли вернуться к поликомпонентному сбору шотландской знахарки? Опять-таки из смертельного стрельного яда индейцев (растения рода *Strychnos*) был выделен d-тубокурарин, моментально обездвиживавший животных. Какая-то у нас ядовитая фармакология получается. Заслуга изучения механизма его действия принадлежит великому Клоду Бернару. С d-тубокурарина началась эра миорелаксации в хирургии, эра блокады Н-холинорецепторов мионеврального синапса (очень хорошо известен механизм действия этого яда!).

Непрямые адrenomиметики — это группа эфедрина из видов эфедры. Продолжена она, к примеру, амфетамин (фенамином), используемым наркоманами и вызывающим пристрастие, зависимость. Известен в этом плане и эфедрон. Лечебная же ценность фенамина весьма и весьма сомнительна. Его, к примеру, принимали во время Великой Отечественной войны военачальники, работавшие, как И.В. Сталин, по ночам, а на фронте — сутками, на износ. За стимуляцию приходилось расплачиваться тяжелой астенией. Стимуляторы, в том числе галлюциногены, психотомиметики (вызывают галлюцинации, психоз), блокаторы рецепторов к серотонину (опять же хорошо известен механизм действия), например мескалин из священного мексиканского гриба, псилоцибин из кактуса лофофора ни коим образом нельзя назвать лекарствами. Блокаторы α -адренорецепторов — это ядовитые алкалоиды спорыньи (антонов огонь, гангрену конечностей вызывали головки спорыньи), это йохимбин — алкалоид ядовитого йохимбинового дерева. Синтетическим α -адреноблокатором является аминазин и его аналоги (фенотиазиновые производные: пропазин, тизерцин...). Великий фармаколог Н.В. Лазарев не без иронии предупреждал: «Аминазином не лечат душевно больного. Аминазином только делают буйного душевно больного тихим душевно больным». Нейролептики или большие

транквилизаторы, как их раньше называли, начинались с резерпина, алкалоида ядовитой раувольфии змеиной. Как резерпин «излечивал» психически больных людей, доводя их до депрессий и суицидов, хорошо описал Поль де Крюи в научно-популярной книге «Борьба с безумием».

Из раувольфии был выделен также противоаритмический алкалоид аймалин, снижающий возбудимость, проводимость и сократимость миокарда. До этого врачу Венкебаху купец открыл секрет противоаритмического действия хинной корки, из которой выделили действующий противоаритмически хинидин. Хотите попробовать горчайшей и токсичной хинной корки, станете ли вы заваривать ее как суррогат чая? Но аритмии — это последствия заболеваний сердца, до которых лучше не допускать. В качестве же профилактического средства, предупреждающего поражения миокарда, противоаритмические препараты растительного и синтетического происхождения не действуют. Они лишь купируют симптом — аритмию. Мое категорическое возражение вызывает теперешняя мода на противоаритмические, токсичнейшие β -адреноблокаторы, действующие деструктивно, дистрофически, но тем не менее бездумно назначаемые даже при отсутствии аритмий и наличии противопоказаний. Их даже применяют в качестве гипотензивных средств, забывая о том, что блокада β -адренорецепторов пресекает **адаптационно-трофическую функцию симпатической нервной системы** (Орбели Л. А., 1962). К сожалению, практикующие врачи, даже кардиологическая профессура совсем позабыли о Леоне Абгаровиче Орбели и не соотносят свои назначения с его признанной во всем мире теорией.

Умершая группа аналептиков прямого действия, т.е. непосредственно возбуждающих дыхательный и сосудодвигательный центры продолговатого мозга, начиналась с растительных метаболитов: кофеина и камфары, а группа возбуждающих Н-холинорецепторы каротидных клубочков, не прямых, рефлекторных аналептиков — с алкалоидов лобелина и цититона, также почивших в бозе. За кратковременной фазой возбуждения жизненно важных центров продолговатого мозга следовала фаза их глубокого угнетения. Кроме того, лобелин и цититон были эффективны только при внутривенном, а не подкожном введении, что блестяще продемонстрировал ленинградский фармаколог, профессор М. Я. Михельсон. Но ни чиновниками от медицины, ни врачами скорой помощи он не был услышан, и через 20 лет после демонстрации неэффективности подкожного введения лобелин и цититон врачи скорой и неотложной помощи вводили подкожно. Какое точное знание механизмов действия Н-холиномиметиков при полной клинической неэффективности. Кстати, М. Я. Михельсону принадлежит ироничнейший и вполне справедливый афоризм: «Мы, фармакологи, не умеем лечить. Мы лишь умеем учить, как надо лечить».

Плесеням мы обязаны эрой антибиотиков, безусловно, нужных, но не переусердствовать бы, что в реалиях и наблюдается. Аллергии, дисбактериозы, кандидозы, молочницы и прочие микозы, резкое сни-

жение резистентности к инфекционным заболеваниям, иммуносупрессивный эффект как результат бесконтрольного, бездумного применения антибиотиков. Б. П. Токин в книге «Целебные яды растений» (1974) правильно заметил: «анти биос» — это против жизни. Но выпускники медицинских академий и университетов свидетельствуют, что о Б. П. Токине они не слышали ни слова. Из плесеней же выделены блокаторы синтеза холестерина — статины, слух о полезности которых недобросовестной агрессивной рекламой сильно преувеличен. Они не мобилизуют нашу противоатерогенную защиту, не являются природными корректорами метаболизма в отличие от солодки, диоскореи, ремании, зверобоя, «таволожного чая», классических адаптогенов и многих других растений. А вот с гепатотоксическим действием мы сталкиваемся постоянно, так что при лечении статинами, а также цитостатиками, многими антибиотиками, туберкулостатиками, НПВС... **необходима параллельная гепатопротективная, детоксикационная фитотерапия.** Можно еще вспомнить антигельминтные (цитварная полынь, мужской папоротник и многие другие растения), противопаразитарные группы лекарств, ганглиоблокаторы (пахикарпин содержится во многих растениях).

Вспоминается время повального увлечения холинолитиками, и в частности ганглиоблокаторами, применение их при гипертонической болезни. Результаты порою были драматическими: ортостатический коллапс, падение, травмы. Увлечение закончилось тревогой, отходом от ганглиоблокаторов, которые и применяю-то сегодня только в ургентной терапии при высоких гипертонических кризах, сердечной астме, отеке легкого на фоне высокого артериального давления. Анабазин — токсичнейший алкалоид ежовника, который подобно никотину оказывает Н-холиномиметическое действие, а потому его пытались применять, чтобы отучить от курения. Сегодня уже не пытаются. Улучшением структуры веществ природного происхождения, исправлением ошибок природы занялись химики-синтетики, в чем и преуспели. Мы имеем мощнейшие ганглиоблокаторы (вот только увлечение ими кончилось), сильнейшие аналоги глюкокортикоидов, увы, подавляющих функции наших собственных надпочечников, и вызывающих кушингоидизм, массу других, так называемых побочных, явлений в результате их применения. Побочные эффекты салициловой кислоты, морфина, резерпина во многом сегодня превзойдены синтетическими препаратами. На фоне этой вакханалии синтеза веществ с изученным механизмом действия можно ли без иронии говорить о каких-то там корешках, травках. Это же явно позапрошлый век, шаманизм, волхование, знахарство, дикость, обскурантизм, мракобесие и поповщина. Если к этому добавить несомненные успехи в создании великолепной диагностической аппаратуры (за точным диагнозом должно все-таки следовать соразмерное с ним по эффективности лечение), то воспитываемое у многих поколений врачей и не врачей небрежение к фитотерапии при полном незнании ее основ становится как бы обязательным.

Но еще более полувека тому назад наиболее прогрессивные врачи заявили о все **возрастающем кризисе терапии синтетическими препаратами**. В исполнении поликлинических врачей, да и в больницах на потоке пациентов, перлы шаблонного лечения синтетиками, так называемые достижения научно-европейской медицины в соединении с фармацевтическим бизнесом перестали даже отдаленно напоминать что-то научное, подтвердили вольтеровский пессимизм: «Введение неизвестных жидкостей в еще менее известные тела с совсем неведомыми последствиями». Борьба фармацевтических фирм с эффективным лечением растениями, обусловленная все большей популярностью последнего у людей, аргументируется тем, что не изучено якобы действие разнообразных композиций растений, меняющихся у опытного врача в зависимости от пола, возраста, конституции, времени года, материального и социального статуса, психоэмоциональных особенностей, течения заболевания. Спрашивается: не изучено кем, вами? Борцы с фитотерапией лукавят. Тысячелетия истории фитотерапии озаменовались десятками тысяч томов в китайской традиционной медицине, а есть еще японская, корейская, вьетнамская традиционные медицины. Наиболее древняя аюрведическая индийская традиционная медицина с ее письменными источниками насчитывает не менее 7 тысяч лет развития. За секретами китайской, тибетской медицины как за чем-то жаренным охотятся многие. Подавляющее большинство письменных источников, трактатов, жоров тибетской медицины не переведено. Понятна герметичность многих традиционных медий, где к больному допускают только после многих лет обучения у мастеров, после посвящения. В основном трактате тибетской традиционной медицины («Чжуд-ши» XI в. — см. эпиграф) провидчески, в предвосхищении сказано про сегодняшнюю коммерциализированную, коррумпированную, якобы научно-европейскую медицину: **«А враги жизни те, кто получив кое-какие знания, используют их ради наживы»**. Не в бровь, а в глаз. Интереснейшие исторические очерки фитотерапии в дерматологии дали Е. В. Корсун и В. Ф. Корсун (2013). Кто из врачей, хотя бы интереса ради, читал, проглядывал труды гениального Абу Али ибн Сино, Бируни — представителей ирано-таджикской традиционной медицины. В XV веке армянский врач-энциклопедист Амирдовлат Амасиаци пророчески назвал свой монументальный труд по натуротерапии, преимущественно по лекарственным растениям «Ненужное для неучей», а были еще Валафрид Страбон (IX в.), Одо из Мена на Луаре (XI в.), Арнольд из Виллановы (XIV в.) и многие-многие другие. Спрашивается, кто из моих коллег читал Амасиаци? Так что байки о неизученности методов и средств фитотерапии — фальсификация, обман почтеннейшей публики. Обманом является и провозглашаемое доминирование научно-европейской медицины на планете. Какую медицинскую помощь получает большинство населения планеты? Будем честны в ответе — никакой. Следующий по численности контингент

пробивается средствами народной медицины (местные знахарки, целители), которая на несколько порядков ниже медицины традиционных. Затем на большей части планеты (взгляните на карту мира) доминируют традиционные медицины, и только ничтожная часть больных людей может воспользоваться достижениями медицины действительно научно-европейской, к коим нашу поликлиническую помощь, наши единые медицинские стандарты отнести как-то затруднительно.

Что же касается фитотерапии, лечения растениями, с его биологической детерминированностью высокой эффективности — все это никогда не прекратится. Относить наших великих прашуров к диким, неумным людям, объявить поднятые, разработанные ими пласты медицинских знаний подобием набедренной повязки и копыа дикарей как раз и есть проявление глупости, сегодняшнего поверхностного медицинского образования в теперь уже медицинских академиях и университетах, вход в которые высоко платен. А еще студенты рассказывали мне о ходящих по рукам прайс-листах на отработки, зачеты и экзамены. Так из заскорузлой скорлупки ремесленного образования весьма-таки платно вылупываются «молодые дарования». Переименования медицинских институтов в академии и университеты не способствовали повышению планки знаний. При систематических опросах контактирующих с нами студентов, молодых врачей, выясняется, что они не знают учения великого Л. А. Орбели об **адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы**, ничего не слышали о гениальном русском фармакологе Н. В. Лазареве, создателе теории **состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма (СНПС)**, вызываемом лекарственными растениями. Вскользь проходили (или не проходили) учение об **общем адаптационном синдроме** Ганса Селье, а соответственно использование этого учения в практике становится невозможным. Этакое образование — по касательной, вскользь, которое не становится фундаментом поиска эффективных методов лечения человека. Об основателе **гелиобиологии** Л. А. Чижевском, представленном зарубежными коллегами на Нобелевскую премию и упрятанном нашими сатрапами в лагерь, слышали что-то по поводу всего лишь его ионизирующей лампы. Равно что-то смутное, по слухам, всего лишь о каких-то скипидарных ваннах — об основателе **капилляротерапии**, нашем соотечественнике А. С. Залманове, лечившем В. И. Ленина, семью Ульяновых, но вовремя эмигрировавшего в Париж. Судьба многих наших столпов отечественной и мировой медицины (Л. А. Орбели, Н. В. Лазарева, Л. А. Чижевского) драматична. О жертвах репрессий: генетике Н. В. Вавилове, психиатре В. Н. Бехтерева, «деле еврейских врачей» и многих других «делах» молодые врачи знают тоже так, бегло, вскользь или вообще не знают. Незнакомство как с блестящими, так и с трагическими страницами истории нашей медицины, биологии низводит нас до уровня Ивана, не помнящего родства. Пора, давно пора искоренять это безобразие, если мы хотим

не упадка, а прогресса русской, отечественной медицины. Ведь есть же и на наших глазах уходит в прошлое феномен русского врача, отличавшегося от многих других внимательностью, умом, чуткостью, образованностью, высокой культурой, незашоренностью, преданностью делу, творческим подходом к борьбе за здоровье пациента, бескорыстием.

Теперь о лекарственных растениях. Многие из них прямо заинтересованы в здоровье и размножении животных, человека, поскольку они необходимы для размножения самих растений. Эти взаимосимпатические связи в биогеоценозе нужно знать, использовать для достижения результата — помощи больному человеку. Есть растения, обеспечивающие в той или иной мере нашу привлекательность (фитоаттрактанты, фитоферомоны), повышающие либидо (afrodiaca), нормализующие функции половых желез, в частности яичников (emenogoga), эректильную функцию (левзея, петров крест, родиола и другие), способствующие вынашиванию и здоровью плода (копеечник, шлемник, пустырник, малина), повышающие лактацию (многочисленные эфироносы). Многие растения способствуют нормальному развитию нашего потомства, наших детей, обеспечивая не только прибавку в весе (анаболический эффект), но выработку и осуществление нормальных условно- и безусловнорефлекторных форм поведения (Барнаулов О. Д., 1988, 2009), умственное, духовное развитие. Не складывается ли у вас впечатление, что по каким-то непонятым и неиспользуемым нами причинам, **законам растений опекают все стадии воспроизводства и развития нашего потомства?** В равной мере они обеспечивают здоровье и способность к размножению животных, как диких, так и домашних, являются наиболее физиологичными корректорами нашего метаболизма, нарушений обмена веществ, иммунитета, нейроэндокринной регуляции гомеостаза.

В нашей научно-европейской медицине вы встретите липидолога, занимающегося нарушениями липидного обмена, диабетолога, занимающегося нарушениями углеводного обмена, а вот нефролог занимается конкрементами, нефролитиазисом, почечнокаменной болезнью, результатами нарушения водно-солевого обмена. Но разобщены эти обмены только в нашем аналитически воспаленном воображении. Растения много умнее. Они искусственно не разделяют наш метаболизм на частички, достаемые на откуп очень узким специалистам по правой или левой ноздре, и корригируют водно-солевой, липидный, углеводный, белковый обмены. Не без любопытства мы с вами обнаружим, что и в эндокринологии растения не являются корректорами функций какой-то одной железы, а действуют полигландулярно, на систему эндокринных желез. Так, многие растения с положительным гонадотропным действием, проявляют еще и умеренные кортизоноподобные свойства, препятствуют атрофии надпочечников при неумеренной стероидной терапии, помогают больным сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы. Речь идет о нетоксичных, неядовитых растениях, в первую очередь о пищевых,

сседобных, пряно-ароматических и, конечно, о суррогатах чая, общеукрепляющее, лечебное действие которых выверено тысячелетиями и при желании может быть подтверждено (и подтверждается) ультрасовременными методами научной медицины. Последней, по нашему мнению, давно уже нужно было обратить внимание на тот факт, что правильное лечение растениями в соответствии с постулатами традиционных медицинских систем превосходит по эффективности стандартную, шаблонную терапию аспирином, статинами, спазмолитиками, антибиотиками, эссенциалами и т.д. А по обращению внимания имело бы смысл не запрещать, ликвидировать и бороться против, но ассимилировать, сеять разумное, доброе, вечное.

Давно следовало бы обратить внимание наших коллег, врачей, студентов-медиков, да и пациентов на безвредные, зачастую высокоэффективные лекарственные растения, которые в виде чаев можно потреблять всегда. Конечно, в случае заболевания нужно проконсультироваться с компетентным фитотерапевтом, но при отсутствии такового (а где же его взять?) такие чаи можно и нужно принимать профилактически, чтобы сохранить и преумножить здоровье. Ведь вне зависимости от заболевания подавляющее большинство пациентов не перестает питаться, есть суп, вторые блюда, пить компот, чай. Так вот и чай из растений тоже можно пить постоянно, в особенности условно здоровому человеку, чтобы не стать безусловно больным. Принимать многие и многие медикаменты, к примеру, аспирин, туберкулостатики, антибиотики с профилактической целью ой как небезопасно. Категорическое возражение вызывает назначение токсичных туберкулостатиков детям с выражом туберкулиновых проб, но перейти к фитопрофилактике фтизиатры не могут, прежде всего потому, что не обучены они этому, да и инструкции, и неумное начальство категорически запрещают. **Высокая профилактическая эффективность фитотерапии не подлежит сомнению.** Возможно, несколько самонадеянно предполагая, что эта работа может быть полезна, прежде всего, студентам-медикам, молодым и не очень молодым врачам разных специальностей, фитотерапевтам, я рассчитываю и на внимание пациентов, как это уже было в отношении ряда предыдущих книг (см. список литературы). Если читатели смогут почерпнуть что-то полезное для себя и воспринять питание растительных чаев как элемент фитодиетотерапии, как отнюдь не единственный, но все-таки **элемент здорового образа жизни**, я буду считать свою задачу выполненной. В нашем отечестве приведены в упадок школьное и высшее образование, искореняется прецедент соискательства, практически отсутствует материальное поощрение тех, кто все-таки через тернии и препятствия, чинимые чиновниками, прорвался в кандидаты и доктора наук. Уничтожаются «нерентабельные» институты. Так, чтобы захватить здания, место в центре Санкт-Петербурга, проворовавшийся военный министр Сердюков пытался уничтожить Военно-медицинскую, в прошлом Медико-хирургическую императорскую академию, основанную еще в XIX. Не вышло.

Сейчас уничтожают Ветеринарную академию с теми же целями. Пришла очередь и Российской академии наук. В этой ситуации бесполезны апелляции к вышестоящим, к тем, кто все это делает. Остается обращение к согражданам, к соотечественникам, к коллегам и пациентам. Осознанное стремление пациентов предупредить болезнь, преждевременное увядание, старение, угасание мотивации, социально спровоцированную субдепрессию, сохранить работоспособность, вопреки обстоятельствам, которые против него — все это тоже ведь является инициативой, активной позицией — выжить и жить достойно в нашем далеко не совершенном мире.

Когда по голым душам свищет хлыст
Обмана, издевательств и растления,
То жизнь сама в себе имеет смысл
Бессмысленного, но сопротивления.

(И. Губерман)

Сопротивление болезням, конечно же, предполагает не только питье многокомпонентного чая. Но такой чай — существенное вспомогательное средство в модуляции настроения, мобилизации волевых, духовных параметров, повышения стойкости (стресс-устойчивости), физической выносливости, активности, сопротивляемости инфекциям и агрессиям различных болезнетворных воздействий, включая обман и растление. Высокую результативность фитотерапии в оптимизации психоэмоционального статуса пациентов мы наблюдали многократно. Она даже подсчитана М.Л. Поспеловой (2000, 2013), обнаружившей статистически достоверное снижение тревожности и депрессии у больных позднего возраста, страдающих хронической недостаточностью мозгового кровообращения. Снижение реактивной тревожности у больных рассеянным склерозом на фоне фитотерапии также было статистически достоверным. О купировании негативизма, агрессивности детей, мужей-тиранов нам нередко сообщали родители, жены (все это попутно с оказанием помощи по основному заболеванию). Люди, от которых ситуация требовала повышенной работоспособности, студенты во время сессии, соискатели кандидатской и докторской диссертаций благодарили нас за то, что назначенные им сборы способствовали концентрации внимания, быстрому усвоению материала. Даже шутка такая возникла у нас: чай для защиты докторской диссертации. Существенны и чай-огнетушители, особо необходимые людям уязвимым, обостренно чувствительным к унижению, хамству, насилию, обману, издевательствам, страдающим от контакта с негодяем-начальником. Палитра целевой предназначенности чаев из поликомпонентных сборов достаточно широка, чем и нужно воспользоваться. Но прежде чем рассмотреть полезность суррогатов чая, отдадим должное самому чаю, который отнюдь не случайно вот уже многие тысячелетия является доминирующим напитком для всего прогрессивного человечества.

Чай китайский (чайный куст)
(*Thea sinensis*) или камелия китайская
(*Camellia sinensis*), чай ассамский
(*Thea assamica* или *Camelia assamica*)

Семейство Чайные Theaceae

Существует, кроме того, цейлонский чай — гибрид китайского и ассамского чая. Прежде чем рассматривать лечебные свойства суррогатов чая, просмотрим вкратце основные сведения о самом чае, который является самым любимым безалкогольным напитком в мире. Чаю посвящено так много книг, что все не процитировать и не перечитать, в особенности, если добавить коммерческую, рекламную составляющую. Чай пьет более половины населения земного шара. Лидируют по количеству потребляемого чая британцы. На душу населения приходится 5–6 кг в год. Далее следуют США, Австралия (заметим, англоязычные страны, продолжающие традицию высокого потребления этого напитка, five o'clock). За ними следуют Канада, Голландия, Россия. Традиция потребления чая родилась, конечно, не в Англии, а в Китае и в странах Азии. Чайная церемония Японии известна многим. Это демонстрация высокого почитания чая. Японцы заливают зеленый чай кипятком, охлажденным до 60°, а затем взбивают бамбуковой палочкой напиток так, чтобы он пенился. В России чай пьют как в семейной традиции, с гостями за общим столом, так и без особых церемоний.

Первоначальное латинское родовое название камелия получила в честь английского ботаника Кэмела, а видовое, понятно, по тому, что родиной чая является Китай, который и по сию пору поставляет порядка 50% ферментированного черного чая. Там его широко возделывают, особенно в бассейне Голубой реки. Дикорастущие чайные деревья и сегодня можно найти в подлеске на высоте 1500–2000 м в Се-Чуане и в Юнане. Восточная Индия и Цейлон уступают Китаю по производству чая. Именно в Восточной Индии (провинция Ассам) произрастает второй вид чайного дерева. В китайских письменных источниках чай как лекарственное растение упоминается за 2737 лет до н. э. У человечества было 4800 лет, то есть достаточно времени для наблюдения и освоения полезного действия чая (и других лекарственных растений). Впрочем, и до письменного упоминания пили чай. «Ча» — так в Китае называют молодой листок. В России чайное дерево впервые высажено в Крыму в 1843 г., а на Кавказе в 1848 г. Первые попытки были не очень удачными и носили скорее экспериментальный характер, поскольку семена чая весьма прихотливы и быстро теряют всхожесть. Но в последующем Грузия, Азербайджан, Краснодарский край стали основными производителями чая в СССР.

С точки зрения ботаников рассматриваемое нами растение является вечнозеленым деревом, а не кустом. В состоянии куста его искусственно поддерживают, дабы удобнее было через 3–4 года после начала ро-

ста 2–4 раза в год собирать молодые листья «Ча», верхушки побегов. Чайное дерево живет до 300 лет, но кусты проходят процесс корчевания лет через 5–6, чтобы появились новые побеги. Кратко рассмотрим процедуру переработки сырья. Вначале собранные листья, молодые побеги, верхушки (флешы) подвяливают (не сушат), затем их скручивают или скатывают. Предпочтителен чай, собранный и скрученный только вручную. Скручивание делается для нарушения целостности сырья, для выделения из него сока, который в последующем за счет ферментов приводит к потемнению листьев, для инициации ферментации. Это основной процесс в цепочке, окончание которого определяется весьма индивидуально мастерами чайного производства. Затем ферментированный чай сушат, фасуют, транспортируют и продают. Правда, почему-то считается, что длительная транспортировка на деревянных парусных судах из Китая или Индии в Англию повышает качество чая. Но это, скорее всего, относится к процессу медленной, а потому более контролируемой, дающей лучшие результаты ферментации, а не перевозке уже готового, высушенного чая. Сегодня о перевозке на деревянных парусниках как-то даже странно думать. Более того, зачастую собранные зеленые листья сушат, транспортируют, а потом по доставке увлажняют (замачивают), скручивают, ферментируют, затем опять сушат. Понятно, что это не повышает качество чая. Принципиально рассмотренные этапы обработки должны проходить и многие суррогаты чая: лист малины, ежевики, земляники, кипрея (иван-чая), дасифоры (курильского чая), вербейника (лугового чая) и ряда других. Поэтому в последующем о стадиях обработки сырья не будет упомянуто. Впрочем, пьют же и зеленый чай, почему-то очень рекламируемый. В Японии, в Центральной и Юго-Восточной Азии, в Таджикистане предпочитают зеленый чай, особенно летом. Свежий чайный лист обрабатывают паром, а затем быстро высушивают. Так и с суррогатами чая, которые не проходят никакой обработки, даже паром. Их просто сушат. Среди суррогатов чая имеет смысл упомянуть не все, но некоторые добавки к чаю черному: мяту, мелиссу, виды полыни, майоран, базилик, конский шавель, кипрей и другие.

Химический состав и связанные с ним размышления. Все дело в том, что чайный лист содержит 1,09–5,5% алкалоида кофеина. Именно его острое психотоническое, стимулирующее, но в обычных количествах, содержащихся в чашке чая, тонизирующее действие послужило причиной такой популярности напитка. Конкурирует с ним кофе, но кофе, занимающий второе место, менее потребляем. Прочие алкалоиды кофе, какао — теofilлин и теобромин во многом сходны с кофеином как по химическому строению, так и по действию. Все три алкалоида являются метилированными производными пурина. Еще одним алкалоидом этого ряда является ксантин. Из наших метаболитов производными пурина являются мочевая кислота и мочевина (один из эндогенных антиоксидантов). Классическая фармакология несколько поляризовала свойства кофеина, теofilлина и множества «филлинов», созданных

синтетически по образу и подобию последнего. Эти «филлины», эуфиллин к примеру, считаются исключительно действующими положительно на объемную скорость кровотока в том бассейне, где она страдает. Эуфиллин остается применяемым бронхолитиком даже в детской практике. О возбуждающем действии эуфиллина на ЦНС при этом забывается. Поскольку кофеин, эуфиллин действуют в своем роде адреномиметически, повышая потребление кислорода миокардом, мозгом, в последнее время они вышли из терапевтической моды. Развито положение о «синдроме обкрадывания», то есть о провокации гипоксии. Забывается тот факт, что своевременное внутривенное введение эуфиллина при развивающемся остром нарушении мозгового кровообращения спасло много жизней, порою редуцируя симптоматику гемипареза на глазах, что приходилось наблюдать и лично. Будем надеяться, что вне зависимости от моды эуфиллин останется в сумке врача скорой и неотложной помощи.

В листьях чая много дубильных веществ (до 28%), которые традиционно называют «чайным танином». В качестве источника получения танина и кофеина отходы чайного производства теряют свое значение. Кофеин получают синтетически. В чае содержится 2–3% пектинов с присущей им сорбционной активностью. Флавоноиды (группа витаминов Р), витамины С, В₁, В₂ (до 1 мг%), К, никотиновая кислота (витамин РР — до 8 мг%), пантотеновая кислота (витамин В₃) найдены в чайном листе, что не может быть безразличным для потребителей чая. Флавоноиды обоснованно считают сосудоукрепляющими веществами, забывая о том, что дубильные вещества в этом отношении еще более активны. Именно они способны не только связывать токсины, но и препятствовать их распространению, снижать патологически повышенную проницаемость гистогематических барьеров, т.е. оказывать детоксикационное действие. В зависимости от мест произрастания чай в том или ином количестве содержит набор макро- (К, Са, Mg, Fe) и из того, что известно, микроэлементов (Mn, Cu, Zn, Co, Mo, Li, Cr, Al, Ba, Se, Ni, Sr, Pb, I, B, F), коим присуще влияние на многие стороны нашего метаболизма. Более подробные сведения о макро- и микроэлементах чая приведены М. Я. Ловковой и соавторами (1989). Всякий раз, когда навязчивая, агрессивная, обманывающая реклама превозносит панангин (К, Mg и только) вспоминаются лекарственные, пищевые растения, с которыми панангин конкурировать не может. Следы, сотые доли процента эфирного масла в зависимости от его количества и состава придают чаю тот аромат и вкус, который так ценят потребляющие его люди.

Лечебное действие. Многие миллионы людей используют лечебные свойства чая ежедневно. Его немедленное тонизирующее и стимулирующее действие помогает при усталости, сниженном артериальном давлении, плохом настроении. Мы вообще не имеем такой рубрики, понятия, направления: **лекарственные растения — модуляторы настроения.** Не только стимулирующее, тонизирующее, ароматическое (фитоферомоны), но антигипотензивное, желчегонное действие при этом суще-

ственно. Гипотоники, ипохондрики (правоподреберники), меланхолики (черножелчники) хотя бы на время повышают с помощью чая настроение, активность, интерес к жизни, работоспособность. Припомните, наверняка и в вашей жизни были случаи, когда в стрессорной ситуации обиженному, оскорбленному, подвергающемуся травле человеку, у которого дрожали руки, краснело лицо, не складывалась речь, помогала чашка чая. Процедура ли здесь важна, участие или сам напиток, или и то и другое — не важно, но эффективность несомненна. Чай помогает в стрессовых ситуациях, а стало быть, **является стресс-протектором**. Представления о том, что только транквилизаторы, угнетающие ЦНС средства могут быть стресс-протекторами, давно устарели, чему примером могут служить классические фитоадаптогены, с их многократно доказанными стресс-лимитирующими свойствами. Неоднократно приходилось наблюдать не повышение, а снижение внезапно повысившегося АД при потреблении чашки чая, в особенности, если гипертензия была опять-таки эмоционально спровоцирована. Чай (не цифирь), как бы парадоксально это ни показалось на первый взгляд, помогает и при низком, и при внезапно повысившемся АД. Он же необходим для того, чтобы все спокойно обдумать, без спешки, без горячки, без пыли, без суеты.

Я живу в суете, мельтеша,
И за этими корчами спешки
Изнутри наблюдает душа,
Не скрывая обидной усмешки.

(И. Губерман)

Многие и многие могут утверждать по собственному опыту, что чай **повышает умственную работоспособность**. Принято считать, что чай не следует пить на ночь (крепкий — конечно же), но у некоторых ажитированных невротиков, чай опять-таки снижает возбуждение, способствует более продуктивному сну. Попытка ограничивать действие чая (не кофеина) только инициированием возбуждения неверна. Настои многих растений действуют в зависимости от фона, проявляя как будто бы прямо противоположные свойства. Чай не исключение. Для положительного влияния на высшую нервную деятельность, сбалансированности процессов возбуждения и торможения лауреат нобелевской премии, академик Иван Петрович Павлов рекомендовал микстуру бром+кофеин. Настой чайного листа гораздо более сложен в сравнении с этой микстурой по химическому составу и по многоплановости действия. Общеизвестно его **сосудоукрепляющее действие**, нормализация функции сосудов. Улучшая перфузию мозга, чай оказывает **церебропротективное действие**. Более того, чай оказывает **антиоксидантное действие**. Препятствие перекисному окислению липидов — один из механизмов цитопротективного действия. И здесь мы должны акцентировать внимание на том, что антиоксидантные свойства фоновы для лекарственных растений, а потому многие из них оказывают **противоальтеративное, ан-**

тидеструктивное, антидистрофическое действие, ограничивая объем и тяжесть повреждения, ускоряя процессы репарации. Этот аспект применения лекарственных растений, в основном классических адаптогенов, с целью повышения сопротивляемости организма к повреждающим воздействиям постулирован нашим великим фармакологом Николаем Васильевичем Лазаревым и его школой, но отнюдь не ассимилирован практической медициной. Научно-европейская медицина продолжает занижать возможности фитотерапии, воспитывать этакое пренебрежительное отношение к «этим самым травкам», но тысячелетия их эффективного применения убеждают нас в обратном. За чаем закрепилась репутация **противоатерогенного напитка**, препятствующего нарушению липидного обмена, атероматозу артерий.

Чай за счет содержания большого количества дубильных веществ общепризнан как **детоксикационное средство**. Его применяют остро при отравлениях для связывания токсинов и более длительно при дизентерии. Вспомните, что чай, рисовый отвар, сухарики и голодание (домашнее лечение) в течение 1–2 дней купируют диарею вследствие пищевого отравления. Чай оказывает выраженное **сокогонное действие**, показан при гипоацидных гастритах, вялой моторике желудка и кишечника. Он улучшает пищеварение, повышая экскрецию пепсинов, трипсинов, прочих ферментов. При злоупотреблении крепким чаем у некоторых возникают кислые отрыжки. Кофе, особенно растворимый, в этом отношении более агрессивен, что систематически отмечают пациенты. Сокогонное действие кофеина хорошо известно. Существовал когда-то во времена применения толстого зонда «кофеиновый завтрак» для инициации секреции желудка.

Не претендуя на описание всех аспектов лечебного, профилактического действия чая, перечисления всех его разновидностей (мы ведь о суррогатах, заменителях его), отметим и **ряд противопоказаний и осложнений**, особенно при неумеренном его применении. Некоторые люди чувствительны к возбуждающему действию чая. За чашкой крепкого напитка следуют бессонница, сердцебиения. Он оказывает положительное ино-, батмо- и хронотропное (этакое адреномиметическое) действие. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки чай противопоказан, равно как и при тахикармиях. Крепкий чай не показан гипертоникам. При постоянном потреблении крепкого чая, апелляции к его стимулирующим, а не тонизирующим свойствам во время, например, ночных работ (по личным мотивам вспоминается скорая помощь, ночные дежурства врачей, мед. сестер), возможны осложнения в виде последующих астений. За стимуляцию нужно платить. Если при умеренном, сугубо индивидуально выверенном потреблении чая предупреждаются сосудистые катастрофы, то при злоупотреблении им возможны провокации этих катастроф. Все сугубо индивидуально, и в процессе пожизненного потребления чая каждый из нас знает свою реакцию на него, порою ситуационно или с возрастом меняющуюся.

Мате (иезуитский чай, парагвайский чай), падуб парагвайский (*Ilex paraguariensis*)

Семейство Падубовые Aquifoliaceae

Это заморский, южноамериканский чай из листьев и побегов вечнозеленого дерева. Листья можно собирать уже через год после высаживания семян. Казалось бы, зачем нам его рассматривать? Но его потребляет более 30 миллионов населения Южной, а теперь и Северной Америки. После чая, кофе, какао парагвайский чай является четвертым тонизирующим напитком по частоте потребления. Мы совсем недавно ничего не знали о каркаде (см. далее), а сегодня его можно купить во многих чайных магазинах. При опросе удалось выяснить, что мате уже проник и в Россию, в Москву, в Санкт-Петербург и многие из любопытства его пили. Правда, ни один из пробовавших не удостоил его похвалы: наш традиционный черный чай привычнее, ароматнее, вкуснее. В одном из уже прогоревших специализированных чайных магазинчиков на улице Гатчинская Санкт-Петербурга с чрезвычайно завышенными ценами на все чаи продавали и мате. Сегодня это дорогостоящая экзотика, но что будет завтра?

Ударение рекомендуют делать на первом слоге, потому что если на втором, то по-испански это будет означать «я убил». Местное название происходит от сосуда из тыквы, в котором парагвайцы (народ кэчуа) заваривали этот чай. Для обозначения не сосуда, а чая используют опять-таки парагвайское название «йерба мате», где йерба обозначает зелье. Для подслащивания мате в Парагвае добавляют листья кустарника стевии (*Stevia rebaudiana*, семейство Астровые *Asteraceae* или Сложноцветные *Compositae*). Дитерпеновый гликозид этого растения стевозид в 300 раз слаще сахара и отнюдь не противопоказан больным сахарным диабетом. Вспомним, что глицирризиновая кислота из корней солодки в 400 раз слаще сахара. Безграмотные эндокринологи запрещают больным сахарным диабетом применять солодку (и стевию запретят), забывая о том, что это не углеводы и что как раз они и показаны диабетикам как заменители сахара и как лечебные, действующие противодиабетически растения. Сама солодка является одним из эффективных средств при сахарном диабете 1-го и 2-го типа, а также при несхарном диабете.

В обиход европейцев мате начал входить после образования Иезуитского государства в Парагвае. Иезуиты расширяли плантации падуба, листья и стебли которого уже тогда были предметом торговли, обмена, экспорта. В Парагвае и Аргентине падуб парагвайский широко культивируют. В Бразилии для приготовления мате собирают листья нескольких видов дикорастущего падуба. Чай мате пили задолго до конкисты, но только в XVII веке он привлек внимание историков, этнографов, хронистов. У индейцев сохранился обычай питья мате из одного сосуда по кругу через бомбилью — полую трубку с фильтром-ситечком и мундштуком. Напоминает это индийскую трубку мира — тоже по кругу. Почему-то

сама инициатива — по кругу, всем вместе, сегодня не очень-то находит одобрение у властей в России. Листья падуба собирают в период созревания плодов. Их медленно в течение 24–30 часов прожаривают на больших сковородках над небольшими кострами. Такое сырье превращают в порошок, который в особых мешках вызревает в течение года. Как видите, технология получения мате резко отличается от получения черного чая и является более сложной и долгой (Яковлев Г. П., Кемплер А. В., 2001)

Химический состав. Алкалоиды теofilлин, теобромин, имеющиеся в чае и в кофе, содержатся и в листьях мате. Эти природные соединения все реже и реже, но все-таки используются в классической фармакологии и по сию пору. Так, теобромин считается почему-то исключительно диуретическим средством. Наличие в мате 2% кофеина утверждалось специалистом, академиком Б. М. Козо-Полянским (1943). Возбуждающее действие мате не оспаривается и в какой-то мере приписывается еще и хлорогеновой кислоте (до 16%). Из тритерпеноидов найдена урсоловая кислота. Богат витаминный состав: витамины С, Е, К, В₁, В₂, каротиноиды (провитамины А), пиридоксин (витамин В₆), пантотеновая кислота (витамин В₃), никотиновая кислота (витамин РР), рутин (витамин Р). Все это позволяет прогнозировать не только тонизирующее, но и общеукрепляющее, оздоравливающее действие мате. Эфирное масло содержит ванилин. Многочисленные органические кислоты придают запах и своеобразный горьковато-сладковатый вкус мате, меняющиеся в процессе повторного добавления воды. Из азотсодержащих соединений найден холин. По витаминному и минеральному составу мате не уступает черному чаю. В мате содержатся дубильные вещества.

Лечебные свойства. Химический состав утверждает нас во мнении о тонизирующем, сосудукрепляющем действии мате. Ведь именно как тонизирующий, возбуждающий напиток его и потребляют. Подобно черному чаю, мате улучшает пищеварение, оказывает сокогонное и желчегонное действие. В последние годы телевидение представляет шумную, веселую процедуру питья мате индейцами Южной Америки. Возможно, мате является модулятором настроения. Он повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Более подробно лечебные свойства мате не освещены, но некоторые нетрудно прогнозировать. Это кардиотоническое действие, повышение сниженного артериального давления, работоспособности. Вероятно, мате улучшает кровоснабжение мозга. Возможно, оказывает противоатерогенное действие. Из вредных его свойств дискутируется канцерогенное действие. Возможно, чай мате, завоевывающий Европу, будет изучен более обстоятельно.

Б. М. Козо-Полянский утверждает, что не один падуб парагвайский, но 15–20 видов падуба используют для приготовления мате. В Северной Америке от Техаса до Флориды произрастает и местами даже возделывается не названный автором еще один вид падуба, известный как **черный напиток, индейский или каролинский чай, кассина**. Кроме того, Б. М. Козо-Полянский обращает внимание на аравийский, **арабский, абиссинский чай** или **кату** (кафу) для приготовления которого

используют содержащий кофеин лист вечнозеленого кустарника *Catha edulis* семейства *Celastraceae* из Абиссинии. Растение автором не названо, как и в случае **аппалахского чая** из листа не вечнозеленого, а листопадного кустарника, произрастающего в восточных штатах США. Наличие кофеина в аппалахском чае не доказано. При приготовлении чая к его листьям добавляют листья одного из видов калины.

Листья кофе *Coffea arabica* (семейство Мареновые *Rubiaceae*) содержат кофеин, теofilлин, прочие производные пурина, уксусную, кофейную, кофедубильную и другие органические кислоты. Их используют в Африке как чай. На Суматре листья поджаривают, перемалывают и также используют как суррогат чая. Понятно, что за счет кофеина такой чай оказывает тонизирующее, возбуждающее действие, а за счет него и прочих производных пурина еще и диуретическое действие. Сокогонное действие оживление пищеварения также очевидно. Рационально рассмотреть возможность использования листьев кофе и как суррогата чая, и как лекарственного растения (безотходное производство кофейных плантаций). Листья кофе не конкурируют с чаем, мате, каркаде, зернами кофе по частоте, широте применения, но прецедент такой имеется. Краткий обзор суррогатов чая, в который вошли и наши дикорастущие растения (некоторые рассмотрены ниже), академик Б. М. Козо-Полянский сделал во время Великой Отечественной войны, в 1943 г., когда в Казахстане черного чая практически не было и мотивация написания обзора понятна.

Гибискус сабдариффа (каркаде) (*Hibiscus sabdariffa*)

Семейство Мальвовые *Malvaceae*

Поскольку виды мальвы — травянистые растения, того же следовало бы ожидать и от гибискуса. Но ботаники определяют его как однолетний кустарник высотой до 3,5 метров с глубокой корневой системой. Родина гибискуса — Китай, где он произрастает на горных склонах. В остальных странах дикорастущий гибискус не встречается. В Китае *Hibiscus chinensis* («роза китайская») известен еще почему-то и как гибискус сирийский *Hibiscus syriacus*, цветки которого могут быть белого, розового, красного, фиолетового цвета. В культуре гибискус выращивают как декоративное, лекарственное растение и суррогат чая в Индии, Японии, Корее, Иране, во многих странах Африки, в Мексике, на Яве, Цейлоне, в самом Китае. В СССР выращивали на Кавказе (Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С., 1960). Со времен Аюрведы в Индии освоено разностороннее лекарственное применение пришедшего из Китая гибискуса *Hibiscus rosa-sinensis*.

Нам наиболее известен чай **каркаде**, реже называемый **суданской розой**, **мальвовым чаем**, **чаем гибискус**. Вручную собирают цветки, точнее, темно-красные мясистые листочки, чашечки и подчашия, называемые ро-

занчиками. Цветки у гибискуса очень крупные — до 7–10 см в диаметре, с толстыми лепестками, ярко-красные с темно-фиолетовым венчиком снаружи и темно-пурпурные внутри. Листья, стебли, чашечки красноватого оттенка. Пигменты растения определяют и красный цвет чая каркаде. Гибискус цветет с весенних месяцев до октября. Сбор чашечек производится через 10 дней в течение всего сезона. Их отделяют вручную от семенных коробочек, сушат при естественном проветривании, оберегая от солнечных лучей, под воздействием которых, как и у многих эфирносоов, резко снижается качество чая, его аромат. Понятно, что каркаде, красный чай, не может быть дешевым и во всех отношениях не конкурирует с чайным листом, хотя сегодня мы встречаем немало любителей этого чая, отличающегося привлекательным цветом, ароматом и слабой кислинкой.

Химический состав и лечебные свойства. Красную окраску цветкам гибискуса придают антоцианы госсипетин и гибиссин. Общеизвестно вазопротективное, сосудоукрепляющее, антиоксидантное действие антоцианов. Сочетание с флавоноидами, производными кверцетина, и аскорбиновой кислотой обеспечивает каркаде выраженное вазопротективное действие. Из этих соображений диетологи, кардиологи, ангионеврологи, терапевты должны бы были рекомендовать каркаде при различной сосудистой патологии, но прежде всего при атеросклерозе артерий, убийце № 1. Великий врач А. С. Залманов был одним из немногих, правильно акцентировавших внимание на сосудистой, вазопротективной терапии. Сегодня врачи снижают уровень холестерина, его атерогенных фракций с помощью ставших очень модными статинов (лечат анализы). Эти блокаторы ключевого фермента синтеза холестерина дают массу побочных эффектов, связанных, к примеру, с их гепатотоксичностью. Утвердившаяся тенденция лечения анализов приводит к анекдотическим ситуациям. «Вот, посмотрите, как мы хорошо вас полечили, холестерин снизился!» «Спасибо, доктор. Но почему голова-то как болела, так и болит?». Назначая статины, врачи систематически забывают назначать гепато- и вазопротекторы. Гибискус, его чай дает возможность повысить резистентность сосудов к повреждающим воздействиям и нормализовать уровень холестерина, снизить процесс атероматоза артерий, а в результате улучшить кровоснабжение особо жизненно важных органов: мозга, сердца. Принципиально вазопротекторы нужны при любом заболевании. Совершенно не случайно вазопротективные свойства присущи 83 % растений из 200 изученных нами. Гепатотоксического действия каркаде в отличие от статинов не оказывает. Можно подозревать наличие гепатопротективных свойств, которые неплохо было бы изучить.

Наличие у каркаде пектинов частично объясняет **детоксикационный эффект** этого чая, например при алкогольном опьянении, интоксикации и состоянии похмелья. В этом отношении каркаде сходен с выверенными средствами снятия похмельного синдрома: огуречным и капустным рассолами, эффективность которых подтверждена клинически. Каркаде умеряет тошноту, снижет интоксикацию у онкологических больных. Для

представителей семейства Мальвовые характерно наличие кислых гетерополисахаридов во всех частях растения (особенно в стеблях). Поставляя нам моносахариды (составляющие гетерополисахаридов) для синтеза слизи бокаловидными клетками, растения тем самым позволяют создать нам защитный барьер в бронхах и трахее, желудке и кишечнике, влагалище, мочевыводящих путях. Не только функции, но и количество бокаловидных клеток регулируются потребляемыми нами растительными гетерополисахаридами (Барнаулов О. Д., 1988). Растения заботятся о том, чтобы наши слизистые были слизистыми. Это один из наглядных примеров того, что растения являются наиболее физиологичными стражами нашего функционального, биохимического и структурного гомеостаза. В связи с изложенным, гибискус показан при бронхите, бронхопневмониях, коклюше, бронхиальной астме, при гиперацидных состояниях, язвенной болезни, циститах, уретритах, сухости влагалища. В этих случаях возможно использование не только цветков, но также стеблей и листьев.

Умеренные диуретические свойства, натрий-урическое действие объясняет применение каркаде при отеках, пастозности, а также отчасти и гипотензивный эффект при гипертензиях. Распространена легенда, будто бы холодный чай из гибискуса снижает артериальное давление, а горячий повышает. Принятие холодного чая в странах с жарким климатом понятно. Арабы-экскурсоводы и продавцы чая упорно распространяют эту легенду, а фармацевты бездумно повторяют ее. В Северо-Западном регионе пить холодный чай зимой едва ли захочется, а гипотензивное действие каркаде едва ли существенно изменится от температуры напитка. Ведь рекомендуют же традиционные медицины принимать теплые и горячие настои, отвары, что вполне объяснимо с позиций повышения содержания в них даже малорастворимой органики. В отличие от чайного листа гибискус не содержит кофеина или других алкалоидов возбуждающего типа действия. В собственной практике повышения артериального давления (АД) после красного чая или настоев сборов, содержащих его, наблюдать не приходилось, а вот снижение АД до нормального уровня на фоне гибискуса и синергично действующих растений — закономерный эффект постоянной фитотерапии, хоть и не стопроцентный. Несколько преувеличена в рекламных целях ароматность этого чая. Мята, Melissa, лаванда, тимьян, душица, котовник, лепестки розы и ряд других эфирных масел превосходят каркаде по ароматизирующим свойствам (что мешает сочетать их?). Вкус его приятно кисловатый, зависящий, как и цветовая насыщенность, от концентрации чая. Кислинка обусловлена наличием органических кислот: яблочной, винной, лимонной, гибисковой. Собственно аскорбиновой кислоты в каркаде мало, но тем не менее он эффективен при гиповитаминозах С, даже при цинге, болезни Барлоу.

Поскольку экспансия гибискуса с помощью человека — состоявшийся факт, любопытно использование его лечебных свойств в разных странах. На Гавайях описано его применение как жаропонижающего, диуретического, седативного средства. На Бирме в качестве успокаивающего лекарства

используют семена, а листья — как отхаркивающее, секретолитическое. Таким же образом их используют в Анголе. На Тайване используют семена для послабления и повышения диуреза. На Филиппинах, помимо чая, используют и кислый корень для повышения аппетита. В Центральной Африке листья применяют местно при абсцессах и гнойных ранах, при экземе, а цветки при неврозах, эпилепсии (!), различных, в том числе кишечных, воздушно-капельных инфекциях, как желчегонное, диуретическое, противовоспалительное, жаропонижающее, антигельминтное средство.

Установлено диуретическое, холеретическое действие госсипина, антоциана гибиссина. Эти вещества оказывают еще и умеренное гипотензивное, антиагрегантное, слабительное действие. Попытка выделить «действующие» вещества, вещества-носители типична для научной медицины в отличие от медицины традиционных. В собственной практике применяем чай из гибискуса в основном, но не исключительно при лечении больных **гипертонической болезнью**:

Рецепт № 1

Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть барвинка малого	20,0
Надз. часть василистника малого	20,0
Надз. часть сушеницы топяной	20,0
Надз. часть сушеницы лесной	20,0
Побеги голубики	20,0
Лист шелковицы белой	20,0
Надз. часть астрагала донского	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0–40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Лист березы белой	30,0
Надз. часть хвоща полевого	10,0–20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Надз. часть мяты луговой	10,0–20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Чай каркаде	10,0–20,0

Приготовление: 2–3–4 столовые ложки измельченного сбора вымочить в эмалированной без сколов посуде, перемешивая деревянной мешалкой в 0,8–1,0 л воды в течение 1 часа, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин (не строго, перемешивание желательно), слить все

с сырьем в термос (желательно со стеклянной колбой, но при отсутствии таковой — с металлической), настаивать ночь. Ударная доза 200 мл с утра, перед умыванием и завтраком. В течение дня пить по 50–100 мл по принципу «чем чаще, тем лучше» преимущественно на тощий желудок, но можно и между приемами пищи, после еды. Количество столовых ложек измельченного сбора, воды подбирается большим индивидуально. Прием настоя сбора подсоединяется к медикаментозной терапии. При стабилизации АД на приемлемых цифрах дозы медикаментов можно снизить, а в ряде случаев и отменить. Сроки лечения длительные, при наличии осложнений гипертонической болезни — пожизненные.

Гибискус китайский (*Hibiscus chinensis*), он же г. сирийский (*H. siriacus*)

Семейство Мальвовые *Malvaceae*

Произрастает в Китае, Корее. Это дикорастущее, а в других странах культивируемое декоративное и лекарственное растение. В СССР его культивировали на черноморском побережье Кавказа. Отвар, настой цветков потребляют как оздоравливающий чай, а также с профилактической и лечебной целью. Суточная доза условна: 40–50 г. В Китае цветки и молодые листья употребляют в пищу, как и *Hibiscus sabdariffa* в Африке. Очевидно, что эти растения не токсичны. Цветочные чашечки, стебли содержат большое количество кислых гетерополисахаридов, а потому, по классификации Авиценны, подобно мальве, алтею, подорожнику, гибискусы относятся к «слизистым лекарствам» и могут быть использованы как отхаркивающее средство, а также по перечисленным ранее для каркаде показаниям. В Китае применяют все части растения, но преимущественно корни, в Корее — кожуру корней. Основным показанием является дизентерия, но также кишечные кровотечения, пищевые токсикоинфекции, диареи любой этиологии. Корейский автор Чхве Тхэсон (1987) приводит пример полного излечения 500 больных **амебной дизентерией** отваром коры корней гибискуса в сочетании с прострелом корейским. Такой уровень эффективности должен был бы привлечь внимание наших наиболее прогрессивных, читающих книжки инфекционистов. Не привлек. Почему? То ли перспективы ассимиляции эффективных методов лечения этим недоступным сегодня гибискусом весьма туманны, то ли мало у нас прогрессивных инфекционистов, то ли амебная и прочие дизентерии — не проблема. Автор подробно перечисляет многочисленные кожные заболевания, при которых местно и внутрь применяют отвары и настои гибискуса: мокнущие экземы, атопические дерматозы, нейродермит, чесотка, стригущий лишай, кожный зуд, дерматомикозы, а также геморрой, выпадение прямой кишки. Суточная доза коры корней 8–16 г в сутки. В Китае применяют и кору стеблей.

Судя по описанию, гибискус китайский — многолетний листопадный кустарник и даже дерево до 6 м. Цветки нередко махровые. Окраска их варьирует от белых до темно-фиолетовых. В качестве суррогата чая используют наиболее окрашенные цветки и чашечки. Как и *H. sabdariffa*, отличается длительным сроком цветения. В Индии это растение называют *Hibiscus rosa-sinensis*. Под названием Китайская роза это растение широко известно. Почему некоторые растения семейства Мальвовые называют розами, не совсем понятно: суданская, китайская, многочисленные виды шток-розы. Морфологически и по аромату они не похожи на дикорастущие и культурные виды розы (шиповника).

В Индии китайскую розу культивируют много веков. Она даже попала в арсенал Аюрведы, судя по данным, приведенным В. Ладом и Д. Фроули (1989, 1997, 1998). Показания к применению цветков в Индии разработаны весьма подробно. Представляет интерес рубрификация по действию и перечислению сходно действующих растений. «К типично кровоостанавливающим травам относятся алтей, гибискус (это ботанические родственники из семейства Мальвовые), горец змеинный, дуб, коровяк, крапива, красная малина, куркума, пастушья сумка, подорожник, репешок, рогоз, тысячелистник, черноголовка, шафран». Ряд перечисленных растений применяют российские фитотерапевты с той же целью.

Для традиционных медийн характерно разделение растений по вкусам. Вкус гибискуса в традиционной индийской медицине определен как сладкий (охлаждающий), вяжущий. Гибискус тропен к тканям крови, плазмы, мышцы, костного мозга, нервной и репродуктивной систем. Гибискус применяют в Индии как корректор метаболизма, гемостатическое, охлаждающее, месячногонное (то есть корригирующее функции яичников), спазмолитическое, смягчающее средство. Показания к применению: опсо-, дисменореи, аменорея, альгоменорея, болезненные мочеиспускания, цистит, кашель, лихорадка, венерические болезни, токсикозы.

В отличие от научно-европейской медицины с ее лекарствами для всех, вне зависимости от пола, возраста, конституции, стадии заболевания, социального и материального положения, в индийской традиционной медицине всегда указывается, какому конституциональному типу подходит растение. В какой-то мере гомеопатия ассимилировала эти позиции. Гибискус подходит к конституции Питты (подробности смотрите в первоисточниках). Характерно и типичное для индийской традиционной аюрведической медицины определение воздействия на психоэмоциональную сферу: «способствует разрушению преград к достижению цели», то есть мобилизации волевых параметров. Как многим нашим соотечественникам в эпоху перемен, дефолтов, девальваций, экономических кризисов, безработицы был бы полезен гибискус и подобные ему растения. Научно-европейской медициной растения как модуляторы настроения вообще не восприняты. В меру нашей осведомленности и собственных клинических наблюдений будем приводить примеры такого воздействия фитотерапии на больных. Собственно китайскую розу в отличие от каркаде в своем арсенале не име-

ем. В качестве лекарственных форм рекомендуются холодные настои цветков (8 чайных ложек на 0,5 л воды, настаивать в течение ночи). Предпочтительнее все-таки горячие настои (желательно сравнение). Возможно приготовление их на молоке. Таким же образом готовят холодные настои из эфирносов: жасмина, мяты, мелиссы, сандала, а также их сочетаний. Гибискус рекомендуют сочетать с цветками розы и плодами красной малины. Неслучайность, отработанность сочетаний растений в традиционных медицинах хорошо подтверждена многовековой практикой.

Для многих суррогатов чая характерен оздоравливающий эффект. Профилактическое, общеукрепляющее действие их давно известно человечеству. В этом отношении гибискусы поставлены в один ряд с алоэ, дягилем, корнем хлопчатника, пиона, реманией, солодкой, семенами лотоса, диоскореей, шафраном, цветками розы и жасмина. В число тридцати элитных лекарственных растений стран Восточной Азии входят солодка, ремания (первое и второе место), пион, дягиль, диоскорей (Гриневич М. А., 1990). Аюрведа приравнивает, ставит в один ряд с ними гибискус, что желательно осмыслить и ассимилировать отечественным фитотерапевтам, имеющим возможность применять в сборах хотя бы чай каркаде.

Китайская роза отнесена в аюрведической медицине к типичным охлаждающим *етепогога*, подобно красной малине, лепесткам розы, первоцвету, пуапке, пустырнику, ромашке, тысячелистнику, хризантеме. Рекомендовано применять эти растения при нерегулярных *menses*, обусловленных инфекционными заболеваниями, кровотечениями. Как все охлаждающие *етепогога*, гибискус помогает успокоить накал эмоций, злость, раздражительность. В этом отношении он сходен с иван-чаем (кипреем узколистым). Гибискус усиливает вялую перистальтику толстого кишечника, миометрия, труб, показан как мягкое слабительное, способствует зачатию, но противопоказан при беременности в связи с утеростимулирующим действием.

Неоднократно отмеченное **омолаживающее действие** гибискуса проявляется в повышении либидо (*aphrodisia*). Подобные растения особо выделены в Аюрведе как «ваджикарана» (придающие сексуальную мощь жеребца). В этом отношении гибискус поставлен в ряд таких растений, как женьшень, ремания, диоскорей, гвоздика (пряность), ферула вонючая (ее камедь-смола: ассафетида), горец многоцветковый, корень хлопчатника, купена, роза, сырой лук, лук-чеснок, пажитник, спаржа, шафран, семена лотоса. Учитывая, что эти растения применяют при нарушениях репродуктивных функций у женщин и мужчин желательно осознанное, целенаправленное их использование для снижения темпа убывания населения России. Помнится, «железная леди» Маргарет Тетчер считала, что для обеспечения энергетической безопасности Запада (нефть, газ) достаточно 45 миллионов русских. Не по этому ли сценарию развиваются события? Мы, россияне, категорически с этим не согласны.

Из растений семейства Мальвовые известно еще одно, применяемое в средней Азии как суррогат чая. Это **цветки Шток-розы розовой** *Alcea rosea*. Предпочтительна махровая форма. С этой махровой формой была

интереснейшая история. Сурат Салихов (1990), проживающий в Узбекистане, объездил в 60–70-е годы всю Среднюю Азию с маниакальной, но достойной ученого (в те времена еще кандидата биологических наук, старшего научного сотрудника института тонкой органической химии, увлеченного ботаника) идеей: изучить применение махровой формы цветков шток-розы розовой, собрать ее семена и сделать плантации этого полезнейшего растения. Ставка делалась на красящие свойства цветков. Да и основания для таких широкомасштабных поисков были: многие красные синтетические красители канцерогенны, а растительные красители безвредны, имеют множество преимуществ, их использовали много веков для окрашивания напитков, прокраски тканей, ковров (и ковры долго не выцветали!). В процессе общения с населением выяснилось, что **цветки шток-розы розовой популярны еще и как суррогат чая с приятным цветом, запахом и вкусом**, что их добавляют в различные напитки, корригируя их цвет, вкус, что они широко используются в народной медицине по многочисленным показаниям. Приведем краткий их перечень:

1. Подобно алтею, относящемуся к тому же семейству Мальвовые, шток-розу применяют как секретолитическое средство при трахеитах, острых и хронических бронхитах, ларингитах, бронхиальной астме, туберкулезе легких, различных формах ОРВИ. Судя по результативности такого применения, шток-розе присущи еще и жаропонижающие, противовоспалительные свойства.
2. Потребление чая из цветков шток-розы было полезно при ряде женских заболеваний. С одной стороны, прекращались меноррагии, метроррагии, что позволяет задуматься о кровоостанавливающих, возможно, утеростимулирующих свойствах растения. С другой — такой чай был полезен при альго-, дис-, опсоменореях. А это уже регуляция функций яичников и, возможно, других эндокринных желез, порознь с которыми яичники не существуют и не функционируют (к сведению гинекологов-эндокринологов, порою мыслящих и практикующих иначе). Здесь возникает вопрос о **положительном влиянии шток-розы не только на функции яичников**, но и на зачатие, создание условий для него. Но это предположение требует подтверждения экспериментального, а лучше клинического, поскольку чай из шток-розы нетоксичен. Более того, в связи с наличием кислых гетерополисахаридов логически прогнозируются **детоксикационные свойства** такого чая.
3. Чай цветков шток-розы и даже отвар стеблей применяли для **повышения лактации** как у кормящих матерей, так и у коров. Добавление надземной части шток-розы в корм коровам повышало надои, а следовательно, требуемые фарм. комитетами эксперименты на крупных, даже очень крупных животных уже проведены. Проблема снижения и отсутствия лактации настолько актуальна сегодня, что возможность дополнить арсенал лактогенных лекарственных растений еще одним видом (на деле их множество) существенна. Отрицательно влияют на лактацию средовые факторы: низкая материальная обеспеченность,

плохие жилищные условия, персистирующие стрессы (поле для применения растений стресс-протекторов), а также зачастую непоказанные кесаревы сечения, многочисленные тяжелые и не очень тяжелые соматические заболевания, конституциональные особенности пациентов (тонкокостные, астеничные гипотоники почти без молочных желез). Очевидно, что фитотерапевт не в силах справиться с конституциональными, средовыми факторами, разве что несколько повысить устойчивость к воздействию последних. Во всех случаях лактогенные сборы следует подбирать индивидуально.

4. Этот чай помогал перенести изнуряющую жару, что для республик, теперь государств, Средней Азии весьма актуально.
5. Нашими экспериментальными исследованиями доказана способность кислых гетерополисахаридов из стеблей шток-розы розовой и других видов шток-розы **препятствовать образованию эрозий желудка**, вызванных нестероидными противовоспалительными средствами (НПВС), раскрыт механизм их действия: увеличение количества бокаловидных клеток и повышение продукции слизи (Барнаулов О.Д., 1988). Это открывает широкие перспективы предупреждения медикаментозных болезней (эрозивных гастритов, обострений язвенной болезни) при длительном лечении или частом приеме НПВС, например при цефалгиях и других болевых синдромах. Полисахариды шток-розы розовой ускоряли заживление полнослойных некрозов желудка у мышей (Барнаулов О.Д., 1988).

Что же касается создателя плантации шток-розы розовой, внедрившего краситель из его лепестков для подкрашивания безалкогольных напитков, а позднее для прокраски тканей, то его за беспримерный энтузиазм и достижения выгнали из института — типичный для, с позволения сказать, науки расклад: подковерная борьба, грубое насилие, торжество проходимцев-бездарей. Но Сурат Салихов все-таки защитил докторскую диссертацию, не сник, не пропал. Нам Сурат и такие, как он, служат примером преданности делу, стойкости и борьбы с теми, кому чужд дух поиска, достижений, кому безразличны судьбы матушки-науки, которую они зачастую абсолютно сознательно выхолащивают, к примеру, под лозунгом доказательности, что и наблюдаем постоянно, но в особенности в последнее смутное время закрытия ученых советов, институтов. Такая вот шток-роза розовая.

Хатьма тюрингенская, собачья роза (*Lowatera cashmeriana*, *L. thuringiana*)

Семейство Мальвовые Malvaceae

Упомянута не только как краситель, но и как **мягчительный, отхаркивающий чай** в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1986). Все

части растения содержат большое количество слизи, то есть кислых гетерополисахаридов, которые необходимы нам для того, чтобы наши слизистые оболочки были слизистыми. Механизм влияния кислых гетерополисахаридов на количество обкладочных, слизепroduцирующих клеток и их функцию изучен и опубликован нами ранее (Барнаулов О. Д., 1988, 1999). Поскольку как бронхи, так и желудок, кишечник, влагалище снабжены бокаловидными клетками, то не только заболевания бронхов являются показаниями для применения чаев из растений, содержащих много полисахаридов. Такие растения, представленные Мальвовыми, подорожником, коровяками, Авиценна относил совершенно обоснованно к «слизистым лекарствам». Справедливости ради следует отметить, что кислые гетерополисахариды (в состав которых входят уроновые кислоты) содержатся во многих растениях, включая пищевые. Нами было доказано, что наиболее полезны для нас, наиболее активны полисахариды из растений, произрастающих в засушливых местах. Там они играют адаптивную роль для растений, их набухающие коллоиды, депо воды помогают пережить безводные времена. Пока нам не известно, как это влияет на состав самих полисахаридов и на степень их полезности для нас. Но и на этом примере мы убеждаемся в том, что ничего просто так не бывает, что закон единства флоры и фауны планеты имеет многочисленные доказательства.

Чай из цветков хатмы оказывает также умеренное послабляющее, ветрогонное, противовоспалительное, жаропонижающее и, возможно, спазмолитическое действие: его применяют при кишечных коликах.

Боярышник отогнуточашелистниковый
(*Crataegus curvisepala*), б. Максимовича
(*C. Maximoviczii*), б. однопестичный
(*C. pentaguna*), б. кроваво-красный
(*C. sanguinea*), б. понтийский (*C. pontica*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Из этого длинного перечисления видов боярышника, используемых как суррогат чая, следует сделать хотя бы предположение: они взаимозаменяемы. На территории бывшего СССР произрастает 89 видов боярышника, а 36 из них с разной степенью подробности описаны в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1987, с. 34–42). В качестве суррогатов чая используют плоды. Не менее рационально добавлять их в компоты из сухофруктов. Представьте себе, что, как в старые добрые времена, предпочтение будет отдано не консервированным монокомпотам, компотам, из чего-то одного, а компотам из сухих яблок, груш, кураги, изюма, инжира, чернослива, вишни, к которым следует добав-

лять шиповник, рябину, аронию черноплодную, лимон, немного кожуры мандарина благородного (горчит), ягод боярышника, мяту, мелиссу, имбирь (лучше свежий), гвоздику, корицу, мускатный орех, бадьян. Пряностей — в меру, чуть-чуть. На выходе вы получите не просто что-то очень вкусное, но еще и прекрасное лекарство. Чтобы убедиться в этом, перечислим из нашего поликомпонентного компота (в какой-то мере аналога наших поликомпонентных сборов) показания к применению только плодов боярышника: астения, слабость, быстрая утомляемость, девичий хлороз, прочие анемии, тромбоцитопении, обстипации, гипокалиемии (при использовании синтетических диуретиков), склонность к частым ОРВИ, сердечно-сосудистая недостаточность, отеки и пастозность, аритмии, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, хроническая недостаточность мозгового кровообращения — все не перечислишь. Соотношение компонентов компота (подчеркнем — не лекарства, а компота) в зависимости от целей и вкусов можно менять. Дополнение состава (калина, облепиха, кизил, барбарис, айва, жимолость, зверобой, тимьян, душица...) зависит от вашей грамотности, вкуса, наличия нужных компонентов, основной и сопутствующей патологии, ряда других факторов.

Наиболее известен боярышник кроваво-красный. Его настойка на спирту стала позором отечественной фармацевтической промышленности. Самая дешевая водка. Национальный анксиолитик, противотревожное средство для обездоленных, безработных, пауперов, количество которых стремительно возросло в эпоху перестройки, демократизации, приватизации и прочих перемен. Алкоголики, пьяницы скупали флакончики. Боярышник в этом не виноват. Плоды его не только не ядовиты, но и обладают ценнейшими лекарственными свойствами, которые неалкоголики использовали с успехом на протяжении тысячелетий.

Химический состав подтверждает безопасность применения плодов боярышника кроваво-красного. Они содержат небольшое количество углеводов (сладкими не назовешь), органические кислоты до 4,2%, тритерпеновые соединения, в частности кратегусовую, то есть боярышниковую кислоту. Вызывает недоумение (мы этому еще не раз удивимся) наличие в боярышнике ацетилхолина — медиатора нервного импульса в ЦНС, терминалиях (синапсах) парасимпатических и двигательных нервных волокон у человека и животных. Но боярышнику-то ацетилхолин зачем? Ни парасимпатической, ни центральной нервной системы, ни тем более, скелетной мускулатуры у боярышника нет. Он не мыслит, не бежит, не прыгает. Вопрос о том, зачем в генетический код растений заложен синтез различных медиаторов нервного импульса человека и животных, до сих пор остается открытым. Но мы используем этот факт как **доказательство закона единства флоры и фауны планеты**. Этот закон должен быть положен в основу стратегии поиска эффективных средств лечения человека, что и наблюдается в традиционных медицинах стран Азии. У нас до сих пор не наблюдается, поскольку коммерческие интересы фармацевтических фирм выше здравого смыс-

ла, нравственности, честности, гуманизма и диктуют тупиковые ходы синтеза блокаторов рецепторов и ферментов. Блокаторы эти продают нам задорого. По этой причине Западная Европа и в подражание ей наши чиновники, ошестившись, объявляют войну фитотерапии, хотя конкурировать с нею по эффективности синтетические медикаменты не в состоянии. Элемент переоценки собственной значимости химиками-синтетиками и фармакологами тоже имеет место: «Мы наш, мы новый мир построим», мир торжества синтетических, чуждых нам лекарств.

Катехины, лейкоантоцианы, антоцианы, флавоноиды, содержащиеся в плодах боярышника, считаются ответственными за сосудострепляющий (вазопротективный) эффект. Плоды содержат витамин С, провитамины А — каротиноиды, дубильные вещества. Токсинов, алкалоидов, сердечных гликозидов в плодах боярышника нет, хотя силу сокращений желудочков сердца у лягушек препараты боярышника повышают (положительное инотропное действие). С разной степенью тщания изучен состав плодов других видов боярышника, что можно посмотреть в упомянутом выше справочнике. Витамин Е (α-токоферол) является далеко не единственным антиоксидантом в составе плодов боярышника. М.Л. Пospelова (2000) показала, что антиоксидантная активность настоя цветков боярышника кроваво-красного выше, чем отвара плодов и α-токоферола. Вообще **галеновые препараты превосходят по антиоксидантной активности вещества природного происхождения**, что следовало бы учесть врачам многих специальностей.

Поскольку виды боярышника взаимозаменяемы, считаем правильным привести некоторые, наиболее общие показания к их применению.

1. Ишемическая болезнь сердца (ИБС), по мнению В. Петкова и соавторов (1988), является основным показанием к применению плодов боярышника. При лечении 1567 больных ИБС и кардиосклерозом препаратами боярышника кроваво-красного Kramer (1964) отметил очень хороший эффект у 60,8%, хороший — у 29%, отсутствие его — у 10,2% больных. Это действие боярышников можно использовать и при сходной патологии мозга, называемой хронической недостаточностью мозгового кровообращения (ХНМК) как вертеброгенного, так и в особенности атеросклеротического генеза. Сосудистые, сердечные заболевания являются доминирующей причиной инвалидизации и смертности. Поэтому внимание творческих врачей, не жертв вводимых чиновниками сверху «единых медицинских стандартов» должны привлечь как плоды боярышников, так и синергично действующие растения.

2. Хроническая недостаточность мозгового кровообращения, ишемическая болезнь мозга, по нашим 40-летним наблюдениям, становится менее агрессивной на фоне систематической, многолетней терапии настоями сборов, содержащих боярышник и его синергисты, растения с выраженным вазопротективным эффектом. В этом блоке плоды и цветки боярышника, с нашей точки зрения являются одними из наиболее активных, а потому их количество следует по возможности

увеличивать. По мнению непререкаемого авторитета в области вазо-, капилляротерапии А.С. Залманова (1991), атероматозные поражения любых артерий являются защитной реакцией. Атероматозная бляшка «затыкает» место возможного нарушения целостности сосуда. Этот постулат А.С. Залманова подтверждается нашей многолетней практикой. Не отрицая необходимости коррекции липидного обмена теми же статинами, которая, увы, скатилась до уровня лечения анализов, липидограмм, обратим внимание на то, что целостность сосуда, его интимы отменяет необходимость образования бляшек. Сборы, содержащие цветки и плоды боярышника, нормализуют соотношение интима-медиа, положительно влияют на многочисленные функции сосудов, нормализуют патологически повышенную их проницаемость. Как следствие, резко снижается количество сосудистых катастроф (Поспелова М.Л., 2012). Привожу один из вариантов сборов, настои которых позволили добиться высокого эффекта у больных ХНМК разной степени тяжести от дисциркуляторной энцефалопатии I–II–III стадий до тромбоокклюзирующих поражений артерий мозга, пред- и постынсультных состояний.

Рецепт № 2

Корень солодки уральской	20,0–40,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0–30,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0–30,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плод аронии черноплодной	10,0
Надз. часть герани лесной	30,0–40,0
Надз. часть вероники лекарственной	20,0–30,0
Надз. часть чистеца болотного	10,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0–20,0
Слоевище ламинарии сахаристой	20,0
Фукус пузырчатый	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0–40,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0–40,0
Лист лабазника вязолистного	30,0–40,0
Лист ивы белой	20,0
Надз. часть донника белого	20,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. часть душицы лекарственной	10,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0–30,0
Лист кипрея узколистного	30,0–40,0
Цветки купыря лесного	30,0–40,0
Надз. часть пустырника пятилопастного	20,0
Лист березы белой	30,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0

Надз. часть василька лугового	30,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	20,0
Надз. часть шикши обоеполой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Плоды шиповника майского	40,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0

Приготовление: 2–4 столовые ложки измельченного сырья (доза подбирается индивидуально и увеличивается в процессе лечения) залить 0,8–1,0 л воды (количество воды также подбирается индивидуально), вымочить, перемешивая деревянной мешалкой в течение 1 часа, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить все с сырьем в термос, настаивать ночь. Просто заливать сырье кипятком в термосе недостаточно, поскольку настой «недобирает» по вкусу, цветности эффективности. Не случайно в китайской традиционной медицине термическая обработка, кипячение сырья производится длительно, даже с выпариванием. Применение: утром натощак принять ударную дозу 150–200 мл настоя. В течение дня принимать малыми порциями по принципу «чем чаще, тем лучше» натощак и между приемами пищи. Работающим рекомендуется брать термос с чаем (не баночку) на работу. Частота приемов 5–6 раз, не возбраняется и 10 раз. Обычная рекомендация: походить, поработать, попить. Если настой вызывает повышенное мочеотделение, что порою бывает, то не следует принимать его на ночь. Больным, не страдающим сахарным диабетом, можно подслащивать настой сахаром, но лучше медом в процессе термической обработки (не после). Мед повышает экстрагируемость и биодоступность, усвоение лекарства («Мед — конь всех лекарств», Чжуд-ши), является, подобно солодке, универсальным детоксикантом.

Результативность фитотерапии больных с тромбоокклюзирующими поражениями брахиоцефальных артерий приведена в таблице 1. Поскольку, по данным института неврологии (Колтовер А. Н. и др., 1975), именно при этой патологии происходит 84 % всех инсультов, полученные нами результаты следует считать убедительно высокими.

До начала фитотерапии 24 из 62 больных перенесли острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), а риск повторного инсульта составляет не менее 11 % в год. За 5 лет наблюдения только в этой группе должны бы были состояться инсульты у 13 человек, чего не произошло на фоне фитотерапии. При наблюдении пациентов, перенесших ишемический инсульт, в течение пяти лет на фоне постоянной фитотерапии сосудистые катастрофы наблюдали всего у 13 % больных против 97 % в контроле (медикаментозная терапия). У части из них со временем была отменена антиагрегантная и противоатерогенная медикаментозная терапия. Чтобы не драматизировать постоянство принятия настоя, больным, порою сомневающимися в необходимости и безвредности постоянного лечения растениями, объясняли, что это всего лишь элемент фитодиетотерапии, чай, включенный в их диету, составляющая здорового образа жизни, отно-

Таблица 1

Сравнительная оценка эффективности медикаментозного лечения и фитотерапии больных с тромбоокклюзирующими поражениями брахиоцефальных артерий по данным 5-летнего наблюдения ангионеврологического центра

Сердечно-сосудистые события	Медикаментозная терапия	Фитотерапия
Средний возраст	58,7	62,7
Всего больных	107 (100%)	62 (100%)
Инсульты	56 (52,3 %)	2 (3,2 %) *
Инфаркты миокарда	29 (27,1 %)	1 (1,6 %) *
Транзиторные ишемические атаки	19 (17,8 %)	5 (8 %) *
Нарушения мозгового и коронарного кровообращения в целом	104 (97,2 %)	8 (12,9 %) *
Восстановили работоспособность	3 (2,8 %)	10 (16,1 %) *
Сохранили работоспособность	5 (4,7 %)	12 (19,4 %) *
Число больных с четким улучшением	10 (9,3 %)	49 (79,0 %) *
Летальные исходы	11 (10,3 %)	0 *
* — различия с группой медикаментозной терапии достоверны при $p < 0,05-0,001$.		

сительно которого они также были консультированы. По этой, конспективно освещенной нами теме, М. Л. Поспелова (2012) с успехом защитила диссертацию на соискание ученой степени доктора медицинских наук.

3. Показанием к применению боярышника является **недостаточность кровообращения**, основной причиной которой чаще всего являются перенесенные инфаркты миокарда, хотя фитотерапия дает эффект и при других причинах ее. Сборы с плодами боярышника в этих случаях содержат также растения, в составе которых есть сердечные гликозиды: адонис, ландыш, желтушник, сирень, а также растения с выраженным дегидратирующим, диуретическим эффектом.

Рецепт № 3

Корень солодки уральской	30,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть герани луговой	30,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Плоды каштана конского	20,0
Надз. часть адониса весеннего	20,0
Лист ландыша майского	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Плоды калины городчатой	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Надз. часть желтушника левкойного	10,0

Лист сирени обыкновенной	10,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька синего	20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Надз. часть петрушки огородной	20,0
Надз. часть погремка большого	20,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Мускатный орех	10,0–20,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Лист манжетки обыкновенной	20,0
Корневище куркумы зедоария	10,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартное, по предыдущему сбору. Эта композиция может быть дополнена эфирносами (лавандой, тимьяном, листом черной смородины, зизифорой, котовником, анисом, бадьяном), группой модуляторов настроения с седативной направленностью (кипрей, пустырник, купырь, хмель, кориандр, лист грецкого ореха) и/или же классическими адаптогенами, а также донником, ивой, малиной (антиагрегантная, антикоагулянтная терапия), при необходимости послабляющими растениями (или отдельным слабительным сбором). Все определяется индивидуально. Терапия здесь не может быть примитивной, а сборы малокомпонентными, поскольку зачастую это раздел драматической медицины, угасания пациента, чему удастся воспрепятствовать.

4. Показаниями к применению боярышников являются **гипертоническая болезнь, атеросклероз артерий конечностей, сердца, мозга, дислипидемии**. Нами установлено противоатерогенное действие сборов, включающих боярышник, проявляющееся в мобилизации противоатерогенной защиты: повышение содержания липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) в крови, снижении атерогенных фракций холестерина, индекса атерогенности. Дуплексное сканирование регистрировало уменьшение объема бляшек, повышение их плотности, кальцинирование, неэмбологенность, в ряде случаев переход гемодинамически значимых стенозов артерий в гемодинамически (и клинически) незначимые. Фитотерапия повышает эффективность гипотензивных медикаментов, а в ряде случаев при нормализации артериального давления позволяет отменить их.

Хочется еще раз акцентировать внимание на том, что перечисленные в четырех пунктах заболевания являются основной причиной смертности и инвалидизации людей. Нами найдены, клинически апробированы и опубликованы (Барнаулов О. Д., Пospelова М. Л., 2007; Барнаулов О. Д.,

2010) методы высоко эффективной фитотерапии. Конечно, эффект достигается не куцыми типовыми, стандартными малокомпонентными сборами № 1, 2, 3. Здесь **предельно важен индивидуальный подбор растений**, позволяющий повысить стресс-устойчивость, снизить высокую эмоциональную лабильность, улучшить продуктивность сна, снизить агрессивность, негативизм, частоту и интенсивность головных, сердечных болей, устранить обстипации, нормализовать функции печени, органов желудочно-кишечного тракта... Внедрение фитотерапевтических методов в практику терапевтов, кардиологов, неврологов позволит значительно уменьшить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, значительно продлить период активной жизни и работоспособности пациентов. Корейский автор Чхве Тхэсон (1987) один из многих акцентирует внимание на вазопротективном действии боярышника (т.е. на его способности сохранять и восстанавливать морфологическую и функциональную состоятельность сосудов) и, как следствие, на его эффективности при стенокардии, аритмиях, недостаточности кровообращения.

5. На первый план применения боярышника Чхве Тхэсон тем не менее выдвигает гастроэнтерологические проблемы: несварение пищи, острый и хронический гастрит, анорексию, метеоризм, бродильную диспепсию, хроническую диарею, дисбактериозы. При лечении настоем боярышника получен высокий эффект у 64 детей, страдавших диареей и **резистентных к терапии антибиотиками**. Частота дефекаций уменьшилась с 9 до 3 раз. Продемонстрирована высокая результативность лечения больных хроническим гастритом, сочетающимся с туберкулезом легких. В китайской медицине плоды **боярышника перистонадрезанного** *C. pinnatifida* относят к средствам, нормализующим пищеварение. Основные его эффекты Х. Упур (1992) описывает так: «нормализует пищеварительные функции, противомикробный, снижает давление, расширяет сосуды». Применяют при переедании, болях в области сердца, отсутствии месячных (**положительное гонадотропное действие**), при грыжах, дизентерии. Разовая доза — 4–6 г, суточная — 12 г, хотя едва ли разумно устанавливать разовую дозу пищевого, неядовитого растения. Боярышник подходит к меридианам селезенки, желудка, печени. Некоторые рецепты китайской традиционной медицины:

Рецепт № 4

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

Суточная доза для приготовления отвара при диарее.

Рецепт № 5

Плоды боярышника кроваво-красного
Скорлупа куриных яиц
Надз. часть чистотела
Корни сыти круглой поровну.

Протереть в мелкий порошок, приготовить медовые пилюли. Показания к применению те же, что и для сбора № 4.

6. Плоды боярышника, их отвар позволяют **увеличить прибавку детей в весе**, что особенно ценно при гипотрофии, дистрофии, недоношенности, отставании в росте и развитии детей. Сегодня каждый третий новорожденный имеет те или иные отклонения от нормы. Сотрудничая с отделением неонатологии НИИ акушерства и гинекологии им. Отто (зав. — специалист высокого ранга, профессор Инна Ивановна Евсюкова), мы нередко рекомендуем таким детям настои поликомпонентных сборов, ориентировочный состав которых приводится ниже. Задача, поставленная нам И.И. Евсюковой и решенная нами — разгрузить новорожденных от далеко не всегда эффективной терапии синтетическими медикаментами, применив растения с антигипоксантами, антиоксидантной активностью, ускоряющие развитие ребенка. Мобилизация антиоксидантной активности младенцев на фоне фитотерапии подтверждена биохимиками НИИ акушерства и гинекологии. Ранее в эксперименте и в клинике у больных дисциркуляторной энцефалопатией М.Л. Пospelова (2000) обнаружила повышение активности супероксиддисмутазы на фоне фитотерапии.

Рецепт № 6

Корень солодки голой	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Семена пажитника голубого	20,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Лист сныти обыкновенной	20,0
Корень элеутерококка колючего	30,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Плоды облепихи крушиновидной	20,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Лист земляники лесной	10,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Семена расторопши пятнистой	20,0
Семя льна посевного	20,0
Лист смородины черной	10,0
Надз. часть горца птичьего	20,0
Плоды фенхеля обыкновенного	10,0
Лист кипрея узколистного	20,0
Плоды шиповника коричного	40,0

Настои подобных сборов готовили в пропорции 1–2–3 столовые ложки измельченного сырья на 0,8–1,0 л воды по ранее приведенному спосо-

бу: сырье вымачивали в воде порядка 1 часа, быстро кипятили, томили на малом огне 5–7 мин, сливали все с сырьем в термос. Желательно продолжить настаивание в течение ночи, но можно и сразу применять настой. 10–20 мл настоя вводили новорожденным через желудочный зонд перед каждым кормлением или введением молока при отсутствии сосательного рефлекса. В последующем новорожденные пили настой через соску. Не всегда в нашем распоряжении был женьшень. Замена его на корень аралии, заманихи, хуже на семена лимонника также не всегда была возможна, поскольку государство не снабжало и не снабжает нас необходимыми лекарственными растениями. С печалью отметим, что многократно родители говорили нам: «Наши дети не нужны государству». Сборы подобного типа повышали антиоксидантную активность крови, быстро устраняли неврологический дефицит, последствия гипоксии, способствовали увеличению массы, возможности естественного кормления детей, устраняли необходимость тяжелой медикаментозной терапии. Работа в этом направлении периодически возобновляется под руководством неонатолога проф. И. И. Евсюковой, понимающей, в отличие от многих педиатров, неонатологов, значение полученных результатов, перспективность фитотерапии.

7. Ранее отмечено, что плоды боярышника применяют при **аменорее**. Это показание можно расширить. Представление о недостаточном кровоснабжении мозга, сердца, нижних конечностей сложилось, но о том факте, что при любой патологии высоко значим сосудистый компонент, как утверждали великие ученые Вирхов, Залманов, мы забываем. При пульсодиагностике у астеничных женщин и девушек с нитевидными лучевыми артериями, ледяными кистями рук наблюдаем пролапс на проекциях яичников. Именно у них мы часто сталкиваемся с аменореей, опсоменореей, дисменореей, альгоменореей, гипоменструальным синдромом, гипоплазией матки, бесплодием. Боярышник трудно отнести к высокоэффективным етепогога, но, применяя его с синергистами, можно рассчитывать на **улучшение кровоснабжения матки и яичников**. Даже при, казалось бы, некурабельной патологии, недоразвитии матки, эндометрия, при аменорее удастся с помощью фитотерапии достигать демонстративного положительного эффекта. При аменорее появлялись регулы, при бесплодии женщины беременели и рожали нормальных (NB!) детей. При беременности необходима фитотерапия, обеспечивающая пренатальную безопасность плода, улучшающая плацентарное кровоснабжение, в которой и боярышник вполне уместен. Конечно, с точки зрения адептов «доказательной медицины», все это грубая эмпирика. Нормализацию менструального цикла, беременность и рождение ребенка (Барнаулов О. Д., 2011) едва ли можно принять, с их точки зрения, как доказательства эффективности фитотерапии. По счастью, пациентки придерживаются прямо противоположной точки зрения, и не вынашивая после ЭКО — экстракорпорального оплодотворения (встречалась неэффективность его по 3–7 раз), не зачиная после весьма научно обоснованной гормонотерапии, они были благодарны богу и фитотерапии, рождая столь желанного ребенка. Для

достижения задачи улучшения кровоснабжения репродуктивных органов женщины боярышник следует сочетать с синергично действующими растениями-вазопротекторами и типичными еменогога.

Рецепт № 7

Плоды боярышника кроваво-красного	20,0–30,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0–30,0
Надз. часть герани лесной	30,0–40,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Бутоны гвоздичного дерева	10,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть полыни лечебной	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Надз. часть кирказона слабого	20,0
Лист шалфея лекарственного	30,0–40,0
Обсемененные верхушки крапивы двудомной	20,0–40,0
Надз. часть спаржи лекарственной	30,0
Корень солодки голой	20,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Корень сельдерея пахучего	20,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Лист плюща обыкновенного	10,0–20,0
Надз. часть ортилии однобокой	20,0
Омела белая с берез	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0–30,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Бадьян	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0

Приготовление и применение стандартное по ранее приведенным рецептам. Основные показания: аменорея, опсоменорея, гипоменструальный синдром, недоразвитие матки, бесплодие.

8. Н. Г. Ковалева (1971) рекомендует применять плоды боярышника для купирования симптомов патологического климакса, в частности, гипертензии и приливов. Желательно применение его при раннем климаксе, когда необходимо продлить репродуктивный период у женщины. Приведенная аргументация уместна и в отношении лечения мужчин с нарушениями репродуктивных функций, в том числе в отношении мужского климакса. Фи-

тотерапию таких больных нельзя назвать стопроцентно удачной, но 100% бывает только у жуликов. Чаще всего удавалось лишь несколько смягчить вегетативные кризы при климаксе, перевести их в разряд нежизнеугрожающих, не сопровождающихся высокими гипертоническими кризами, транзиторными ишемическими атаками. Положительное влияние плодов боярышника на репродукцию животных нетрудно объяснить тем, что животные, в организме которых семена боярышника повышают всхожесть, необходимы для поддержания популяции и расширения ареала самого боярышника.

9. В индийской традиционной аюрведической медицине, одной из самых древних, делается акцент на корригирующих обмен веществ (без конкретизации), противоспазматических и диуретических свойствах плодов **боярышника колючего** *C. oxycantha*, на их тропности к плазме крови, мышцам. Среди показаний перечисляются сосудистые тромбы, опухоли брюшной полости. Считается, что плоды **способствуют долголетию**, укрепляют мышцу сердца, снижают уровень холестерина, в чем мы убеждались многократно, применяя б. кроваво-красный (Барнаулов О. Д., 2010). Самопровозглашенные лидеры гериатрии не используют растения, продлевающие жизнь.

10. Заслуживает внимания указание монгольской ветви традиционной тибетской медицины на эффективность боярышника **при заболеваниях гепатобилиарной системы**. Ц. Хайдав и соавторы (1985) относят боярышник к средствам лечения не только сердечно-сосудистых заболеваний, но также болезней печени, желчного пузыря и болезней крови. Авторы отмечают, что привозные плоды из Индии были с успехом заменены монгольскими врачами на местные виды, а это позволяет, как отмечено ранее, и нам рассчитывать на взаимозаменяемость видов боярышника.

Интересно описание лекарственных свойств боярышника армянским врачом-энциклопедистом А. Амасиаци (XV в.): «Он усиливает печень и желудок, обладает горячей природой». «Если его сварить и отваром сделать полоскание, то укрепит десны и остановит кровотечение из них». Пищевое использование боярышника давно уступило место медицинскому. Это не самая вкусная ягода, но очевидно, что и лечебное действие боярышника используется сегодня весьма редко, заужено. Отработка спектра показаний и правильных методов применения боярышника (в сборах) является актуальной и осуществимой задачей, поскольку плоды боярышника официинальны (аптечны), включены в государственную фармакопею, милостиво дозволены к применению.

Ежевика сизая (*Rubus caesius*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Существует много других видов ежевики: е. кавказская, е. разноцветная, е. азиатская. В «Цветовом атласе» Душана Рандумки и соавторов (1990) приведена **куманика** *Rubus fruticosus*. Читатель, конечно же,

заметит, что под тем же латинским родовым названием *Rubus* приведены малина, морошка, костяника, княженика. Нам, любителям, а не профессионалам-ботаникам, как-то трудно понять, что эти совершенно разные растения — виды не только одного семейства, но и одного рода. В Новгородской области на реке Шелони, по берегам, на островах ежевика произрастала в изобилии. Там ее собирали ведрами и называли «речнойкой». Фазиль Искандер пишет, что и на Кавказе ежевика произрастает в больших количествах. Б.М. Козо-Полянский (1943) о ежевичном чае пишет следующее: «Местное население предгорий Тянь-Шань широко использует чай из листьев ежевики — «сюди-чай»... Этот чай плотно вошел в быт уйгуров, которые смешивают его с настоящим чаем при нехватке последнего». Уйгуры сдобирают ежевичный чай другими ароматическими травами и не сластят, а солят его. «Уйгурский чай» заготавливают в больших количествах. Целые караваны заготовителей листьев ежевики ежегодно устремляются в горы. Это лучший суррогат чая, и на него следует обратить особое внимание. Отработаны методы ферментации листьев ежевики. Отто Кунце в 1865 г. предложил для дегустации слепым методом китайский и ежевичный чай. Большинство дегустаторов отдало предпочтение последнему». В качестве суррогата чая использовали еще на моей памяти ферментированные листья ежевики. Их же применяли с лечебной целью, подобно листьям малины, но последним отдавали предпочтение. Собирать листья ежевики, конечно же, сложнее. Чай из листьев ежевики известен знатокам. Он душист, обладает хорошими вкусовыми качествами, придает напитку насыщенный цвет, сходный с таковым черного чая. В отличие от него никакого возбуждающего действия не оказывает, но тем не менее высоко ценится знатоками. Чай из листьев ежевики знают и используют не только в России, Белоруссии, на Украине, на Кавказе, в Средней Азии, но и в странах Западной Европы. Д. Йорданов и соавторы (1976) описывают способ ферментации листьев в Болгарии. Немецкие авторы Барбара и Петер Тайсы (1993) в популярной, несколько наивной, но написанной весьма эмоционально книжке пишут о *Rubus fruticosus* следующее: «Высушенные листья дают в отваре утонченный терпкий вкус, напоминающий вкус черного чая... Листья ежевики ферментировали и получали суррогат, который даже внешне едва ли можно было отличить от настоящего чая... Лист ежевики следует применять всегда, когда нужно смягчить или гармонизировать какую-то одну вкусовую доминанту в чайном сборе (например, горечь)». Приведем пример сбора, в котором ежевика, солодка, полынь эстрагон и шиповник смягчают, гармонизируют горький вкус, оказывая в то же время лечебное действие:

Рецепт № 8

Корень солодки уральской	40,0
Надз. часть горечавки легочной	20,0
Цетрария исландская	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	30,0

Надз. часть синюхи лазерной	20,0
Надз. часть горца птичьего	30,0
Надз. часть горца змеиного	30,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Корень одуванчика лекарственного	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Цветки бузины черной	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Створки бобов гледичии колючей	10,0
Надз. часть полыни горькой	10,0
Надз. часть полыни лечебной	20,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Лист ежевики сизой	30,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Цветки ромашки аптечной	30,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Лист ивы белой	30,0
Лист вахты трехлистной	20,0
Лист подорожника большого	20,0
Надз. часть репешка обыкновенного	20,0

Приготовление и применение стандартное по предыдущим рецептам. Сбор предназначен для больной инфильтративным **туберкулезом легких** с диссеминацией и распадом. У солодки, горечавки, видов горца, гледичии, зверобоя, шиповника, полыни лечебной, алтея, подорожника сложилась репутация средств, эффективных при туберкулезе, «закрывающих каверны», а в средние века — эффективных при «язве легких» (Амасиаци А., XV в., 1990). Большинство растений в сборе имеют горький вкус, играющий положительную роль при анорексии. Однако горечь желательно смягчить, чтобы настой можно было все-таки принимать, не морщась, не через силу. Возможно также применение с этой целью корригирующих вкус и запах, небезразличных в отношении усиления лечебного эффекта эфирных масел: душицы, зизифоры, эль-шольции, аниса, бадьяна, мяты, Melissa, лаванды и других.

Диоскорид (I в. до н.э.) применял отвар листьев и корней ежевики при диареях (поносах) и для полосканий при язвах (афтах) десен, их воспалении. Напомним, что по этим же показаниям применяют в аюрведической медицине листья малины, близкородственного растения. Преемственность этих показаний к применению листьев ежевики в первом и втором тысячелетии новой эры медицинами разных народов очевидна. Казалось бы, и мы, россияне, переняли эти способы использования ежевики. Мы-то — да, но чиновники, охраняющие нас от нашего здоровья, — нет. Что же тому

причиной? Может быть, токсичность ежевики? Но тысячелетия апробации ягод на алиментарном, пищевом уровне, а листьев как суррогата чая, убеждают нас в том, что они не ядовиты. Автор одной из лучших книг по фитотерапии Н.Г. Ковалева (1971) приводит примеры того, как в XII в. во Франции использовали листья ежевики в качестве гемостатического средства. Она не рекомендует длительно кипятить листья, т.к. при этом усиливается горький вкус. Впрочем, в драматических случаях при кровотечениях не попривередничаешь. В единичных случаях, когда нас просили помочь (снисходили до нашей помощи), нам удавалось прекратить послеоперационные, желудочные (ulcus ventriculi, cancer) кровотечения в реанимационных отделениях больниц очень высокого ранга, не останавливаемые всеми доступными реаниматологам средствами. А совместно — получалось.

Рецепт № 9

Лист ежевики сизой	20,0
Надз. часть щавеля конского	30,0
Корневище лапчатки прямостоячей	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Корни горца змеиног	20,0
Надз. часть горца змеиног	30,0
Корни гравилата речного	20,0
Надз. часть гравилата речного	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	30,0
Надз. часть горца перечного	20,0
Надз. часть кровохлебки лекарственной	30,0
Надз. часть пастушьей сумки	30,0
Лист бадана обыкновенного	20,0
Корневище бадана обыкновенного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды шиповника коричного	40,0

3 столовые ложки измельченного сбора залить 1 л воды, упарить на малом огне до 0,5–0,6 л, профильтровать, **охладить**, принять за 3–4 приема при маточном, кишечном, желудочном кровотечении, язвенном колите, геморрое, осложненном кровотечением. Возможно применение в клизмах. В зависимости от того, с каким кровотечением имеет дело врач, сбор можно дополнить почечуйной травой (горцем почечуйным, то есть противогеморройным), крапивой, горцем змеиным, корой дуба, солодкой, алтеем, цетрарией исландской, сухими плодами аронии, шиповника, черемухи, ирги, черники. Эффективность подобных сборов даже в случаях отсутствия результата при общепринятой терапии выверена нами неоднократно как в амбулаторных условиях, так и в отделении реанимации. Последний случай: остановка желудочного кровотечения у больного 84 лет с обнаруженным раком желудка при неэффективности всех принятых мер (Москва, май 2013 г.).

О плодах ежевики затруднительно говорить как о суррогате чая, но со случаями добавления их в травяной чай в ограниченном количестве для придания ему пикантной кислинки приходилось сталкиваться. Чай с лимоном — привычное дело, но сушеные ягоды ежевики найти затруднительно, правда, сейчас в магазинах нередко и зимой продают замороженные крупные, садовые ягоды ежевики, уступающие по вкусу дикорастущим сородичам. Порою появляется и сок из них. Тем не менее, рассматривая лекарственные свойства листьев, было бы неправильно умалчивать о плодах. Сравнительная показывая к применению малины и ежевики, мы найдем много общего. У той и у другой плоды и листья используют в качестве жаропонижающего, противовоспалительного средства. Соответственно, ОРВИ, прочие инфекции, лихорадки при них — показания для применения ежевики. Считается, как и у черники, что свежие ягоды ослабляют (чтобы семена с удобрениями, фекалиями попали в почву), а сушеные и недозрелые крепят. Их применяют при кишечных инфекциях: дизентерии, сальмонеллезе, пищевых отравлениях, диспепсиях, диареях различного происхождения, даже при брюшном тифе. Абу али ибн Сино (XI в.) рекомендовал сок ягод и листьев при «язвах кишечника» (брюшной тиф), кишечных кровотечениях, мочекаменной болезни, при «горячих болях во рту» (стоматиты). Позднее великий армянский бжшкапет (врач-ученый) Амирдовлат Амасиаци (XV в.) писал: «А если дать неспелые ягоды, то закрепят естество, остановит кровотечение и лишит половой силы. Хорош ее сок, высушенный на солнце. Он достоин всяческой похвалы». Относительно «половой силы», гаремной медицины Амасиаци, лейб-медик турецкого султана, был весьма сведущ. Ягоды, как и листья, эффективны при диспепсиях у детей. Особого внимания заслуживает возможность совместного применения с антибиотиками для усиления их действия (не всегда антибиотики эффективны) и профилактики дисбактериозов. Настой листьев обладает антигельминтными свойствами.

В индийской, арабской, ирано-таджикской традиционных медицинах лечебные свойства ягод и листьев ежевики используют в течение тысячелетий. Опыт их применения обобщен, например, Мухаммед Хусейном в «Сокровищнице лекарств» (XVIII в.). «Все части ежевики — плоды, цветки, листья, стебли — обладают высушивающим свойством, охлаждают, удерживают вещества в организме, прекращают кровохарканье и кровотечение внутренних органов, укрепляют кишечник. Листья ежевики жуют при язвах на деснах и их рыхлости, при плохом запахе изо рта, а также при свежих царапинах и язвах во рту, точно такое же действие оказывают и спелые плоды ежевики. Из всех частей ежевики наибольшей закрепляющей силой обладают ее плоды». Автор описывает способ лечения соком ежевики «мокнущих язв». В этом отношении было бы интересно пронаблюдать эффективность сока при мокнущих экземах и нейродермите. В ирано-таджикской традиционной медицине хорошо известно ранозаживляющее, противовоспалительное действие ягод, сока из них и листьев ежевики при местном применении.

Химический состав: листья богаты органическими кислотами: лимонной, изолимонной, аскорбиновой, а также дубильными веществами. Они содержат флавоноиды, катехины. Химический состав плодов изучен более подробно. Они содержат до 7,5% углеводов: глюкозу, фруктозу, сахарозу, маннозу, ксилозу. Кислый вкус обусловлен наличием щавелевой, яблочной, лимонной, аскорбиновой, фенолкарбоновых кислот. Черная и сизая окраска плодов обусловлена антоцианами: моно- и дигликозидами пеларгонидина, 3-глюкозида и 3-рутинозида цианидина. Помимо катехинов и флавоноидов (витамины группы Р, сосудоукрепляющие средства) плоды ежевики содержат и дубильные вещества в небольшом количестве (до 0,38%), достаточном, впрочем, чтобы придать им умеренно вяжущий вкус. В жирном масле семян есть непредельные жирные кислоты (витамины группы F), которые наряду с другими соединениями обеспечивают противоатерогенный эффект. Токсинов, алкалоидов, карденолидов и других ядовитых веществ листья и плоды ежевики не содержат (Растительные ресурсы СССР, Т. 3, 1987, с. 87–88). В связи с этим их рекомендуют для применения в педиатрии при диареях, дизентерии у детей (Попов А. П., 1973). Ягоды ежевики еще в дремучем Средневековье применяли (сейчас не применяют) при головокружениях, ослаблении памяти, шуме в ушах (нейросенсорная тугоухость) и других симптомах атеросклероза сосудов мозга. Из отечественных авторов Н. Г. Ковалева (1971), М. А. Носаль и И. М. Носаль (1960) подробно и достаточно полно освещают лечебные свойства не только плодов, но и листьев ежевики. Носали предложили следующий состав:

Рецепт № 10

Листья ежевики сизой	2 части
Цветочные корзинки календулы лекарственной	1 часть

Напар этого нехитрого сбора был эффективен в случаях безуспешного лечения диареи, дизентерии. Сбор можно дополнить листьями и ягодами черемухи обыкновенной, ягодами черники, терна, корой дуба, ольхи, осины, ивы, вяза, травой зверобоя и десятками других растений в зависимости от конкретной ситуации, наличия сырья, симптоматики, тяжести состояния больного. Наивно было бы думать, что, применяя настои и отвары подобных сборов, мы всего лишь устраняем симптом — диарею. Перечисленные растения обладают еще и высокими **антимикробными свойствами**, нормализуют повышенную при заболевании проницаемость сосудов, гистогематических барьеров, оказывают мощное **противовоспалительное, разрешающее действие**.

Вопрос о выраженности у них противоальтеративных, антидеструктивных свойств остается без ответа, т. к. эти свойства у большинства перечисленных растений, в частности у ежевики, не изучены, хотя листу малины, зверобоя они присущи. По прецеденту (см. малину обыкновенную) на них можно рассчитывать. Еще и еще раз акцентируем внимание

инфекционистов: применение подобных сборов поможет излечить больных, резистентных к антибиотикам, сульфаниламидам, резко повысит планку терапевтического эффекта, сократит сроки стационарного лечения, хотя фитотерапию разумно продолжить и амбулаторно. Сопровождение фитотерапией стандартного медикаментозного лечения сокращает сроки выздоровления пациента, что продемонстрировано нами на примере различных заболеваний. Еще в Средние века врачи понимали, что цель фитотерапии — излечение, а не немедленное устранение симптома — диареи (это легко достижимая задача). Фитотерапия должна быть продолжена и по устранении клинических, лабораторных признаков болезни, амбулаторно по выписке больного для профилактики рецидива, для реабилитации пациента, для достижения общеукрепляющего эффекта. Состав сбора при этом следует пересмотреть, включив в него, например, классические адаптогены, но и листья ежевики вполне уместны. Для лечения больных **анемией**, в том числе осложняющей другие заболевания, М. А. Носаль и И. М. Носаль предлагают следующий простой сбор:

Рецепт № 11

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

Приготовление: 7 столовых ложек (!) измельченного сырья залить 1 л кипятка, томить 3 часа (в деревнях это делали в печи на загнетке). Некоторые наши пациенты жалуются на то, что даже 2 столовые ложки сбора на 0,8–1,0 л воды — это уже «крепкий» чай. Все, конечно, индивидуально, но обращаем внимание на приведенный рецепт: 7 столовых ложек. Концентрацию настоя мы советуем повышать постепенно. Применение: **существенно, что напар следует принимать теплым, горячим** по 3 стакана в день. На этот момент обращают внимание также в китайской традиционной медицине. Сбор можно дополнить классическими адаптогенами, классическими пряностями (гвоздикой, петрушкой, любистком, сельдереем), крапивой, тысячелистником, шиповником, облепихой и другими растениями. Подобная терапия позволяет избежать лечения препаратами железа, а также усилить их действие, снизив побочные, чаще всего диспептические явления. В связи с невозможностью заготовки цветков яснотки применяем всю надземную часть, гемостатические свойства которой известны.

Листья ежевики оказывают, вероятно, стресс-лимитирующий, антиневротический эффект, а потому применяют их при ажитации, бессоннице, астении, реактивных неврозах. Снижение стресс-устойчивости больных — одна из тяжелейших проблем в России, особенно в эпоху перемен, безработицы, неуверенности в завтрашнем дне, уничтожения науки и образования, а поэтому внедрение методов фитотерапии растениями со **стресс-лимитирующей активностью** становится все более и более актуальной задачей. М. А. Носаль и И. М. Носаль

предлагают «людям очень нервным, раздражительным, особенно при истерических припадках, готовить чай из следующих трав»:

Рецепт № 12

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

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 артериальное давление, аппетит, сон, психоэмоциональное состояние. Замена тимьяна не только на боярышник, но еще и на 15 г омелы белой с берез позволяла получить сбор, прием настоя которого **снижал повышенное АД и симптомы хронической недостаточности мозгового кровообращения** при атеросклерозе сосудов мозга. Еще в XV в. Амирдовлат Амасиаци отмечал, что листья ежевики помогают при «шуме в ушах». Судя по всему, речь идет об одном из патогномоничных, характерных признаков атеросклероза сосудов головного мозга, о нейросенсорной тугоухости, когда, помимо шумов в ушах и голове, пациенты отмечают и снижение слуха, памяти, мотивации. Эффективность фитотерапии, особенно в сочетании с гирудотерапией, мы отмечали у таких больных неоднократно (Поспелова М.Л., 2000, 2012; Барнаулов О.Д., Поспелова М.Л., 2009, 2012). Многие авторы предлагают исключить алкоголь, табак, острые блюда, мясо, рыбу, яйца, тяжелый физический труд, сильные эмоции, душевные переживания (стрессы). Имея большой опыт в терапии больных дисциркуляторной энцефалопатией, отметим, что не все запреты абсолютны (рыба, пряности, сухое вино). К ним желательно добавить запрет на соленую пищу, стандартную рекомендацию диетологов: ограничение поваренной соли до 6 г в сутки. Поскольку от стрессов никто из нас не застрахован, желательно вводить в такие сборы растения со стресс-лимитирующим действием: лабазник, зверобой, валериану, пустырник, кипрей, купырь, багульник, хмель, лист гречкого ореха и другие. В реалиях подавляющее большинство пациентов не соблюдает рекомендованных диетических ограничений. Поэтому разумнее диетологам начинать не с запретов, а с рекомендаций тех пищевых, съедобных, пряно-ароматических растений, суррогатов чая, которые будут способствовать снижению АД, улучшению самочувствия, уменьшению интеллектуально-мнестических расстройств. Эта книга как раз и должна служить тому, чтобы дать врачам и пациентам возможность, прежде всего, расширить диету, а затем переходить не к жестким, чаще всего не соблюдаемым запретам, а к ограничениям (если очень хочется, то немножко можно). Больным системным атеросклерозом, помимо поликомпонент-

ных, индивидуально подобранных сборов, которые мы намеренно позиционируем как чай, показаны чеснок, лук, черемша, спаржа, цитрусовые, арония черноплодная, но в принципе все ягоды, зелень, овощи, в особенности баклажаны, которые до XV в. не ели, ими лечили. По нашим верифицированным наблюдениям, пыльца с медом способствует снижению уровня липопротеидов низкой плотности и триглицеридов, коэффициента атерогенности, приводит к редукции ксантом. В наше время безработицы, обесценивания всякого, но особенно интеллектуального труда (почитайте о преследовании «интелов» у Стругацких в «Хищных вещах века»), инфляций, дефолтов, мировых экономических кризисов, произвола работодателей и просто откровенного обмана трудно рекомендовать сдерживаться в эмоциях и душевных переживаниях. Результатом таковых, помимо сосудистых катастроф, являются, в частности, эндокринопатии, нарушения функций яичников, дисменореи, опсоменореи. При них болгарские авторы (Д. Йорданов и др., 1976) рекомендуют следующий сбор:

Рецепт № 13

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

Приготовление и применение как и в предыдущих рецептах. Сбор можно расширить видами кирказона, полыни, ортилией однобокой, классическими адаптогенами, пряностями. Более подробно о нашем применении *etepogoga* сказано в книге «Фитотерапия при женском бесплодии» (Барнаулов О. Д., 2011).

В собственной практике лист ежевики применяем сравнительно редко, т. к. в Северо-Западном регионе, на востоке Ленинградской области она в изобилии не произрастает. Основными показаниями к применению являются неврозы, атеросклероз сосудов головного мозга и гипертоническая болезнь, климакс, необходимость коррекции вкуса настоя сбора, многочисленные воспалительные заболевания, кровотечения, дисменорея. Поскольку атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания явно доминируют как основная причина инвалидизации и смерти, приведем ориентировочный состав сбора для больного гипертонической болезнью, дислипидемией, атеросклерозом сосудов мозга, транзиторными ишемическими атаками (предынсультное состояние):

Рецепт № 14

Корень солодки голой	30,0
Лист ежевики сизой	20,0
Надз. часть сушеницы болотной	20,0

Надз. часть василистника малого	20,0
Надз. часть барвинка малого	20,0
Надз. часть шлемника обыкновенного	20,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Слоевище ламинарии сахаристой	20,0
Фукус пузырчатый	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Надз. часть руты душистой	10,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Побеги голубики обыкновенной	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька синего	30,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Надз. часть, цветки купыря лесного	30,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть герани луговой	20,0
Надз. часть вероники лекарственной	20,0
Плоды шиповника майского	40,0
Лист березы повислой	30,0
Надз. часть донника белого	20,0
Лист ивы козьей	30,0

Стандартное приготовление и применение. Больного следует ориентировать на длительные сроки питья подобных чаев. С их помощью у большого контингента тяжелых больных удалось предупредить инсульты, инфаркты, сосудистую смерть (см. таблицу 1). Медикаментозная терапия, судя по конечным точкам, дает достоверно меньший в 2–10 раз эффект.

Земляника лесная (*Fragaria vesca*), з. зеленая, полуница (*F. viridis*), з. мускусная, клубника (*F. moschata*), з. восточная (*F. orientalis*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Виды земляники, коих на территории бывшего СССР произрастает 13, взаимозаменяемы. Являются ли листья культурных сортов земляники, клубники худшими суррогатами чая и менее целебными по сравнению с дикорастущими — этот вопрос остается открытым. Чай из листьев земля-

ники любим многими и считается витаминоносным, общеукрепляющим. Как и у морошки, ежевики, малины гораздо более изучен химический состав плодов, аромат которых незабываем и превосходит таковой листьев.

Химический состав наиболее изучен для земляники лесной. Листья содержат аскорбиновую кислоту, рутин до 1,62 %, дубильные вещества до 9 %, фенолкарболовые кислоты, кумарины, эфирное масло, придающее аромат чаю. Найдены следы алкалоидов. Поскольку надземную часть земляники лесной для приготовления чая («земляничный чай») собирают с цветками и плодами, кратко остановимся на химическом составе последних. Существенно наличие сахаров, углеводов (почти 6 %, отсюда сладость): глюкозы, фруктозы, сахарозы, арабинозы, а также пектинов (осуществляют энтеросорбцию, детоксикацию). Вкус формируют также органические кислоты: яблочная, лимонная, аскорбиновая, уксусная, пропионовая, масляная, валериановая и другие. Дубильных веществ немного — до 0,41 %. Помимо витамина С, плоды содержат также витамины Р, Е и В₂, антоцианы, каротин. Более подробно смотрите справочник «Растительные ресурсы СССР, 1987, с. 48–49)

Лечебные свойства. В тибетской медицине настой, порошок листьев — секретолитическое, отхаркивающее средство. Для чая собирают всю надземную часть земляники лесной с цветками, стеблями, усами, плодами зрелыми и незрелыми, даже с частью корневищ. Показания к применению земляники впечатляют.

1. Анемии с характерной для них клинической картиной слабости, быстрой утомляемости, гипотензии, тахикардии, обмороков, субдепрессии. При анемии в период полового созревания и несколько позднее, так называемом девичьем хлорозе, издавна применяли земляничные чай. Дополнением к нему могут быть листья молодой, майской крапивы (их правильнее употреблять в пищу в виде добавок к салатам, заправкам супов), классические адаптогены, в особенности корень женьшеня, положительное влияние которого на кроветворение известно в течение тысячелетий, и верифицировано современными методами. Частой причиной анемии у женщин являются мено- и метроррагии. В эксперименте настой листьев земляники **стимулирует сокращение миометрии** (Турова А. Д., Никольская В. С., 1954). Земляника известна как **гемостатическое средство**. В особо упорных случаях анемии, когда не помогают препараты железа, гематоген, зелень (хлорофилл), мясо (миоглобин), а также простенькие двух-трех компонентные сборы (трудные задачи не решаются примитивными методами) можно рекомендовать композицию следующего типа:

Рецепт № 15

Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть земляники лесной	20,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0

Семя лимонника китайского	20,0
Плоды шиповника майского	40,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	30,0
Надз. часть сныти обыкновенной	30,0
Надз. часть яснотки белой	20,0
Надз. часть пастушьей сумки	20,0
Лист петрушки огородной	20,0
Надз. часть сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0
Плоды облепихи крушиновидной	20,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть розмарина лекарственного	20,0
Лист лабазника вязолистного	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим сборам. Пищевые и пряноароматические растения, включенные в сбор, рационально включить в диету, равно как гранаты, печень, телятину, кровяную колбасу, мед, пыльцу, пергу, икру. Параллельно можно назначить мумие, гематоген. Конечно, речь не идет о злокачественно текущих аутоиммунных, гемолитических анемиях. Впрочем, никто никогда не выяснял возможности фитотерапии, натуротерапии при этой тяжелой патологии, как и при **лейкозах**, при которых листья земляники считаются показанными. Что касается рекомендации включения в диету гранатов, то вспоминается анекдотичное возражение пациентки, страдающей анемией: «Их же надо чистить!». Ленивого не вылечишь.

2. Различные, в том числе маточные, желудочные, носовые, геморроидальные, **кровотечения**, кровохарканье, неспецифический язвенный колит.

3. **Диарей**, инфекционного и прочего происхождения, колиты, пищевые токсикоинфекции, отравления. Здесь расчет не только на закрепляющее действие земляники (в этом отношении она не лидер) и ее синергистов с высоким содержанием дубильных веществ, поскольку закрепить — не проблема. Земляника помимо прочего оказывает антимикробное и детоксикационное действие.

4. При бронхолегочных болезнях листья земляники в составе сборов применяют широко: при ОРВИ, бронхитах, трахеитах, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, туберкулезе легких, даже при раке легких. Конечно, дело тут не только в секретолитическом эффекте. Как и многие представители семейства Розоцветные, земляника оказывает **противовоспалительное действие** (оно фоновое для лекарственных растений), обладает детоксикационными, антимикробными свойствами, мобилизует механизмы аутозащиты. Паллиативная фитотерапия даже иноперабельных больных раком легких улучшает их состояние. Необходимы исследования возможности продления жизни

таких больных с помощью лекарственных растений, что подтверждается следующим показанием к применению земляники.

5. Н.И. Шишова (1953) рекомендовала «отвар земляничного листа в оториноларингологической клинике **при карциномах гортани**» и наблюдала отторжение некротических масс при распадающихся опухолях. А как действуют листья земляники при других локализациях злокачественных опухолей? Да и другие растения? Возможно ли их применение в качестве дополнительной, пусть паллиативной терапии в онкологии? Никто этим не занимается. Имя великого русского фармаколога Николая Васильевича Лазарева и его сотрудников, разработавших (в ленинградском НИИ онкологии) методы фитотерапии онкологических больных, химиотерпевтам, онкологам по серости не известно. Собственный опыт позволяет предположить, что активную жизнь многих онкологических больных можно значительно продлить методами фитотерапии в содружестве с принятыми сегодня методами их лечения, снижая токсичность цитостатиков, побочные эффекты лучевой терапии и повышая их эффективность. Эпизодически сотрудница ЦНИРИ направляет тяжелых онкологических больных, проходящих курсы лучевой терапии, но к сожалению, далеко не всегда докладывает результаты, которые, судя по всему, положительны: иначе зачем бы направляла.

6. Показаниями к применению надземной части земляники (лучше в составе сборов) являются подагра, ревматизм, мочекаменная болезнь, пиелонефриты — широкое поле деятельности для урологов, артрологов-ревматологов. Приводим ориентировочную пропись сбора для лечения больных подагрой:

Рецепт № 16

Корень солодки уральской	30,0
Надз. часть земляники лесной	20,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0
Надз. часть сельдерея пахучего	20,0
Корень сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть петрушки огородной	20,0
Надз. часть розмарина лекарственного	20,0
Надз. часть и корневище пырея ползучего	30,0
Надз. часть эрвы шерстистой (пол-полы)	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	20,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Побеги черники обыкновенной	30,0
Надз. часть пустырника пятилопастного	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0

Лист малины обыкновенной	30,0
Лист ежевики сизой	20,0
Лист ивы белой	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Корневище куркумы долгой	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим рецептам. Этот сложный сбор показан при обострении подагрического артрита и рассчитан на снятие болевого синдрома, воспалительных явлений, снижение урикемии. Поскольку обострения подагрических артритов манифестируются сильными, мучительными болями, их резистентностью к НПВС, апробация клинической эффективности сборов подобного состава предельно актуальна. Показано и профилактическое применение подобных сборов для предупреждения обострений. Поскольку нам в Институте мозга человека РАН нечасто встречаются больные подагрой, да и не приветствуется начальством такое отвлечение от проблем деструктивных заболеваний мозга, можно привести лишь единичные примеры эффективности фитотерапии больных подагрой, впрочем, и ограниченной эффективности тоже. Вспомним, что талантливый Амирдовлат Амасиаци не смог вылечить своего повелителя, турецкого султана Мухаммеда второго от подагры. Перед фитотерапией нельзя ставить биологически недостижимые задачи, хотя наверняка никто знает, что достижимо, а что нет. Эта трудная тема требует поддержки государства и незаурядных способностей ее исполнителей, ну, и собственно сырья — надземной части земляники лесной или даже садовой — которую не так-то просто собрать в большом количестве.

7. Показаниями к применению земляничного чая являются **неврозы, неврастении, истерия, бессонница**. Как часты в нашей теперешней жизни неврозы, психосоматические заболевания! Землянику применяют при типичных из них — при гипертонической и язвенной болезнях, бронхиальной астме, неспецифическом язвенном колите.

8. Возможно, что земляника, судя по показаниям к применению, является неплохим корректором не только водно-солевого (подагра), но и липидного (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, хроническая недостаточность мозгового кровообращения), и углеводного (сахарный диабет) метаболизма. Клинические, лабораторные наблюдения были бы весьма полезны. Ее применяют также при рахите.

9. Настой листьев применяют при желтухах. Имеется в виду доминирующая в прошлом причина — **гепатит А**. По нашим экспериментальным данным, настой препятствует гепатотоксическому действию CCl_4 , предупреждая резкое снижение детоксикационной функции печени, сокращая

время тиопенталового наркоза у затравленных CCl_4 мышей. Следовательно, и при токсических гепатозах (консерванты, красители, алкоголь, многочисленные медикаменты, в частности статины...) включение в сбор надземной части земляники и других гепатопротекторов желательно.

Рецепт № 17

Надз. часть земляники лесной	20,0
Надз. часть цмина песчаного	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Цветочные корзинки пижмы обыкновенной	30,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	30,0
Рыльца и столбики кукурузы	20,0
Надз. часть зверобоя лекарственного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Корень одуванчика лекарственного	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Корень цикория обыкновенного	20,0
Надз. часть цикория обыкновенного	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Семя расторопши пятнистой	20,0
Плоды облепихи крушиновой	20,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Лист березы повислой	30,0
Хвоя сосны обыкновенной	10,0
Надз. часть девясила высокого	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Плоды укропа душистого	10,0
Плоды фенхеля обыкновенного	10,0

Приготовление и применение стандартные. Настой сбора пригоден также для тюбажей. В сбор входит блок тибетской прописи «полифитохол». Для предупреждения действия крапивы (у единичных больных), для купирования вызываемого ею, а также капустой, салатами, антибиотиками метеоризма введены не только мята и Melissa, но еще и фенхель, и укроп. Подобного типа сборы следует применять при агрессивной, гепатотоксической медикаментозной терапии (цитостатики, туберкулостатики, антиконвульсанты, нестероидные НПВС, мерказолил, статины...). Типична ситуация, когда на фоне химиотерапии повышается концентрация внутрипеченочных ферментов АЛТ, АСТ вследствие гепатотоксического действия цитостатиков. Не очень-то грамотные врачи начинают убеждать пациентов, что нужно немедленно перестать пить какие-то там травки, поскольку именно они виной гиперферментемии. Им неве-

домо, что более 80 % нетоксичных растений почему-то (почему?) проявляют гепатопротективные свойства, а в связи с этим ими обязательно следует пользоваться в процессе химиотерапии. Блоки гепатопротекторов в тибетской медицине применяют не только при «болезнях желчи», но вполне логично и при других патологиях, считая печень «царицей органов». По нашим наблюдениям, подобные и более широкие сборы эффективны при **гепатитах В и С**. Эффективность их сравнима с таковой антивирусной и иммунокорректирующей терапии, которые несравненно более дороги. В конце концов, подступы к «ласковому убийце» (гепатит С) возможны и при сочетании обоих методов, но никто этим не занимается, как если бы проблемы не было. Между тем гепатиты В и С распространяются быстрее, чем ВИЧ-инфекция.

10. Экзема, нейродермит, фурункулезы входят в показания к применению земляничного чая. Он считается «кровоочистительным». Изучение детоксикационных и десенсибилизирующих свойств препаратов земляники ждет своих талантливых исполнителей.

11. Земляничный чай обладает **лактогенными свойствами**. Снижение и отсутствие лактации чаще всего обусловлено социально-экономическими, бытовыми, конституциональными факторами, кесаревым сечением. Возможности фитотерапии не то чтобы полностью отсутствуют, но ограничены. Можно повысить стресс-устойчивость пациентки, назначить модуляторы настроения. Впрочем, наш опыт применения лактогенных сборов положителен.

12. Забота земляники о воспроизводстве человека, о наличии у него потомства не ограничивается только лактогенным эффектом. Корректирующее влияние земляничного чая на функции яичников проявляется не только в **нормализации менструального цикла**, но и в **повышении либидо, детородной функции**. В эксперименте настои усиливают сокращение гладкомышечных волокон миометрия, а поэтому не случайно его используют при атонии, гипоплазии, недоразвитии матки у астеничных девушек, отличающихся поздним появлением первичных и вторичных признаков половой зрелости. **При раннем климаксе** земляника способствует продлению детородного периода, нивелируя симптомы невротизма: раздражительность, тревогу, страхи, приступы тахикардии, предобморочные состояния, поллакиурию без объективных признаков цистита, расцениваемую как «нейрогенный мочевого пузырь». В случаях первичного и вторичного женского бесплодия надземную часть земляники, конечно же, следует сочетать с другими растениями, способствующими зачатию.

Рецепт № 18

Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть земляники лесной	20,0
Семя крапивы двудомной	20,0
Семя подорожника большого	10,0
Надз. часть очитка пурпурного	10,0

Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корни левзеи сафлоровидной	20,0
Семя лимонника китайского	10,0
Корень родиолы розовой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Корень дудника лекарственного	20,0
Корень сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть полыни лечебной	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Надз. часть горца птичьего	20,0
Лиана плюща обыкновенного	20,0
Лист манжетки обыкновенной	10,0
Надз. часть любистка лекарственного	10,0
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0
Надз. часть повилики европейской	10,0
Корневище куркумы длинной	10,0
Плоды шиповника майского	40,0
Надз. часть ортилии однобокой	20,0

Приготовление и применение стандартное по предыдущим рецептам. Настой сборов подобного типа показан при бесплодии астеничным, гипотрофичным, субтильным, невротичным женщинам со сниженным аппетитом, либидо, альго-, опсоменореей, маленькой маткой, гипоменструальным синдромом, гипоплазией эндометрия.

Относительно плодов земляники, как и плодов малины, ежевики, морошки, все ясно: поедающие их птицы, животные разносят семена, а поэтому плоды положительно влияют на их репродукцию, не различая пола, между прочим. Понятно и послабляющее действие этих ягод в свежем виде: семена быстрее попадут на почву с фекалиями. Но с какой стати остальные части растения будут проявлять такую трогательную заботу о нашем здоровье и размножении? **Надземную часть земляники рекомендуют не только при женском бесплодии, но и при нарушении репродуктивных функций у мужчин**, что подтверждено не только многовековым эффективным применением ее при импотенции, но и экспериментально. В опытах на самцах крыс Г.С. Качало (1982) установил, что настой надземной части земляники лесной, подобно препаратам классических адаптогенов (корней родиолы розовой, элеутерококка колючего, семян лимонника китайского) **стимулирует сперматогенез**. Поскольку результатам многовекового применения растений нас учат не доверять, даже игнорировать, а учитывать лишь данные опытов на крысах, то в отношении положительного гонадотропного эффекта надземной части зем-

ляники с позиций «доказательной медицины» можно быть уверенным. Эта вакханалия преобладания эксперимента над клиникой (разума над здравым смыслом) привела даже к этакому постоянно навязываемому нам горделиво-кокетливому термину: «доказательная медицина», адептов которой трудно воспринимать всерьез. Без магнитно-резонансной, позитронно-эмиссионной томографии, десятков биохимических исследований, биопсий, электронной микроскопии как смели наши пращуры заниматься лечением людей? Хотелся написать книгу о «бездоказательной медицине» с ярчайшими ее представителями: Диоскоридом, Галеном, Гиппократом, Авиценной, Бируни, Амасиаци, Видерингом, Кирком, Клодом-Бернаром, Пироговым, Боткиным, Бубновым, Мудровым, мало известными прогрессивному человечеству представителями традиционных медицинских стран Азии. Как же могли, как смели они что-то применять и, что совсем выходит из рамок приличия, из рамок единых медицинских стандартов, достигать высокого лечебного эффекта без доклинических экспериментов на животных, двойного слепого плацебо-контролируемого, рандомизированного, многоцентрового исследования, без многолетних выбиваний разрешения фармакологического и фармакопейного комитетов Минздрава, несправедного суда и оценки уничтожающей науку, давно опозорившей себя Высшей аттестационной комиссии (ВАК) и многих прочих инстанций, без решений этических комиссий, индекса Хирша, Болонской системы, без кинорегистрации защит диссертаций, килограммов отчетов, заявлений, постановлений? Крамольная мысль закрадывается: может быть, стали они и многие другие великими врачами, великими учеными именно потому, что всего этого кошмара тогда не было.

Что же касается положительного влияния надземной части земляники на репродуктивные функции мужчин, то можно прокомментировать следующий состав, единственным подтверждением эффективности которого является появление утраченного либидо, потенции, эрекции, восстановление семейной жизни, рождение детей, что едва ли убедит сторонников «доказательной медицины».

Рецепт № 19

Корень солодки уральской	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Петров крест чешуйчатый	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Семя лимонника китайского	10,0
Лиана лимонника китайского	10,0
Корень сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0
Корень спаржи лекарственной	10,0

Надз. часть спаржи лекарственной	20,0
Корень диоскорей бататной	20,0
Надз. часть петрушки огородной	20,0
Надз. часть земляники лесной	20,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бадьян	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Мускатный орех	10,0
Надз. часть повилики европейской	10,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Семя крапивы двудомной	20,0
Семя пажитника голубого	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть мяты перечной	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление и применение стандартные. Показания: импотенция, олигоспермия, снижение либидо, эрекции, реактивные, стресс-спровоцированные нарушения репродуктивных функций у мужчин, а также последствия медикаментозной терапии. Как и во всех случаях, этот рецепт не догма, а призыв к творчеству.

Настой надземной части земляники применяют в виде полосканий при язвенном стоматите, гингивите, катаральных, фолликулярных, лакунарных ангинах. Однако, учитывая небольшую фитомассу надземной части земляники, дефицитность сырья, с этой целью рационально использовать цветки и листья лабазника вязолистного, зверобой, ромашку, шалфей, виды язвенника и другие растения, в особенности их сочетания. Очевидно, что земляника является популярным лекарственным растением, давно вошедшим в арсенал народных и традиционных медицины. Достаточно отработаны широкие показания к ее применению с учетом ее положительного влияния на резистентность к повреждающим воздействиям и на процесс выздоровления, репарации, регенерации. Противопоказаний и осложнений не отмечено.

Иван-чай, хамерион, кипрей узколистый (*Chamerion angustifolium*)

Семейство Кипрейные Onagraceae

Растение это недремлющие ботаники неоднократно переназывали, в чем, наверное, и видели глубочайший смысл своего творчества. В ре-

зультате появился никому не известный хамерион, а вот иван-чай знают почти все. Растение это достойно самого пристального внимания фитотармакологов, врачей, поскольку с эффектом на протяжении веков используется в народных и традиционных медицинах, имеет неисчерпаемые природные ресурсы. Оно выделено М. А. Гриневиц (1990) как перспективное **средство преодоления женского бесплодия** — тема предельно актуальная для России в эпоху резкого снижения рождаемости, численности населения, демографического кризиса, вымирания деревень. Иван-чай называют еще копорским чаем. По легенде ферментированные черные листья его в прошлом экспортировали в Западную Европу через Копорье, административный центр вожан, води. Водь — народность финно-угорской группы, завоеванная в средние века Великим Новгородом, весьма сохранный до Великой октябрьской социалистической революции, но почему-то исчезнувшая, полностью ассимилированная за годы советской власти. От города Копорье и название — **копорский чай**. Впрочем, С. Ильина (1998) дает другую версию. Она считает, что село Копоры Пензенской области славилось своим чаем из листа кипрея. Но откуда же приуроченность к Северо-Западному региону, такая всероссийская и даже международная слава? Пусть этим занимаются историки. Академик Б. М. Козо-Полянский (1943) считал кипрей одним из перспективнейших суррогатов чая. Массовые заготовки его он относил не к Пензенской, а к Петербургской губернии, к Северо-Западному региону, что соотносится с упомянутым нами Копорьем. Бывшие Царскосельский, Ямбургский, Лужский уезды, где массово заготавливали лист кипрея получили название «Глубокого Китая». На этой территории в 50–60-е годы XIX в. специально поджигали леса, поскольку кипрей особенно хорошо растет на местах лесных пожарищ. В одной только Изварской даче в 1856 г. было выжжено до 11000 десятин, а в 1868 г. — более 10000 десятин. Таким образом готовили площади для самородных плантаций копорского чая. Б. М. Козо-Полянский описывает отработанную технологию ферментации листьев кипрея. Сегодня появляются изредка фирменные упаковки с ферментированным копорским чаем (экзотика, на любителя). Душистый иван-чай заготавливали в очень больших количествах на продажу, заваривали сам по себе и вместе с китайским чаем, которого было мало. Зачастую иван-чай был не только добавкой, но и фальсификатом настоящего чая. У южных, оятских и северных вепсов (финно-угорская народность, близкая к води), у карел использования листа кипрея в качестве суррогата чая встречать не приходилось. Лишь некоторые русские применяют его таким образом. Иван-чай, подобно крапиве двудомной, по образному выражению В. Солоухина, имеет обыкновение «залечивать раны земли», разрастаться в больших количествах в руинах, пожарищах, на заброшенных жилищах, силосных ямах, сенокосах, пастбищах, пахотных землях. Плотным кольцом наступают куртины иван-чая на ранее обрабатываемые земли и завоевывают их полностью.

Последние десятилетия все мы с печалью отмечаем, как зарастает наша Родина иван-чаем. Так что о природных ресурсах его беспокоиться не стоит. Они стремительно возрастают. При естественной сушке цветущих верхушек иван-чая и распустившихся цветков они пушатся, а поэтому рациональнее собирать его до цветения или только листья. Приходилось наблюдать, как собирают кучерявые верхушки еще не бутонизирующего иван-чая с их нежными, тонкими, ароматными листочками. Не исключена аналогия с флешами — верхушечными листьями чайного куста, чай из которых особо ценится знатоками. Этот метод мы переняли, наряду с только листьями применяем и флешу.

Химический состав. Листья содержат до 1,9% тритерпеновых соединений, производных олеаноловой и урсоловой кислот. Именно тритерпеновые соединения, в особенности производные этих кислот, принято считать действующими веществами женьшеня (панаксозиды), аралии (аралозиды), солодки (глицирризиновая, глицирретовая кислоты) и ряда других растений. Именно с ними связывают общеукрепляющее, тонизирующее и даже стимулирующее действие ряда растений. Впрочем иван-чай никакого выраженного стимулирующего действия не оказывает. В листьях найдены многочисленные флавоноиды, производные кверцетина, кемпферола, мирицетина, с коими связывают сосудоукрепляющий, вазопротективный эффект (витамины группы Р). Считается, что гемостатические свойства обусловлены дубильными веществами, содержание которых в листьях колеблется от 5,6 до 20%. Дубильные вещества, как и флавоноиды, проявляют высокую вазопротективную активность. Присутствуют в листьях и фенолкарболовые кислоты, в частности кофейная кислота с ее непрямым адреномиметическим эффектом, который оказывают и перечисленные флавоноиды (Барнаулов О. Д., 1988). Алкалоиды (до 1%) не проявляют токсических свойств (Растительные ресурсы СССР, 1987, Т. 3, с. 200).

Возможности медицинского применения иван-чая достаточно широки.

1) Наибольшее внимание привлекает тот факт, что в отличие от настоящего чая, настой листьев кипрея оказывает не возбуждающее, а **мягкое седативное действие**. Периодически потребляя этот чай, мы не ощущали вообще никакого угнетающего или стимулирующего действия. Тем не менее в народных медицинах кипрей применяли при неврозах, ажитации, бессоннице, цефалгиях и даже при эпилепсии. Собственные экспериментальные данные позволяют отрицать наличие противосудорожных, угнетающих ЦНС, снотворных, анальгетических свойств у настоев и отваров листа кипрея. Практически все изученные нами растения, применяемые при эпилепсии, не обнаруживают противосудорожных свойств, сравнимых с таковыми синтетических антиконвульсантов. Кипрей не исключение. Учитывая эффективность фитотерапии больных эпилепсией (Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., 2009), следует признать, что в основе ее лежат не противосудорожные, а какие-то совсем другие свойства

лекарственных растений. Так, почему-то многие из них (виды шикши, лабазника, пиона...) применяли не только при эпилепсии, но и при бешенстве (водобоязни), параличах различной этиологии, энцефалите, прочих нейроинфекциях. При внутрибрюшинном введении препаратов кипрея лабораторным животным наблюдалось якобы аминазиноподобное действие. К сожалению, эти сведения переносятся из монографии в монографию самым некритичным образом. Болевой перитонеальный синдром, возникающий после внутрибрюшинного введения отваров, настоев, спиртовых извлечений, приводит к обезбживанию животных, к стимуляции нейролептического действия (Барнаулов О.Д., 1988). «Настой, отвар, чай, компоты и супы вводить внутрибрюшинно строго воспрещается!» — даже такое комическое предупреждение мы публиковали ранее, но все равно как вводили внутрибрюшинно, так и вводят. Внутривенно, между прочим, тоже. Это отвары-то и настои растений! Нами подтверждено стресс-лимитирующее действие настоев листьев кипрея при курсовом его введении мышам внутри. Этот же эффект многократно наблюдали в клинике при включении кипрея в поликомпонентные сборы. Экспериментально нами показано, что кипрей способствует выработке и осуществлению условных рефлексов, их сохранению. Например, настой листьев препятствует «стиранию» условного рефлекса пассивного избегания у мышей максимальным электрошоком, проявляет антигипоксанта свойства. Кипрей без натяжек можно причислить к церебропротекторам. Интересны были бы клинические наблюдения за действием сборов, включающих иван-чай, при различных типах амнезий, в том числе при старческой деменции, болезни Альцгеймера.

Чрезвычайно интересно наблюдение армянского врача-энциклопедиста: *«Если дать выпить отвар диким зверям, то они станут ручными»* (Амасиаци А., XV в., 1990 г, с. 52). Это точное определение автора объемного, весьма содержательного справочника, полезного для современных натуро-, фитотерапевтов, многократно подтверждалось в нашей практике. В практике врача любой специальности встречаются авторитарные пациенты, диктаторы, агрессоры, угнетающие, унижающие своих подчиненных, близких, нетерпимые, негативные, высокомерные. Это чаще всего большие начальники, новые русские, директора (директорская болезнь), увы, педагоги с синдромом садистского доминирования над детьми, единственные дети в семье (синдром единственного ребенка). Правильно подобранный персонализированный поликомпонентный сбор позволяет облегчить участь лиц, окружающих этого пациента. Объективную оценку эффективности таких сборов, включающих иван-чай, дают зачастую родители избалованного единственного тирана-ребенка, утверждая, что он стал менее агрессивен и гиперактивен, более послушен, внимателен, лучше учится. Порою сослуживцы замечали, что их начальник перестал быть зверем, сорвавшимся с цепи, что пароксизмы гнева прекратились. Приводим ориентировочную пропись сбора, социализирующего таких пациентов.

Рецепт № 20

Лист кипрея узколистного	40,0–50,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0–50,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0–30,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0–30,0
Надз. часть дербенника иволистного	20,0
Надз. часть пикульника красивого	30,0
Надз. часть колокольчика раскидистого	20,0
Надз. часть подмаренника северного	20,0
Соцветия хмеля вьющегося	20,0
Лист ореха грецкого	20,0
Плоды кориандра посевного	10,0–20,0
Надз. часть, цветки купыря лесного	30,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	20,0
Надз. часть мяты луговой	10,0–20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть котовника сибирского	10,0
Мускатный орех	10,0
Бадьян	10,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0

2–3 столовые ложки измельченного сбора залить 0,8–1 л воды, вымочить сырье в эмалированной посуде без сколов, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить все в термос. Принимать теплым 150–200 мл утром, а затем не реже 5–6 раз в день по принципу «чем чаще, тем лучше». К этому блоку следует добавить блоки растений, действие которых направлено на лечение соматических заболеваний: гепатопротекторы, холеретики (особенно показаны холерикам с немотивированными припадками ярости), вазопротекторы, гипотензивные, диуретические и другие по конкретным обстоятельствам. Подобного типа сборы можно использовать как прекрасные огнетушители. Настой помогает спокойно перенести контакт с начальником, неприятным, агрессивным человеком, то есть проявляет стресс-лимитирующие свойства.

2) Ц. Хайдав и соавторы (1985) рекомендуют типовой сбор монгольской ветви традиционной тибетской медицины, включающий цветки и листья кипрея, цветки красодневы, семена лавостня сибирского, корни очитка живучего (полностью состав сбора не приведен) **при отравлениях недоброкачественной пищей**, различных диареях как противорвотное, при колющих спастических болях в кишечнике. В наших экспериментах отвар листьев кипрея повышал толерантность к коразолу, стрихнину, нестероидным противовоспалительным средствам, т. е. проявлял **детоксикационные свойства**, а также умеренно повышал диурез.

3) В справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1987, с. 201) многократно упомянуты **противовоспалительные свойства** кипрея, что используют при лихорадках, скарфулезе, гастритах, колитах, артритах, отитах, воспалительных заболеваниях женской половой сферы, гонорее, сифилисе (тибетская медицина). Кипрей может пополнить блок так называемых противовоспалительных растений (солодка, малина, ежевика, ива, череда, ромашка, шалфей, вахта, тысячелистник, репашок, лабазник, зверобой).

4) Интересны сведения о способности отвара корней иван-чая **повышать плодovitость** (Шретер А. И., 1975). Сусло после перегонки травы шло как родовспомогательное средство (Ефремова А. Е., 1967). При миомах, мено- и метроррагиях все части растения, но особенно корни проявляют **гемостатические свойства**. Не исключена и требует проверки способность иван-чая препятствовать росту, инициировать инволюцию миом.

5) Местно порошок листьев иван-чая применяют при ожогах, длительно незаживающих ранах, при фурункулезе, язвенном стоматите (полоскания), вагинитах (спринцевания). Установлена антибактериальная активность его настоя. В наших экспериментах порошок листьев ускорял эпителизацию полнослойных, длительно не заживающих ран у мышей.

Корни, корневища иван-чая съедобны как овощ, пригодны для выпечки хлеба, а молодые корневые побеги по вкусу подобны спарже. Молодые листья, сочные стебли рекомендуют в супы, салаты, как приправу к мясу. Важно здесь одно: все эти части не токсичны, что проверено веками их пищевого применения, а поэтому фитотерапевт без страха и упрека может включить их в поликомпонентные сборы. К стыду российского Минздрава, иван-чай, фоновое для России лекарственное растение, неаптечен, не прописан в катехизисе фармацевтов — государственной фармакопее, а стало быть, не разрешен к применению, разве что по собственной инициативе в виде суррогата чая. Отечественные фитотерапевты как раз и могут назначать именно поликомпонентные чаи с высокой стресс-лимитирующей, антиневротической, противоастенической, детоксикационной активностью, регулирующие функции яичников, помогающие преодолеть бесплодие. Такие чаи остро нужны нашим пациентам, нашим согражданам, но спрашивается: нужен ли нам такой Минздрав?

Курильский чай кустарниковый (*Pentaphylloides fruticoga*, *Dasyphora fruticoga*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Популярный суррогат чая в Сибири, на Дальнем Востоке, на Камчатке, Курильских островах, Урале (Ефремова Н. А., 1967). Заваривают листья и желтые цветки кустарника. Курильский чай декоративен, и любители-садоводы могут вырастить его на своих участках.

Химический состав. Из 2% терпеноидов, содержащихся в листьях, на урсоловую кислоту приходится 0,7%. С ее производными связывают тонизирующее, гормоноподобное и ряд других действий растений. Богатый набор фенолкарбоновых кислот; кофейная, феруловая и другие. Флавоноиды до 2,7%, производные кверцетина (разрешен к применению), кемпферола. Аскорбиновая кислота. Много дубильных веществ — до 9%. Катехины, кумарины.

Лечебные свойства. Чай этот, как и многие травяные чаи, не возбуждает, а скорее успокаивает, **повышает стресс-устойчивость**, показан при тревожности, эмоциональных срывах, душевных травмах. Впрочем, и выраженного угнетающего действия курильский чай не оказывает — не аминазин, не феназепам. Тем не менее представители монгольской ветви тибетской медицины Ц. Хайдав и Т.А. Меньшикова (1978) рекомендуют курильский чай не только при неврозах, но и при психических заболеваниях. Возможно, фитотерапия душевнобольных основывается отнюдь не на оглушающем, обезличивающем нейролептическом эффекте. Отметим, что в психиатрии прецеденты (не говоря уже о массовости) фитотерапии полностью отсутствуют. Курильский чай оказывает выраженное **противовоспалительное действие** при широком спектре заболеваний: при тонзиллитах, ангинах, стоматитах (полоскания и прием внутрь), конъюнктивитах, гастритах, гастроэнтероколитах, дуоденитах, циститах, гепатитах, ОРВИ, бронхитах, пневмониях. Корни и олиственные ветви применяют в тибетский традиционной медицине даже **при туберкулезе** легких, при крупозной пневмонии. Курильский чай оказывает не только противолихорадочное, жаропонижающее, потогонное, но и секретолитическое, отхаркивающее действие.

Чрезвычайно важно ассимилировать применение курильского чая **при воспалительных заболеваниях женской половой сферы**: при аднекситах, эндометритах, вагинитах. Неизвестно, эффективен ли курильский чай при скрытых инфекциях, а также при гепатитах В и С, а потому клинические испытания поликомпонентных сборов с включением этого растения остаются актуальной задачей. Защитная реакция — воспаление имеет место практически при любой патологии, а поэтому корригирующие ее растения, разрешающие средства могут быть с успехом применены не только при ранее перечисленных заболеваниях, но и при атеросклерозе, инсультах, при рассеянном склерозе. Наличие воспалительного процесса, следующего за альтерацией, за повреждением, при этих заболеваниях доказано. Здесь чрезвычайно важно учитывать тот факт, что для некоторых, так называемых противовоспалительных растений доказано еще и противоальтеративное действие. Зверобой, лабазник, малина, подобно классическим адаптогенам, способны оказывать не только противоэкссудативное, антипролиферативное, но также и антидеструктивное действие, т.е. способны ограничивать объем и тяжесть повреждения, оптимизировать процессы восстановления функции и структуры поврежденных органов. На этом

аспекте действия курильского чая и других «противовоспалительных» растений внимание исследователей, к сожалению, не сосредоточено.

Вторым малоисследованным действием «противовоспалительных» растений является их **детоксикационная активность**, способность снижать токсическое, деструктивное действие, например, НПВС, того же аспирина. Его, а также бутадион, атофан, индометацин используют в эксперименте для получения множественных эрозий слизистой секреторной части желудка, тестируя способность фитопрепаратов ограничивать повреждающее действие НПВС. Из этого следует простой вывод: лечение НПВС и другими агрессивными медикаментами следует проводить на фоне фитотерапии. В ряде монографий мы рекомендуем блок «противовоспалительных» растений, который, по нашим многолетним наблюдениям, дает отчетливый терапевтический эффект при многочисленных заболеваниях: солодка (!), малина, ива, череда, календула, ежевика, земляника, липа, ромашка, шалфей, тысячелистник, лабазник, зверобой, шиповник, репешок, вахта, володушка... (части растений и видовые названия см. в рецептах). Составы блоков рассматриваются конкретно для каждого больного. Курильский чай в этом блоке был бы вполне уместен, но, к сожалению, он трудно доступен. А. Х. Роллов (1908) отметил, что на Кавказе курильский чай применяют при диареях (так его применяют повсеместно) и при цинге. Настой листьев курильского чая оказывает гемостатическое действие и поэтому показан при кровотечениях.

Антимикробная активность курильского чая в отношении грамположительной, гноеродной и грамотрицательной флоры доказана экспериментально. Он эффективен при диспепсиях у детей, дизентерии, дисбактериозах, колитах различной этиологии. Подтверждено также вазопротективное действие суммы флавоноидов из листьев курильского чая (Триль В. М., 1983). Правомерность местного применения настоя и порошка листьев растения (монгольские, алтайские образцы) **при язвах, ранах, фурункулах** и т. д. подтверждена нами на модели длительно не заживающих ран у мышей (Барнаулов О. Д., 1988) сроки их полной эпителизации статистически достоверно сократились с 32 ± 2 дней до 27 ± 2 дня (приведены средние с доверительным интервалом). Желательны клинические испытания эффективности местного лечения настоем и порошком листьев курильского чая больных мокнущей экземой, нейродермитом, экссудативным диатезом (ванны). В этих случаях по аналогии с чередой, лабазником желательнее не только местное, но и энтеральное применение настоя дасифоры, а лучше — поликомпонентного сбора. При подтверждении **десенсибилизирующих свойств** этого растения, о которых сообщали нам В. Г. Минаева и другие новосибирские ботаники, рационально рассмотреть его эффективность при аутоиммунных заболеваниях: рассеянном склерозе, аутоиммунном тиреоидите, неспецифическом ревматоидном артрите, язвенном колите.

По личному сообщению профессора, ботаника В. Г. Минаевой **курильский чай эффективен при атопических дерматозах, экземе,**

нейродермите, но особенно **при экссудативном диатезе у детей**. Учитывая все возрастающее количество детей с atopическими дерматозами, актуальна широкая клиническая апробация сборов с десенсибилизирующим противозудным эффектом. В собственном арсенале мы имеем несколько килограммов курильского чая, собранного на Алтае в районе Семинского перевала. Курильский чай был использован в основном именно при atopических дерматозах у детей, реже при бронхиальной астме. Поскольку наблюдали возможность излечения детей от зуда и мокнущих поражений, привожу ориентировочный (не всегда одинаковый) состав применяемых сборов.

Рецепт № 21

Корень солодки уральской	50,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Надз. часть фиалки трехцветной	20,0
Надз. часть паслена черного	20,0
Корень аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Лист девясила высокого	20,0
Лист березы белой	40,0
Надз. часть короставника полевого	30,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Надз. часть багульника болотного	20,0
Корица	10,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Ряса малая	20,0
Лист и цветки курильского чая	20,0
Надз. часть вереска обыкновенного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0

3–4 чайные ложки измельченного сырья залить 200 мл воды, быстро вскипятить. Подогревать и процеживать перед употреблением. Принимать по 2–3 столовые ложки по принципу «чем чаще, тем лучше» ребенку 1–2 лет. Возможно подслащивание чая во время термической обработки сахаром, лучше медом при отсутствии аллергии на него. При хорошей переносимости сбора дозу, концентрацию настоя увеличить до 5–6 чайных ложек сырья на 200–300 мл. Показание: экссудативный atopический дерматоз, детская экзема. Состав сбора — не догма, его можно расширить за счет мумие, аниса, бадьяна, хмеля, гепатопротекторов, малины, ромашки, тысячелистника, полыни Сиверса и других растений — по конкретной ситуации. В сбор включен **Аверин чай** (череда,

паслен, фиалка), который применяют при так называемой золотухе, при экссудативном диатезе у детей. Местное применение в виде компрессов, влажно-высыхающих повязок, лучше ванн и ванночек не исключается.

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

(Цыганская народная песня).

Малина обыкновенная (*Rubus idaeus*), м. сахалинская (*R. sachaliesis*), м. корейская (*R. coreanus*)

Семейство Розоцветные Rosacea

В качестве суррогата чая используют чаще всего не ягоды, а листья малины. В наиболее древней традиционной аюрведической индийской медицине листья малины отнесены к вяжущему вкусу. Растения этой рубрики (герань, гранат, кора дуба, коровяк, подорожник, толокнянка и др.) действуют успокаивающе, прекращают диарею, способствуют излечению суставных болезней, заживлению нарывов и ран, останавливают кровотечения. Однако злоупотребление вяжущими средствами, использование их в гордом одиночестве и в больших количествах, может вызвать запоры, сухость во рту, как будто бы тромбозы (наша практика не подтверждает этой угрозы), снижение жизненной силы, преждевременное старение — аюрведическая медицина. Она же предупреждает, что параличи, спазмы, конвульсии, истощение, утомление, жажда, скованность могут осложнять избыточную терапию вяжущими растениями. Они уменьшают потоотделение (едва ли это о малине), диурез, но **полезны при птозах органов**. Дубильные вещества содержат и постоянно потребляемый большей частью человечества черный чай. Общеизвестно, что злоупотребление им ухудшает цвет лица, тургор кожи. Вяжущие растения, с позиций Аюрведы, отнесены к симптоматическому лечению. Малина, как плоды, так и листья, отнесена к типично кровоостанавливающим и закрепляющим средствам.

Листья малины тропны к системам крови и плазмы, к мышцам и репродуктивным органам. Чай, настой оказывают вяжущее, тонизирующее, гемостатическое и противорвотное действие. Он показан при диареях, гриппе с кишечными проявлениями, рвоте, при нарывах, ранах (местно), геморрое (клизмы и внутрь), выпадениях, опущениях прямой кишки, влагалища, почек. Особого внимания заслуживает **положительное гонадотропное действие** листьев и плодов малины. Чай, настой не только останавливает маточные кровотечения, но эффективен при птозе и пролапсе матки, нарушениях менструального цикла, а в связи

с этим — при женском бесплодии. Тонизируя мышцы, особенно участвующие в деторождении, настой эффективен при слабости родовой деятельности. Произрастающая в Америке красная малина **препятствует выкидышам**, но малина из других мест может вызвать их, т. к. оказывает утеростимулирующее действие (Лад В., Фроули Д., 1997). В качестве тонизирующего миометрий средства авторами предлагается сочетание:

Рецепт № 22

Лист малины обыкновенной	20,0
Корень спаржи лекарственной	20,0
Лепестки розы майской	20,0
Каркаде (гибискус)	20,0

Заваривать как чай, который показан при мено- и метроррагиях, сниженном тонусе, птозе матки, недоразвитии ее, дисменореях. В этом рецепте лист малины, лепестки розы, каркаде — типичные суррогаты чая. К этой композиции можно добавить корень женьшеня, эффективный при различных висцероптозах (Чхве Тхэсон, 1987). Наши гинекологи при опущении матки, пролапсе стенок влагалища никогда не прибегают к фитотерапии.

Уделяя внимание конституциональным особенностям человека, в отличие от научно-европейской медицины с ее «лекарствами для всех», аюрведическая медицина рекомендует лист малины людям конституции Питты — нечто среднее между астениками и гиперстениками, по-нашему — нормостеники. Акцентируем внимание на том, что попытка перенести в скудно представленную в нашей стране фитотерапию правила и дефекты медикаментозной терапии имеет агрессивную тенденцию в виде простеньких однонаправлено действующих, стандартных сборов № 1, 2, 3... В индийской традиционной медицине уделяется внимание не только конституции, полу, возрасту, но и психоэмоциональному статусу, духовности пациента. Подробнее см. в первоисточниках (Фроули Д., 1998; Лад В., Фроули Д., 1997; Frowley D., 1992). В традиционной индо-тибетской медицине применяют не только листья, но и молодые ветви малины. В основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» малина, тмин, чеснок и другие средства отнесены к разряду лекарств, «излечивающих жар ветра, болезни, вызванные желчью». В сложнейших составах, недоступных научно-европейской медицине, в сочетании с можжевельником, кассией (сенной), живокостью, «пятью корнями» (купена, спаржа, горичник, витания, якорцы) и другими ингредиентами, малину в виде масляной вытяжки используют для лечения «болезней ветра» (преимущественно нервные болезни). Помимо водных извлечений (чай) используют настои сложных сборов на вине с ветвями малины, плодами кориандра, корневищем имбиря, корнями кумарчика, якорцев и других растений. Отвар из малины, барбариса, козельца, сосны, сыти, плодов трех мироболанов (м. хебула, м. эмблический, м. беллерический)

рекомендуется при слабом жаре. Учитывая легендарную эффективность тибетских целителей (см. Т. Грекова «Тибетский лекарь кремлевских вождей»), врачам творческим, ищущим пути, методы излечения больных, а не тупо следующим «единым медицинским стандартам», небезынтересно обратить внимание на сложные, поликомпонентные прописи сборов тибетской традиционной медицины. «Чжуд-ши», восьмичленная тантра тайных устных наставлений, — основной трактат тибетской медицины написан более 1000 лет тому назад, но для тибетских целителей отнюдь не потерял своей актуальности и по сию пору.

Малину в Тибете включают в сложные составы, используемые при болезнях глаз, головы, ее ран, желудка, матки («женского тайного органа»), при детских болезнях, отравлениях. Лучшими средствами от кашля считаются малина и песчанка. В связи с отсутствием фитотерапии в психиатрии особого внимания заслуживает рецептура с включением малины, используемая при болезнях, насылаемых на людей «демонами гдон», творящих греховные деяния. Имеются в виду, конечно же, **психические заболевания**, при которых малину включают в состав не только настоев, чаев, но и, например, окуриваний. При сумасшествии, возможно, при реактивных психозах, рекомендуется самый сложный состав, который не только подавляет этот психоз (т.е. делает человека нормальным), но также оказывает общеукрепляющее действие и «помогает зачать». Малина — не нейролептик. Никаких побочных явлений она не вызывает. Теперь спросите у психиатров, кто из них хотя бы проглатывал Чжуд-ши, кто из них применяет хотя бы элементы фитотерапии в дополнение к нейролептикам, анксиолитикам, транквилизаторам, антиконвульсантам и прочей тяжелой артиллерии. Конечно, фитотерапия много сложнее, чем аминазин, делающий буйного душевнобольного, тихим душевнобольным, но задача любой терапии — оказание эффективной помощи пациенту, а не отключение его для спокойствия мед. персонала.

Многочисленны лекарственные формы малины и композиции с нею: порошки, отвары, настои, масляные извлечения, настои на вине, окуривания, кханды — сгущенные отвары. Из всего этого можно сделать тот вывод, что в тибетской традиционной медицине малина является популярным, часто используемым лекарством. Но вот в России листья и ветви малины, эффективность которых выверена веками, точнее, тысячами, не аптечны, не официнальны, не включены в государственную фармакопею. Иначе как позор это не классифицируется. Впрочем, фитотерапевт Е. Е. Лисиовская в личном сообщении утверждала, что все-таки «лед тронулся, господа присяжные заседатели» и что лист малины уже в 2013 году от Рождества Христова как будто бы разрешен в России к применению. В нашей народной, бытовой фитотерапии малиновый чай (см. далее) является часто и с успехом используемым разрешающим средством при ОРВИ, лихорадках, различных недомоганиях. Пора бы не только узаконить малину в правах, но настоятельно рекомендовать широкое ее применение, обеспечить возможность такового.

Показания к применению листа малины, правила сочетания с другими лекарствами животного, растительного и минерального (мумие) происхождения, детально отработаны. Наши скудные представления о малине только как о жаропонижающем средстве не отражают широких возможностей ее использования. В медицине древней, летописной Руси, слабые отголоски которой мы находим у ее прямых потомков, исчезающей народности — вепсов Межезерья (между Белым, Ладожским и Онежским озерами), мы сталкиваемся опять-таки с применением листьев и ветвей малины. С лекарственными целями при отсутствии зимой заготовленных листьев и сухих ягод вепсы применяли даже сухое бодылье стеблей малины, торчащее из под снега. Приоятские вепсы совсем недавно, лет 20–30 тому назад, перестали заготавливать суррогат чая из листьев малины. Раньше же листья разминали, слегка спрессовывали в корзинке с большими дырками, корзину подвешивали на хорошо продуваемом (выставляли окна) и прогреваемом чердаке. Одновременно проходила сушка и ферментация, листья чернели. Представителей тибетской традиционной медицины и летописную Русь трудно заподозрить в глупости, иррациональности. Несомненно, такой чай обладал общеукрепляющими и, как отмечено ранее, положительными гонадотропными свойствами. В Вологодской, Архангельской областях листья малины скатывали руками, давали им почернеть (ферментация), а затем сушили на печке, заваривали 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 листьев, ветвей малины как-то даже странно говорить. Хищническое уничтожение временщиками лесов нашего с вами отчества привело к наличию громадных площадей вырубок, которые зарастают малинником. Ресурсы неограниченны. Так, может быть, нашим запрещающе-разрешающим органам внять гласу разума, организовать широкие клинические испытания настоя листьев и ветвей малины (лучше в сочетании с растениями-синергистами по примеру тибетской медицины) и, убедившись в их эффективности, рекомендовать врачам широко использовать листья малины по перечисленным показаниям. Фармакологическому и фармакопейному комитету Минздрава России мы можем подсказать блок растений с мощным противовоспалительным и антидеструктивным действием. В эффективности его в течение десятков лет мы убеждались при лечении десятков тысяч больных хроническими артритами, бронхитами, бронхоэктатической болезнью, туберкулезом легких, тонзиллитами, гастритами, панкреатитами, гепатитами, холециститами, аднекситами, простатитами и прочими — итами. Это значит, что действует такой блок системно, организменно вне зависимости от локализации очага воспаления. Впрочем, следует оговориться относительно того, что это лишь кирпичик поликомпонентных сборов. В отличие от нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) такие блоки,

сборы не только не вызывают эрозий желудка и пищевода, кровотечений, обострения язвенной болезни, тромбоцито- и лейкопении, но снижают, нивелируют токсическое, деструктивное действие НПВС и многих других медикаментов, что подтверждено нами экспериментально и клинически.

Рецепт № 23

Корень солодки уральской	20,0–30,0
Лист малины обыкновенной	30,0–40,0
Лист ежевики сизой	10,0
Лист вахты трехлистной	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Лист ивы козьей	20,0–30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0–30,0
Лист березы повислой	20,0–30,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Надз. часть володушки козелецелистной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0–40,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0–40,0
Лист лабазника вязолистного	30,0–40,0
Надз. часть репешка обыкновенного	20,0
Надз. часть земляники лесной	10,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Надз. часть володушки козелецелистной	20,0–30,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	20,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0

Приготовление: 2–3–4 столовые ложки (постепенно, по нарастающей увеличивать их количество) измельченного сбора вымочить в 0,8–1,0 л воды. Быстро вскипятить в эмалированной посуде без сколов, томить на малом огне 5–7 минут, слить все с сырьем в термос. Утром натощак принять 150–200 мл настоя, затем принимать по 100–150 мл по принципу «чем чаще, тем лучше». Помимо приведенных выше показаний, этот чай показан при лихорадках, ОРВИ, гипертермиях неясной этиологии, практически при всех воспалительных заболеваниях. Желательно добавление 2–3 ложек меда при кипячении сбора. В сложных случаях — это лишь блок более поликомпонентного сбора. Отсутствие некоторых компонентов не должно смущать фитотерапевта. Пропорции растений ориентировочны и подбираются конкретно по ситуации. Хотелось бы обратить внимание на то, что в этом блоке приведены растения, очень часто и с успехом используемые нами и другими фитотерапевтами. Представление об этом блоке только как о противовоспалительном, противоксудативном и ан-

типролиферативном неправильно, заужено, но тем не менее он надежен при любых воспалительных, инфекционных заболеваниях. Поэтому назовем его условно «блок противовоспалительных растений», поскольку в последующем придется неоднократно на него ссылаться.

В данном рецепте приведены те растения и пропорции, которые используются нами в повседневной практике. Факт использования растения в качестве суррогата чая важен для врача, поскольку ядовитые растения в таком качестве не выступали. Поскольку народ, ничего не знающий о фарм. комитетах, использует лист малины на протяжении тысячелетий и продолжает использовать его по сию пору, то проявляет он тем самым этакое народное, гражданское неповиновение, пренебрежение к наличию столь важных комитетов. Ну, врачам Минздрав может запретить, а вот народу — затруднительно, и слава богу.

Химический состав. Как уже отмечено, листья содержат дубильные вещества, катехины, галловую кислоту. На вкус малиновый чай не так-то уж и кажется вяжущим. Сравните с плодами аронии, черемухи, айвы, ирги. Вездесущие флавоноиды представлены кверцетином, кемпферолом, изокверцетином, гиперозидом, астрагалином, рамнозидом кемпферола и другими (Растительные ресурсы СССР, 1987, с. 90). Кумарины: эллаговая кислота. Витамины: С, Е, каротин. Пыльца, которая в чай попадает в ничтожном количестве, помимо перечисленных групп соединений, содержит тритерпеновые производные. Если следовать попыткам предсказать лечебные свойства по химическому составу растений, то легко прогнозируется вазопротективное, антиоксидантное (цитопротективное), мембраностабилизирующее, противовоспалительное, гемостатическое, закрепляющее и, возможно, положительное гонадотропное (витамин Е) действие. Все это и многое другое наблюдается при включении малины в сборы, да и просто при питии малинового чая.

Справедливости ради следует признать, что в бытовой народной медицине при простудных заболеваниях чаще пили чай из сухих плодов малины, порою с медом. В вымирающих наших деревнях все реже и реже можно найти сухие плоды малины, которые в недавнем прошлом обязательно запасали. Плоды садовой малины В.В. Телятьев (1986) считает менее лекарственными. Они более сочные, водянисты, хуже сохнут, плесневеют, оказывают как будто бы (кто исследовал?) менее выраженное противохолерадное действие. В китайской традиционной медицине считается, что плоды малины подходят к меридианам печени и почек. В связи со стремительно возрастающей заболеваемостью гепатитами В и С, акцент на использовании плодов малины при болезнях печени существенен.

Некоторые малоизвестные аспекты применения плодов малины: Чхве Тхэсоп (1987) приводит корейский рецепт обработки плодов малины водкой с последующей сушкой их, которые лучше собирать твердыми, зеленоватыми, незрелыми. Это, между прочим, сходно с нашим, русским рецептом малинового чая. Плоды малины в корейской традиционной медицине применяют **при импотенции, быстрой эякуляции,**

сперматорее, нарушениях эректильной функции, возрастном угасании либидо, потенции. Аналогичное применение плодов малины находим и в аюрведической, традиционной индийской медицине. Считается, что она показана при нарушениях репродуктивных функций не только у мужчин, но и у женщин. Герметичность традиционных медицинских практик вполне объяснима. Традиции охраняли от иностранных завоевателей. Нарботанные веками методы, эффективные способы и средства лечения в тибетской медицине открыты только достойным, прошедшим успешно многогодичное обучение, получившим посвящение, а не случайным охотникам за секретами, тайнами, сенсациями. Многие из растений, оказывающих положительное гонадотропное действие, отмечены как тропные к почкам. Владеющие хотя бы элементами пульсодиагностики, которой, увы, в медицинских институтах, а теперь все больше университетах и академиях не обучают, могут припомнить, что пульсация каналов почек и гонад просматриваются безымянными пальцами на одних проекциях при разной глубине пальпации. Скорее всего, апелляция к каналу почек является своеобразным завуалированием, понятным лишь посвященным, столь ценных сведений о влиянии растений на репродуктивную сферу. Положительное гонадотропное действие ягод земляники объяснено нами ранее и вполне применимо к малине. Отчетливое объяснение такого же действия листьев сегодня дать затруднительно, но вне зависимости от отсутствия объяснения действие имеет место быть.

Морошка приземистая (*Rubus chamaemorus*)

Семейство Розоцветные Rosacea

Чай из листьев надземной части морошки пьют исключительно с лечебными целями. В тундре, в лесотундре, где нет ни ежевики, ни малины, при инфекционных заболеваниях, ОРВИ этот чай пьют с целью снижения явлений интоксикации, ломоты, высокой температуры в качестве потогонного, разрешающего средства. По Н. К. Фруентову (1974) чай из листьев морошки оказывает **противовоспалительное и кровоостанавливающее действие**. Эффективен он не только при гриппе, ОРВИ, но и при кишечных инфекциях, пищевых отравлениях. При сборе надземной части морошки во время цветения части корневищ также попадают в сырье. Считается не без оснований, что дубильные вещества, содержащиеся в корневищах и листьях, обеспечивают закрепляющий, кровоостанавливающий, отчасти противовоспалительный эффекты. Надземную часть морошки применяют и при более тяжелых бронхолегочных заболеваниях: при пневмонии, туберкулезе легких. Настой оказывает **умеренное секретолитическое действие**.

Листья морошки входили в первое издание государственной фармакопеи (Шретер Г. К., 1972), но по каким то мистическим причинам были из нее. Ресурсы листьев в тундрах и лесотундрах России до-

статочны. Листья абсолютно нетоксичны, что подтверждается многовековым применением с лекарственной целью настоя и отвара листьев народами Крайнего Севера. Тенденция к полному выхолащиванию российской государственной фармакопеи привела к тому позорному факту, что лист ежевики, кипрея, морошки, ивы, побеги вереска, голубики, шикши, хвоя можжевельника, сосны и многие другие, аптечные в зарубежных странах растения, у нас неофициальны. Мне довелось внедрять популярнейшее лекарственной растение — цветки таволги (лабазника) вязолистной. Это были круги ада. Чиновники фарм. комитетов даже с доброжелательством и сочувствием заявляли, что их задача — не инициировать, уж тем более не финансировать, не повышать эффективность лечения за счет расширения арсенала лекарственных растений, а всячески тормозить и препятствовать, «не пущать».

Химический состав листьев изучен плохо в отличие от плодов (Растительные ресурсы СССР, Т. 3, 1987, с. 88–89), но никаких намеков на наличие в них токсических соединений не имеется. Единичные фитотерапевты России применяют в своей практике лист морошки. Жители Архангельской, Вологодской областей, Карелии пьют чай из листьев морошки не только при ОРВИ, но и при подагрических, прочих артритах, в сочетании с побегами багульника, брусники, черники, вереска, листом, цветками таволги.

Рецепт № 24

Лист морошки приземистой	
Лист лабазника вязолистного	
Цветки лабазника вязолистного	
Надз. часть зверобоя продырявленного	
Побеги багульника болотного	
Надз. часть чистотела большого	
Корень сельдерея пахучего	
Надз. часть любистка лекарственного	
Побеги черники обыкновенной	
Побеги вереска обыкновенного	
Побеги брусники обыкновенной	поровну

3–4 столовые ложки измельченного сырья вымочить в 1 л воды, вскипятить, томить на малом огне 10 мин. Слить все в термос. Пить горячим при подагре, артралгиях, пиелонефрите.

По причине отсутствия листа морошки в государственной фармакопее фармакологи, клиницисты, фитотерапевты, фитохимики обошли ее своим вниманием. Влияние листа морошки на водно-солевой, липидный, углеводный обмен не известно, хотя надежных средств лечения подагры мы не имеем. Не игнорируя опыт применения листьев в народной медицине, следовало бы изучить ее эффективность при урикемиях, урикуриях, при подагрических артритах разной степени тяжести, в разных стадиях течения

заболевания. Так, при болях и воспалении разумно использовать приведенный ранее блок противовоспалительной направленности. При мочекишечной диатезе, мочекаменной болезни с наличием уратных конкрементов и солей в осадке мочи можно рассчитывать не только на противовоспалительные, но и на выраженные **диуретические свойства** листа морозики. Устранение уростаза, воспаления, инфекции (арбутины содержащие растения) — это ведь азбука лечения больных мочекаменной болезнью. Мобилизация растений-синергистов помогает в этих случаях добиться положительного эффекта. Ультразвуковое исследование многократно подтверждало исчезновение микролитов и мелких конкрементов из почечных лоханок на фоне проводимой нами фитотерапии. В собственной практике применяли при мочекаменной болезни сборы ориентировочно следующего состава:

Рецепт № 25

Надз. часть горца птичьего	20,0–30,0
Корень солодки уральской	30,0
Лист морозики приземистой	20,0
Надз. часть любистка лекарственного	10,0–20,0
Надз. часть сельдерея пахучего	10,0–20,0
Надз. часть петрушки огородной	10,0–20,0
Побеги брусники обыкновенной	20,0
Побеги толокнянки обыкновенной	20,0
Надз. часть вереска обыкновенного	30,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Наз. часть василька лугового	30,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист березы повислой	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Корневища и надз. часть пырея ползучего	20,0
Корневища сабельника болотного	30,0
Корневище куркумы долгой	20,0
Рыльца и столбики кукурузы	20,0
Надз. часть эрвы шерстистой (пол-полы)	20,0
Надз. часть наумбургии кистецветной	10,0–20,0

2–4 столовые ложки измельченного сырья вымочить в 1 л воды, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–10 минут, слить все вместе с сырьем в термос. Принимать по 200–300 мл теплым. Н. Г. Ковалева ре-

комендует принимать подобные настои малыми порциями после каждого мочеиспускания, а также перед принятием ванн, показанных больным мочекаменной болезнью и даже купирующих почечные колики. В последние годы при нефролитиазе стали применять сначала импортную, а затем культивированную в СССР пол-полу, эрву шерстистую, которая почти систематически бывает и в нашем арсенале. В качестве ее заменителя нам в Ботаническом институте РАН была подсказана наумбургия кистецветная («русская пол-пола»). За горцем птичьим утвердилась репутация средства дробящего камни, что едва ли, скорее выводящего. В средние века во Франции у скотоводов была пословица: «Если на выпасе есть пырей, то камней у скота не будет». Высокая эффективность кукурузных рылец при нефролитиазе подтверждена клинически (Чхве Тхэсон, 1987).

Надежный диуретический эффект чая из листьев морошки (лучше в сочетании с другими растениями) обуславливает такие показания к его применению, как отеки почечного и сердечного происхождения, асцит, экссудативные плевриты, перикардиты. Нередко пациенты жалуются даже не на отеки, а на пастозность: остается след от резинки носков, в конце рабочего дня трудно обуть сапоги, которые легко подходили утром, оплывшее лицо по утрам, мешки под глазами, невозможно снять кольцо с пальца. Есть люди, весьма склонные к этому. Помимо ограничения поваренной соли, им следует назначать не гипотиазид, верошпирон, диакарб, тем более не лазикс (фуросемид), который правильнее воспринимать как диуретик скорой и неотложной помощи, а растения-диуретики. Отличительной особенностью листа морошки и других растений-диуретиков является наличие в них калия. Они не только не вызывают гипокалиемии, но способны купировать ее, поставляя калий. Назначая синтетические диуретики, врачи порою рекомендуют для профилактики гипокалиемии, ее клинических проявлений курагу, инжир, изюм, печеный картофель, но чаще аспаркам, панангин (что одно и то же). Последние не могут конкурировать с растениями по богатству макро- и микроэлементов. Курага и прочий арсенал сухофруктов не подойдут больным с избыточной массой тела или с сахарным диабетом. Большое количество калия содержит черная редька, она же и ее сок оказывают диуретическое действие. Ее не все переносят, но и не следует рекомендовать ее в чистом виде и в больших количествах. Редьку можно спрятать в салатах, с прикрытием другими овощами. В тех случаях, когда нерационально отменять синтетические диуретики, мы сопровождаем терапию ими назначением персонально подобранных для каждого пациента поликомпонентных сборов, позволяющих зачастую снизить дозировки, частоту применения или полностью отказаться от синтетических диуретиков, у которых нет никакой мотивации относительно нашего здоровья в отличие от морошки, малины, ежевики, земляники, горца птичьего, подорожника... Диуретический эффект листа морошки нельзя воспринимать так простенько: мол выводит мочу и соли. Это и еще выведение токсинов, один из элементов **детоксикационной фитотерапии**, а также антимикробного действия. Не случайно плоды

морозки долго хранятся без всяких консервантов и способствуют очищению, более быстрому заживлению инфицированных ран.

Ягоды морозки, их сок, равно как капустный, огуречный рассол, на Севере потребляют для снятия похмелья. Детоксикационное действие морозкового чая специально не изучено, но логически подразумевается. Поэтому при экзо- и эндотоксикозах лист морозки можно включать в сборы. Композиции с включением блоков растений-диуретиков не следует назначать на ночь. Ночью следует спать, а не бегать в туалет. Чувствительность больных к мочегонному действию растений различна. Будучи выраженной, отчетливой у большинства пациентов, она иногда приобретает гипертрофические формы: частые позывы, никтурия. В таких случаях в следующем сборе количество растений-диуретиков следует уменьшить. Вопрос о привыкании к мочегонному действию растений остается открытым. С нашей точки зрения, наблюдается оно не часто. Тем не менее, основываясь на том, что диуретические свойства фоновы для лекарственных растений, вносим изменения в состав повторных сборов.

Одним из актуальных вопросов является срочное назначение растений-диуретиков больным в реанимационных отделениях с угрозой отека-набухания мозга после черепно-мозговых травм, операций, при аспирационных и застойных пневмониях. Наш опыт в этом отношении является высокопозитивным. Одно из достижений такой ургентной фитотерапии — восстановление реактивности, чувствительности больных к обшепринятой и нередко до фитотерапии неэффективной медикаментозной реанимационной терапии.

Нельзя не упомянуть плоды морозки, хотя они, конечно, не суррогат чая. Они содержат много фитонцидов. Даже разведенный сок морозки не теряет антибактериальных свойств при тридцатидневном хранении. Его используют, впрочем, как и настой листьев, при язвенном стоматите, афтах, тонзиллитах, гингивитах, ангинах. Подобно настою листьев, сок ягод применяют местно при инфицированных, длительно не заживающих ранах и язвах. Далее пойдут опять-таки те же показания к применению, что и для чая из листьев: диареи, кишечные инфекции, ОРВИ, бронхолегочные заболевания, лихорадки. **Химический состав.** Противовоспалительные свойства плодов морозки неправильно связывают только с содержащимися в них салицилатами. Синергично с салицилатами действуют флавоноиды, антоцианы, ксантоны, фенолкарболовые кислоты, дубильные вещества. Сахара (глюкоза, фруктоза), органические кислоты (лимонная, яблочная) обуславливают специфический вкус морозки. Отличительной особенностью морозки является отсутствие потери аскорбиновой кислоты (витамин С) при замораживании (а так ее на Севере и хранят) и последующем оттаивании. Считается, что ягода хранится благодаря консервирующим свойствам бензойной и салициловой кислот. Компоненты эфирного масла подробно приведены в справочнике «Растительные ресурсы, 1987, Т. 3, с. 88–89). Особого внимания заслуживают терпеноиды: линалоол, гераниол и другие.

Известно, что ягоды морошки оказывают кровоостанавливающее, кардиотоническое, противочинготное, противочистодное действие. Если хоть немножко подумать, то относительно морошки и ее влияния на животных, включая прогрессивное человечество, многое становится ясным. Ягоды морошки вызывающе, заманивающе желтого цвета. Это для того, чтобы их ели птицы, медведи, люди. Представители фауны с пометом разносят семена морошки, а стало быть, ягоды, да и все части растения (листья тоже входят в рацион) будут положительно влиять на здоровье и репродукцию тех, кто расширяет ареал растения. Казалось бы, логика нехитрая. Она касается многих ягодников, многих растений в размножении, произрастании, расширении ареала которых участвуют представители фауны. У этих растений есть прямая заинтересованность, прямая биологически детерминированная мотивация в поддержании нашего здоровья и нашем размножении. Именно эта нехитрая, казалось бы, логика должна быть положена в стратегию поиска эффективных методов лечения наших пациентов. Его величество синтез никогда не даст химических соединений, у которых будет сходная с растениями заинтересованность в нашем здоровье. Опыт работы с веществами из растений, с различными фракциями из них (то есть с денатурированными, обезображенными творческим гением человека природными комплексами) позволил утверждать статистически достоверно более высокую эффективность водных извлечений (настоев и отваров), более частую представленность и выраженность у них антидеструктивных, про-тивоальтеративных свойств (Барнаулов О.Д., 1988, 1999). Лет 35–40 тому назад старшекласников города Мезени Архангельской области организовано вывозили на острова Белого моря, где под руководством взрослых они собирали морошку, которую в бочках затем поставляли в Англию. Школьники зарабатывали валюту, обеспечивали себя и семью, приобретали нужные для них импортные вещи (нечто подобное было на Алтае при сборе проростков орляка). Есть ли сегодня эти морошковые промыслы? При правильно организованных заготовках страна наша не только саму себя, Англию, но и многие другие страны может обеспечить экзотической для них ягодой морошкой, а уж о листьях не стоит и говорить.

Сабельник болотный, декоп (*Comarum palustre*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Известен как суррогат оздоравливающего чая в Карелии, на севере Вологодской области. Собирают для чая надземную, правильнее сказать, надводную часть: листья, стебли, цветки. Жители Карелии, Вологодской Архангельской областей считают, что такой чай повышает сопротивляемость организма в отношении воздушно-капельных инфекций. При бронхитах, пневмониях, плевритах и даже при чахотке жители Прионежья, многим из которых и по сей день недоступны, не только что величаво-гор-

деливая научно-европейская «доказательная» медицина, но даже квалифицированная фельдшерская помощь, применяют декоп в сочетании с другими растениями. Чай из корневищ, надземной части с корневищами применяют **при диареях различного происхождения**: при дизентерии, сальмонеллезах, пищевых токсикоинфекциях, отравлениях, диспепсиях, дисбактериозах. Декоп особенно популярен у женщин не только при мено- и метроррагиях, но и при белях, вагинитах, в прошлом — при гонорее. Этим не исчерпываются возможности применения декопа в гинекологии. Напомним, что первым этапом лечения женщин при бесплодии является излечение от воспалительных заболеваний (Чхве Тхэсоп, 1987). Сабельнику присущи **выраженные противовоспалительные свойства**, которые можно использовать при воспалении любой локализации: полоскания при стоматитах, тонзиллитах, ОРВИ, бронхолегочные заболевания, гастриты, гепатиты, холециститы, пиелонефриты, циститы... Но почему-то особый акцент делается на аднекситах и эндометритах. Теперь уже исчезнувшие целительницы из вепсов, карел сочетали при женских болезнях декоп с другими растениями из местной бореальной фауны.

Рецепт № 26

Надз. часть и корневище сабельника болотного

Кора ивы козьей

Лист крапивы двудомной

Лист малины обыкновенной

Лист грушанки круглолистной

Лист земляники лесной

Надз. часть брусники

Надз. часть зверобоя продырявленного поровну

Напар (отвар) этого сбора знахарка (Вытегорский район Вологодской области), не скрывавшая его состава, назначала при типичной картине острого аднексита с болями и лихорадкой. С нашей точки зрения, здесь вполне уместен приведенный ранее широкий противовоспалительный сбор с добавлением сбора знахарки, а также полыни обыкновенной, пастушьей сумки, листа калины, ортилии однобокой.

Знахарки никогда не рассказывали о своих заговорах, но составами сборов нередко делились (все в прошедшем времени). Сабельник применяют **при злокачественных опухолях** женской половой сферы и других локализаций. Это показание к применению сабельника в последнее время стало общеизвестным и даже завышено популярным. В процессе зарождения очень рыночных отношений кто-то закупил в северных областях много сабельника. Далее в Санкт-Петербурге началась буквально кампания по рекламе его целебных свойств при различных, но особенно при онкологических заболеваниях. Стоит ли говорить о том, что онкологические больные, особенно обреченные, схватились за эту соломинку и стали покупать пакетики с сабельником очень задорого. Агрессивная реклама обе-

шала быстрое улучшение и даже выздоровление, которого не наступало. При включении сабельника в поликомпонентные сборы для лечения онкологических больных мы преследуем вполне реальные цели:

- 1) снизить токсичность и усилить эффективность цитостатиков в процессе химиотерапии, снизить побочные эффекты химио- и лучевой терапии, что как правило, удается в отношении кроветворения, гепатотоксического действия;
- 2) снизить интоксикацию при распаде опухолей, проводя детоксикационную фитотерапию (Барнаулов О. Д., 2007);
- 3) повысить диурез, что, по сути, является одной из составляющей детоксикационной фитотерапии как в отношении экзотоксикоза (цитостатики), так и в отношении эндотоксикоза (распад опухоли, метастазы в печень, гепатотоксический эффект цитостатиков с резкими падением ее детоксикационной функции, гиперферментемией);
- 4) снизить или купировать болевой синдром, отодвинуть или отменить применение наркотических анальгетиков, снизить их дозировку и частоту применения;
- 5) возможно, противонкогенные сборы с сабельником позволяют мобилизовать аутоиммунную противоопухолевую защиту, замедлить прогресс опухолевой болезни;
- 6) снизить риск метастазирования (Яременко К. В., Пашинский В. Г., 2003; Пашинский В. Г., Яременко К. В., 1983; Яременко К. В., 2007).

Теоретические основы возможностей фитотерапии в онкологии были заложены нашим гениальным соотечественником, фармакологом Николаем Васильевичем Лазаревым и его школой в НИИ онкологии (тогда Ленинград), да и вообще широко в России. Но до сих пор мелкомасштабными, не сопоставимыми с Н. В. Лазаревым специалистами по левой ноздре достижения отечественной школы фитоонкологов не ассимилированы и даже сознательно умалчиваются. Позитивный опыт применения лекарственных растений в онкологии мы находим в публикациях К. А. Трескунова (2002, 2003), приводящего конкретные примеры и составы примененных сборов. Конечно, одним сабельником здесь не обойтись. Обстоятельства наши сложились (или сложили их) так, что мы не можем бросить все силы на обобщение большого, в основном позитивного опыта применения сабельника и других растений при онкологических заболеваниях, но ведь и отказать этим больным невозможно даже тогда, когда едва ли можно помочь (III–IV стадии). Учитывая возрастающую заболеваемость онкологическими болезнями и, пусть не безграничную, но ощутимую пользу фитотерапии, приведем один из вариантов сборов, состоящих из нетоксичных, детоксикационных, цитопротективных, иммуномодулирующих растений:

Рецепт № 27

Корень солодки уральской	30,0
Надз. часть и корневище сабельника болотного	30,0–40,0

Омела белая с берез	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0–30,0
Надз. часть полыни лечебной	20,0
Надз. часть полыни горькой	10,0
Лист подорожника большого	20,0
Семя подорожника большого	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Корень одуванчика лекарственного	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Шишкаягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Ветви туи западной	10,0
Слоевиде трутовика косога (чага)	20,0–40,0
Лист березы белой	20,0
Кора березы белой	10,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	30,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Цветущие корзинки календулы лекарственной	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Бутоны гвоздичного дерева	10,0
Цветущие корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	20,0
Надз. часть фиалки полевой	10,0
Надз. часть земляники лесной	20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Плоды шиповника коричнеого	40,0

Приготовление стандартное по приведенным ранее рецептам. Применение: 150–200 мл теплого настоя утром, далее по принципу «чем чаще, тем лучше». Сбор показан при онкологических заболеваниях женской половой сферы, раке молочной железы и может быть дополнен пастушьей сумкой, купальницей европейской, ветреницей дубравной, крапивой двудомной, видами подофилла, молочая, синяка, листом и плодами калины и другими растениями по конкретным обстоятельствам. Приведены обычно используемые нами количества растений, что также требует индивидуального подхода и зависит от наличия и количества сырья.

Поскольку **противовоспалительные свойства** декопа очевидны, он популярен при артритах различной этиологии: при ревматизме, неспецифическом ревматоидном, подагрическом артритах. Влияние декопа на урикемию не изучено, но приходилось наблюдать полное купирование или снижение интенсивности болей на фоне терапии настоями поликомпонентных

сборов с включением сабельника при подагрических атаках, артралгиях. Едва ли сабельник обладает выраженными анальгетическими свойствами, сравнимыми с чистотелом, маком, багульником, унаби, но тем не менее он эффективен при гастралгиях, обострении геморроя именно в отношении снижения интенсивности болей. Виды сабельника проявляют антибактериальную и противопаразитарную активность. Известно применение настоя в виде спринцеваний при трихомонадном кольпите.

Сабельник Залесова *Comarum Salesovianum* применяют по тем же показаниям, что и С. болотный. Нами подтверждена ранозаживляющая активность надземной части декопа и С. Залесова на модели длительно не заживающих ран у мышей (Барнаулов О. Д., 1988). Отвар и порошок корневищ проявляли менее выраженную ранозаживляющую активность. Учитывая обилие болот, зарастающих водоемов в России, можно без широкомасштабных (хотя это так модно) исследований ресурсов сабельника считать эти ресурсы достаточными для того, чтобы мобилизовать их на пользу как онкологическим, так и другим больным, не находящим эффективной помощи в рамках «единых медицинских стандартов», исключая творчество. В собственной практике систематически применяем сабельник, обходясь самозаготовками.

Смородина черная (*Ribes nigrum*)

Семейство Крыжовниковые Grossulariaceae

Лист наши пенсионеры, уезжающие из городов на лето, часто используют как суррогат чая. Конечно, можно собирать и лист, и плоды в приречных кустарниках, но уже в XV в. черная смородина была известна как культурное растение (Елина Г. А., 1993). У культурных видов и лист, и плоды крупнее, да и собирать их на своем участке проще. Лист черной смородины — популярнейшая пряность. При засолке слои грибов прокладывают листьями черной смородины. В соленьях огурцов, помидоров, кабачков умелые хозяйки используют их для придания овощам пикантного аромата и вкуса. Они органичны в маринадах, их добавляют в квасы. Лист черной смородины используют в консервной промышленности, а преимущественно почки — в ликеро-водочной. Добавление ничтожного количества концентрированной (1:10) настойки почек смородины и черного тополя (см. далее) не только ароматизирует водку, но и снижает алкогольную агрессию, утреннее похмелье (рецепт графа Шувалова). В приречных, приручейных непролазных дебрях, отличая черную смородину от красной, мы растираем лист, чтобы ощутить пряный аромат первой при отсутствии его у второй. Можно спросить, как влияет этот запах, аромат растертого листа черной смородины на наше настроение, здоровье, жизнь? Но можно и не спрашивать. Это и есть жизнь.

Химический состав. Запах, аромат листьев обусловлен эфирным маслом, которого не так уж и много (0,02%). В его составе: гераниол, лимо-

нен, метилсалицилат (подробнее см. «Растительные ресурсы СССР», 1987, с. 15). Катехины, иридоиды, флавоноиды, витамин С по сложившимся представлениям должны обеспечивать сосудодукрепляющий эффект.

Лечебные свойства. В тибетской традиционной медицине листья черной смородины применяют в составе сборов при **туберкулезе легких и лимфатических узлов**. В.Г. Минаева (1991) пишет об эффективности настоя листа черной смородины и травы фиалки трехцветной при туберкулезе у детей. Детская фтизиатрия — одна из наиболее драматических тем в медицине. Низкая эффективность, резистентность микобактерий к проводимой терапии, агрессивное течение заболевания, инвалидизация детей, хроническая затравка их туберкулостатиками при полном отсутствии социальной помощи, высокомерие плохо учившихся (не Авиценны!) некоторых детских фтизиатров, не только игнорирующих, но презирующих фитотерапию, «эти самые травки» — это те реалии, с которыми мы имеем дело сегодня. Конкретный пример: зав. детским туберкулезным отделением на Поклонной горе в Санкт-Петербурге в отношении фитотерапии была агрессивна и категорически запрещала лечить детей растениями. А ведь она не одна такая. Немедленное привнесение во фтизиатрию хотя бы элементов фитотерапии, фитодие-терапии повысило бы качество и сократило бы сроки лечения детей, заболевших туберкулезом. Профессор, ботаник В.Г. Минаева (при всем моем искреннем уважении к ней) наивно предполагает, что вот такой двухходовой: почки смородины + фиалка — можно решить проблему детского туберкулеза. Будучи противником типовых прописей, лекарств для всех, имея опыт фитотерапии во фтизиатрии (Барнаулов О.Д., 1999), исповедуя именно индивидуальный подбор состава сборов для каждого пациента, дерзну порекомендовать ориентировочную пропись поликом-понентного сбора для больных туберкулезом детей:

Рецепт № 28

Корень солодки уральской	40,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень женьшеня истинного	10,0–20,0
Корень аралии высокой	10,0–20,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Корень ириса болотного	20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Лист смородины черной	10,0–30,0
Надз. часть фиалки трехцветной	10,0–20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0

Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Цетрария исландская	20,0
Надз. часть горца птичьего	30,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бадьян	10,0
Лист березы повислой	30,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Лист подорожника большого	20,0
Семя подорожника большого	20,0
Надз. часть первоцвета весеннего	20,0
Надз. часть медуницы лекарственной	20,0
Надз. часть синюхи лазурной	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

2–3 столовые ложки сбора вымочить в 0,8–1 л воды, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить все с сырьем в термос. Ударный прием (100–150–200 мл в зависимости от возраста, возможностей ребенка) утром. Далее по принципу «чем чаще, тем лучше». Сбор в персонифицированном подборе может быть расширен надз. частью видов коровяка, горца, клевера, корневищем валерианы, пырея, листом крапивы и многими другими растениями, приведенными ранее (Барналов О. Д., 1999). Перед термической обработкой для усиления эффективности и коррекции вкуса (дети) желательно добавить мед, хуже сахар. Параллельно рационально назначить 1–2 таблетки **мумие**, которое не имеет строгой дозировки, осложнений и сроков применения, судя по постоянному потреблению его животными и птицами.

Если туберкулостатические средства непригодны для профилактики туберкулеза при контакте с бацилловыделителем, при выражении туберкулиновых проб у детей в связи с их высокой токсичностью (что понимают умные родители и реже врачи), то сборы подобного типа не только безопасны, но действуют детоксикационно (в случае, если эти туберкулостатики все-таки будут навязаны), повышают резистентность ребенка к ОРВИ, ряду безвредных воздействий. Настой листа смородины черной не имеет даже минимальной токсической дозы. Противовоспалительные, антимикробные, секретолитические свойства листа черной смородины можно использовать не только при туберкулезе, но и при коклюше, бронхитах, ОРВИ, пневмониях. При бронхоэктатической болезни можно рассчитывать на умеренные дезодорирующие свойства листа и почек. Отвар из листьев, ветвей назначают в виде ванночек, ванн, примочек, а также внутрь при **экссудативном диатезе** у детей, мокнущей экземе, себорее, нейродермите.

А. Я. Губергриц и Н. Н. Соломченко (1968) считают, что настой листьев смородины черной **повышает функции коры надпочечников**, а, следовательно, показан при гипокортицизме. Наиболее частой причиной подавления функций коры надпочечников является длительная терапия кортикостероидными препаратами при саркоидозе легких, системной красной волчанке, ревматоидном и других артритах, бронхиальной астме, реже — при длительном лечении стероидами больных рассеянным склерозом (что неправильно, но тем не менее встречается). Именно в этих случаях рационально назначить фитотерапию, предупреждающую атрофию коры надпочечников и в значительной мере способствующую наступлению ремиссии. В каждом из перечисленных случаев рецептура сборов будет различной, тем более что фитотерапевту необходимо учесть тяжесть течения заболевания, пол, возраст, конституциональные особенности больного и ряд других моментов. Но общий блок растений, используемых нами для предупреждения кушингоидизма, превращения пациента в одутловатого гермафродита и других осложнений стероидной терапии, может выглядеть так.

Рецепт № 29

Корень солодки уральской	40,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии высокой	10,0
Корень заманихи высокой	10,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Корень ремании клейкой	20,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Корень куркумы долгой	10,0
Лист дасифоры кустарничковой	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист смородины черной	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Цветки ромашки лекарственной	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Корица	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Надз. часть девясила высокого	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение см. в предыдущих сборах. Выделены растения с твердой репутацией суррогатов лечебных чаев. Приведены

реально используемые нами количества растений (при их наличии). Практика показывает, что использование подобных блоков растений позволяет добиться успеха в лечении основного заболевания и предупреждения побочных эффектов медикаментозной, особенно гормональной терапии. Применение этого блока растений показано также при **аллергических заболеваниях**, зудящих дерматозах.

Листья смородины черной (в составе сборов) показаны при пиелонефрите, мочекаменной болезни. Поскольку помимо противовоспалительного действия они еще проявляют и **диуретические свойства**, возможно их включение в противоотечные сборы (хвощ, василек, погребок, лист одуванчика, можжевельник, душица, кипрей, петрушка, ортосифон, морощка и др. растения). Включение листа черной смородины желательно в тех случаях, когда пациент (чаще пациентка) капризен, придиричив к запаху и вкусу настоя. В этих случаях желательно подключение других эфироносов: душицы, лабазника, мяты, Melissa, лаванды, аниса, бадьяна, мускатного ореха, монарды, тимьяна, котовника, зизифоры, эльшольции, схизонепеты. По сути, большинство из них являются суррогатами душистых чаев, но, кроме того, они позволяют достичь антиневротического, мягкого седативного, умиротворяющего эффекта, купировать негативизм, агрессию, усилить диуретический, детоксикационный эффекты. Приведенный блок растений показан по этой причине не только при неврозах и психопатологиях характера, но и при **психосоматических заболеваниях**: гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, язвенной болезни, неспецифическом язвенном колите. Отдельного изучения заслуживает верифицированное нами положительное влияние таких блоков на коронарное и мозговое кровообращение, их вазопротективное и противоатерогенное действие.

Подавляющее большинство горожан в связи с недостаточностью или полным отсутствием физических нагрузок страдает в особенности в пожилом, старческом возрасте запорами, осложняющимися интоксикациями, геморроем, трещинами заднего прохода. Особенно опасны запоры для больных с сосудистой патологией. Врачи скорой помощи хорошо знают, что инсульты, транзиторные ишемические атаки, отслойки сетчатки и кровоизлияния в нее возникают нередко в туалете. **Умеренные послабляющие свойства** листа черной смородины хорошо известны. Послабление в традиционной тибетской медицине («Чжуд-ши») считается «лучшим из пяти лечебных назначений». В начале лечения больных самыми различными заболеваниями полагается назначать «эвакуаторы и очистители». Их назначают и в последующем в процессе лечения, сочетая с растениями, показанными при том или ином заболевании. Если некоторые сильные слабительные имеют противопоказания к применению (беременность, ослабленность больного, старческий возраст, геморрой), то лист черной смородины можно назначать всем. Конечно, по выраженности эффекта это не сенна, крушина, жостер, молочай, подофилл, плаун, вьюнок, маклея. Но ничто не мешает сочетать с ними лист смородины. При необходимости добиться **умеренного послабляющего эффекта** используем следующую композицию:

Рецепт № 30

Корень солодки уральской	20,0
Лист черной смородины	20,0
Надз. часть сныти обыкновенной	30,0
Семя льна посевного	30,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	20,0
Лист какалии копьевидной	20,0
Плоды жостера слабительного	20,0
Корень лопуха большого	20,0
Корень ревеня пальчатого	20,0
Лист кассии остролистной	30,0
Лист девясила высокого	20,0
Надз. часть володушки козелецелистной	20,0
Плоды укропа душистого	20,0
Плоды фенхеля обыкновенного	20,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. часть осота полевого	10,0
Надз. часть бодяка болотного	20,0
Надз. часть бодяка разнолистного	20,0

Включение подобных блоков в поликомпонентные сборы позволяет преодолеть обстипации. Реже назначаем слабительные сборы отдельно, как это приведено в данном рецепте. Хронические запоры ведут к хронической интоксикации, снижению резистентности к различным заболеваниям, астении, ипохондрии, депрессии, зачастую столь резким изменениям психики, что больной становится непереносимым для окружающих. По поводу собственно запоров пациенты обращаются редко, но у каждого третьего бывают проблемы с дефекацией. Устранение этих проблем ведет хотя бы к некоторой редукции симптомов основного заболевания (рассеянный склероз, цереброваскулярная болезнь, гипертоническая болезнь, неврозы). С сожалением отметим, что «высокие специалисты» (неврологи, кардиологи) не уделяют должного внимания обстипациям: «Не царское это дело». Можно перечислить еще множество заболеваний и синдромов, при которых в традиционных медицинах применяют «эвакуаторы и очистители» (см. «Чжуд-ши», дополнительная тантра, гл. 14). «Особенно хороши слабительные при болезнях желчи». В небрежении своем к простым, эффективным, хорошо отработанным методам лечения, мы забываем и о необходимости добиться послабляющего эффекта, и о возможности применения при этом листа черной смородины. Между тем, если у длительно и тяжело болеющего человека вы добьетесь уже в начале лечения послабления, это не только значительно улучшит его состояние, но и вселит в него веру в возможность пусть не полного исцеления (рассеянный склероз, инсульты), то, как минимум, предупреждения прогресса заболевания.

Детоксикационные свойства чаев с включением смородины черной давно известны в народных и традиционных медицинах. Такие чаи пьют,

чтобы устранить или предупредить синдром похмелья, токсикозы беременных, отравления пищевые и прочие. При туберкулезной интоксикации, у онкологических больных, при приеме агрессивных медикаментов (цитостатики, нейролептики, антиконвульсанты, стероиды, НПВС, статины и многие другие) показаны такие чаи. Поскольку при позднем обращении мы имеем дело с теми пациентами, у которых нельзя отменять медикаментозную терапию, но желательно предупредить, устранить ее побочные эффекты, зачастую приходится составлять сборы с мощным детоксикационным действием, используя лист смородины черной, солодку, льнянку, желтушник, куркуму, имбирь, иву, гепатопротекторы (обеспечение детоксикационной функции печени), диуретики (выведение токсинов), классические адаптогены (повышение резистентности к токсинам клеток-мишеней). В эффективности такой терапии убеждались многократно. К примеру, онкологические больные проходили курсы химиотерапии без осложнений (не все, но большинство).

Лист смородины черной используем в **лактогенных сборах**, подбираемых индивидуально. У многих городских женщин, подвергающихся хроническим заглавам многочисленными ядами, символизирующими промышленный, научный прогресс, приходится сплошь и рядом сталкиваться с полным отсутствием или чрезвычайной кратковременностью лактации. Нужно ли говорить о крайне отрицательных последствиях отсутствия грудного вскармливания для детей? Для достижения лактогенного эффекта, улучшения вкусовых качеств материнского молока сочетаем лист смородины черной с другими эфирномасличными растениями. Помимо **лактогенного**, сбор оказывает стресс-лимитирующий, умеренно седативный, противоастенический эффект.

Рецепт № 31

Лист смородины черной	30,0
Надз. часть мелиссы лекарственной	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	20,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. часть лаванды колосовидной	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Бадьян	20,0
Каркаде	20,0
Плоды укропа душистого	20,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Корень элеутерококка колючего	30,0
Надз. часть алтея лекарственного	20,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Лист манжетки обыкновенной	20,0

Заваривать как чай. Желательно сочетание настоя с медом (при отсутствии аллергии, диабета). Выпивать 3–5 стаканов такого чая в те-

чение дня. Врачи детских поликлиник хорошо знают, что персистирующие стрессы, душевные травмы, к сожалению, часто прерывают лактацию. Приведенный сбор может быть расширен за счет зизифоры, котовника, иссопа, схизонепеты, эльшольции, полыни лимонной, пустырника, кипрея, семян моркови, видов дягиля и других растений по конкретным обстоятельствам.

Гораздо реже владельцы садовых участков, пенсионеры, уезжающие летом на дачу, используют **листья Смородины красной** *Ribes acidum*, которые содержат аскорбиновую кислоту, катехины, флавоноиды, разумеется, хлорофилл. Их использовали как противоцинготное средство и пряноароматическое растение при засолке овощей, грибов (Растительные ресурсы, 1987, с. 13). Садовые формы крыжовника, родоначальником которых является **Крыжовник игольчатый** *Grossularia acicularis* и **Крыжовник отклоненный** *G. reclinata* также не лишены слабого аромата, содержат органические кислоты: яблочную, лимонную, винную, янтарную, аскорбиновую (витамин С), катехины, флавоноиды, цианогенные соединения, хлорофилл, микро- и макроэлементы. Их использование в сборных сосудокрепляющих чаях при гипертонической болезни, атеросклерозе, ангиопатиях вполне оправдано. Листья видов крыжовника применяют при туберкулезе легких, прочих бронхолегочных заболеваниях. Они оказывают умеренное послабляющее действие. Конечно, по популярности листья крыжовников уступают тому же листу черной смородины, мяте, мелиссе, но зачастую «травяные чаи» составляют из всего, что под рукой и что заведомо нетоксично. В отношении крыжовников это вполне оправдано. Наши пенсионеры, уезжающие на лето в деревни на подножный корм, на крошечные садовые участки, используют листья крыжовника в сборных летних чаях, способствующих нормализации сна, устранению обстипаций, снижению атерогенных фракций холестерина (лечим анализы), артериального давления, а в общем оздоровлению.

Слива колючая, терн (*Prunus spinosa*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

А. П. Попов (1973) в популярной книжке о лекарственных растениях причислил цветки и молодые листья терна к суррогатам чая со своеобразными лечебными свойствами: успокаивающими, мочегонными, противовоспалительными, жаропонижающими, мягчительными, секретолитическими, послабляющими, антигельминтными, холеретическими, что и будет несколько подробнее прокомментировано далее.

Химический состав. Листья содержат витамины Е, С, Р, РР, К, фенолкарбоновые кислоты, а также лимонную, шавелевую кислоты. В цветках найдены флавоноиды, цианогенный гликозид, гомоизофлавоновые гликозиды: прурунозиды А, В, С. Жирное масло семян содержит противоатерогенные полиненасыщенные жирные кислоты

(ПНЖК), названные группой витамина F. Химический состав позволяет подозревать ряд лечебных свойств, обусловленных антиоксидантным, сосудодукрепляющим, антидислипидемическим действием.

Лечебное действие. Листья и цветки терна заваривают как чай, применяют с лекарственной целью в Средней Азии, на Кавказе, на Украине. М. А. Носаль и И. М. Носаль (1960) рекомендуют настой цветков и листьев терновника как чай по широкому спектру показаний к применению.

1) Прежде всего, как **послабляющее средство**, которое, в отличие от видов молочая, от кротона, лещины, крушины, не раздражает слизистую кишечника, а, следовательно, может быть применено в детской практике, для ослабленных больных, в гериатрии. В этом отношении листья и цветки терна сходны с листьями черной смородины, с которыми их разумно сочетать, равно как с семенем льна, надземной частью льнянки обыкновенной, сныти и рядом других растений. Подобного типа сборы показаны много сидящим людям, подвижникам умственного труда, часто страдающим запорами в связи с адинамией. Впрочем, адинамию следует устранять в первую очередь, мобилизуя волевые параметры и преодолевая лень, которая, как известно, ничем другим не лечится. Носали рекомендуют следующий состав:

Рецепт № 32

Семя льна посевного

Надз. часть льнянки обыкновенной

Лист смородины черной

Лист и цветки сливы колючей (терна)

Надз. часть портулака огородного

Корень солодки уральской

поровну

2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, томить на малом огне. Ребенку давать по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день при обстипациях, метеоризме. Взрослый человек может принять 0,5 л дробными порциями за день.

2) Чай из цветков и листьев **повышает диурез**, а потому показан при склонности к пастозности (остаются следы от резинок носков, вечером не обуть сапоги, не снимается кольцо), при отеках почечного и сердечного происхождения, при экссудативном плеврите, осложняющем туберкулез легких, пневмонии и рак легких (бронхов), при асците, гидроцефалии, угрозе отека-набухания мозга. Цветки терна в сочетании с другими растениями рационально применять при гипертонической болезни, поскольку при ней вообще показаны диуретики, желательно мягкие, растительного происхождения, а не жесткие, типа лазикса (фуросемида). После неконтролируемого применения лазикса (назначили и забыли про больного) пациент становится со временем ареактивным как к лазиксу, так и к другим диуретикам. Восстановление реактивности пациента —

трудная и не всегда достижимая задача. Синтетические диуретики приводят к гипокалиемии со всеми вытекающими осложнениями, далеко не всегда купируемыми панангином, который по наивности не только пациенты, но и врачи порою считают основным средством лечения больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. То же делает сегодня агрессивная и лживая телевизионная реклама, работая на продажу панангина (аспаркама, что одно и то же). Преимущество растительных диуретиков, в том числе и терна, заключается в том, что они поставляют калий.

3) М. А. Носаль и И. М. Носаль считали цветки и листья терна **корректорами метаболизма**. Изучение эффективности тернового чая при нарушениях липидного (атеросклероз), углеводного (сахарный диабет в основном 2-го типа), белкового, минерального обменов, которые и разобщены только в нашем воображении (липидологи, диabetологи, урологи, эндокринологи и т. д.), остается задачей светлого будущего.

4) Косвенным доказательством **детоксикационного эффекта**, коррекции метаболизма цветками и листьями терна М. Н. Носаль и И. М. Носаль (1960) считали их лечебное действие при широком спектре **кожных заболеваний**: при фурункулезе и других гнойничковых болезнях, атопических дерматозах, экссудативном диатезе. Авторы, как и основатель гомеопатии Самуил Ганеман, справедливо считали, что нельзя только «притирать» при заболеваниях кожи (осуществлять только местное лечение), что нужны «кровоочистительные» средства, корректоры метаболизма, поскольку многие кожные манифестации «являются проявлением болезней внутренних».

5) В сборах авторы рекомендуют применять цветки и листья при заболеваниях печени, желудка, кишечника. Еще в 1935 году Е. И. Борзиловский рекомендовал такое применение цветков терна при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, а также в слабительном сборе.

6) В Болгарии, Германии листья и цветки применяют при **циститах, пиелонефрите**.

Из простых сборов можно рекомендовать при пиелонефрите и цистите следующий состав с включением растений, содержащих арбутин, а также оказывающих разрешающее действие при воспалении:

Рецепт № 33

Надз. часть череды трехраздельной	20,0–30,0
Корень солодки уральской	30,0
Листья и цветки сливы колючей	20,0–30,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	30,0
Побеги брусники обыкновенной	30,0
Побеги толокнянки обыкновенной	20,0
Побеги черники обыкновенной	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Листья малины обыкновенной	30,0
Цветочные корзинки ромашки лекарственной	20,0

Листья ивы белой	20,0
Лист морошки приземистой	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист бадана толстолистного	20,0
Надз. часть хвоща полевого	10,0
Надз. часть василька синего	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0

2–3 столовые ложки измельченного сбора вымочить, перемешивая, в 0,8–1 л воды в течение часа, вскипятить в эмалированной посуде без сколов, томить на малом огне 7–10 минут, слить с сырьем в термос, принимать теплым по 100–150 мл 6–7 раз в день. При выраженном диуретическом эффекте не принимать на ночь. Подобного типа сборы быстро, в течение дней, недели, купируют жжение, боли при мочеиспускании и поллакирию. При остром пиелонефрите сроки купирования гипертермии и всех остальных признаков воспаления почечных лоханок более длительны. Совмещение с препаратами нитрофуранового ряда и антибиотиками вполне возможно и даже желательно. Во избежание рецидивов и хронизации необходимо продолжать фитотерапию в течение двух месяцев после полного купирования клинических и лабораторных признаков воспалительного процесса. Преждевременное прекращение фитотерапии (полегчало, и ладно) — типичная, очень часто встречающаяся ошибка. В последующем легкомысленные пациентки приходят с очередным обострением, порою переходящим в устойчивое патологическое состояние, купировать которое гораздо сложнее.

7) Поскольку листьям и цветкам терна, как и многим другим растениям, присущи **противовоспалительные свойства**, их применяют при воспалительных процессах различной локализации и, в частности, при бронхолегочных болезнях. Они сочетают разрешающее и секретолитическое действие, что выгодно отличает их от синтетических препаратов.

8) Из прочих показаний к применению следует упомянуть **простатиты и гиперплазию (аденому) предстательной железы**. Актуальность этой проблемы неоспорима. Теперь уже считают, что гиперплазия даже обязательна для лиц пожилого и старческого возраста. Здесь необходимы исследования возможности фитотерапии в приостановлении прогресса заболевания и профилактики как аденомы, так и рака предстательной железы, которые встречаются все чаще и чаще. Для суммы флавоноидов терна в эксперименте установлены стандартные для этой группы веществ сосудотонизирующие, противовоспалительные и миотропные спазмолитические свойства, что существенно при данной патологии.

Приводя сведения о лекарственных свойствах листьев и цветков терна, нельзя не упомянуть о таковых плодов, которые тоже используют и как суррогат чая, особенно лечебного. Они вполне съедобны, нетоксичны. «Свежевыжатый сок плодов дают при желудочных заболеваниях и желту-

хе» (Петров В.К. и др., 1988), т.е. при гепатите А, гепатозах токсического происхождения, рассчитывая на гепатопротективные свойства сока. Наиболее частым показанием к применению плодов являются диареи. Болгарский автор В. Стоянов (1956) рекомендует 6–8 плодов залить стаканом воды, кипятить, упарив на 1/3, выпить при диарее. С нашей точки зрения, эту процедуру при дизентерии, частых тенезмах нужно повторять в течение многих дней неоднократно, даже после купирования диареи. Упаривание отвара, столь характерное для традиционных медийн Индии, Тибета, Китая, не ассимилировано научно-европейской медициной, что является одной из причин неэффективности растений при приготовлении лекарственных форм по государственной фармакопее. Отказ от простых лекарственных форм, от галеновых препаратов идет под флагом архаичности, несовременности, нетехнологичности, неудобства приготовления и применения. Таблетку в заводских условиях легче приготовить в каких угодно количествах, в аптеке — легче продать, а вечно спешащим (куда?) больным легче на бегу, дома, на работе, на улице проглотить, чтобы быстро, главное — быстро полегчало (или не полегчало). Наша таблеточная фармация переориентировалась на коммерческие цели и приносит громадные доходы фирмам, позабыв, что «в мире есть иные области» (Н.В. Гумилев). **Цель медицины и ее служанки фармации — не удобство, быстрота 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, как бы сложны они ни были.**

Еще в 1957 г. В. Герсмания в клинических условиях доказал, высокую эффективность жидкого экстракта плодов терна при диареях любого генеза, а также разрешающий эффект его, ликвидацию воспалительных явлений у больных энтероколитами. Вопрос к запрещающим органам (фармакологический и фармакопейный комитеты Минздрава): почему отечественные разработки не внедрены в практику? Сырьевые ресурсы терна достаточны. Эффективность несомненна. Производство экстракта элементарно. Терн в отличие от антибиотиков и сульфаниламидов не убивает все вокруг и не вызывает дисбактериозов, иммунодефицитов, а, скорее, поможет с ними справиться. Биологически детерминированную заинтересованность плодов терна в жизни и здоровье животных легко объяснить. На Руси не перестали болеть кишечными инфекциями. Они, к сожалению, после ОРВИ являются распространеннейшими заболеваниями. В чем же тогда дело, где экстракт?

Поскольку восприятие инфекционистами лечения больных колитами, энтероколитами с помощью настоев лекарственных растений совместно с антибиотиками могло бы резко повысить результативность терапии, снизить угрозу рецидивов, сократить сроки госпитализации, приведу один из вариантов сборов, настои которых помогают достичь нужного эффекта. Настои таких сборов пациент может принимать и по выписке из стационара, что желательно. Врачи, обеспокоенные под нажимом чиновников

сроками госпитализации, лечения больных в стационаре в плане их сокращения (не чиновников — сроков), загруженные заполнением всяческих бумаг, даже не имеют возможности не формально, а по сути принять меры по предупреждению рецидивов заболевания. Списали на амбулаторное наблюдение в поликлинике, и дело с концом. Противорецидивная амбулаторная фитотерапия сборами, типа приведенного выше была бы вполне уместна. Показаны они (при некоторой модификации состава) не только при кишечных инфекциях, но и при аутоиммунном заболевании — неспецифическом язвенном колите с диареями и кровотечениями. Их применение во всех случаях позволяло нашим пациентам уйти от гормональной терапии. Следует оговориться: плоды терна за недостатком сырья (терн не произрастает в Северо-Западном регионе) мы применяли очень редко, в особо упорных случаях. Кишечные кровотечения, болезненные тенезмы, частые дефекации купируются настоями таких сборов у больных неспецифическим язвенным колитом демонстративно.

Рецепт № 34

Корень солодки уральской	30,0
Надз. часть шавеля конского	30,0
Кора дуба черешчатого	20,0
Корень бадана толстолистного	20,0
Лист бадана толстолистного	30,0
Корень гравилата речного	20,0
Надз. часть гравилата речного	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Цветочные корзинки ромашки лекарственной	20,0
Лист черемухи обыкновенной	20,0
Плоды терна колючего	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть кровохлебки лекарственной	20,0
Семя льна посевного	20,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Лист кипрея узколистного	20,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0

2–3 столовые ложки измельченного сбора залить 0,8 л воды, вымачивать, перемешивая, порядка 1 часа, вскипятить, томить на малом огне 10 минут, слить все в термос. Принимать дробными порциями в течение суток. Здесь приведен блок в основном так называемых закрепляющих

растений, содержащих значительное количество дубильных веществ. Помимо устранения диареи, кровотечения перед фитотерапевтом в случае любых аутоиммунных заболеваний стоит задача эффективного применения десенсибилизирующих, иммунокорректирующих растений. По этой причине при лечении больных неспецифическим язвенным колитом мобилизуем растения-десенсибилизанты: солодку, реманию, диоскорею, ряску, черноголовку, аир, девясил, корицу, череду, эфедру, курильский чай, короставник, имбирь, лабазник, шлемник. Поиск растений-десенсибилизантов при распространенности аутоиммунных и аллергических заболеваний настолько запаздывает (у нас отсутствует), что справедливы просьбы-упреки к наиболее прогрессивным, не заскоружным исследователям: поднапрягитесь. Даже обзор таких растений, используемых в научно-европейской, традиционных, народных медицинах был бы шагом вперед.

По Г. Келлеру (1989) в гомеопатии эссенцию плодов терна назначают при **рецидивирующем герпесе** с ломящими болями в глазном яблоке. Настой плодов терна показан при холециститах, особенно лямблиозных, поскольку он проявляет не только антибактериальную, но и протистостатическую активность. Плоды следует включать в сборы при лечении больных циститом, пиелонефритом. Все части терна: листья, цветки, корни, неодревесневевшие побеги, древесину, кору используют в потогонных, жаропонижающих, противовоспалительных чаях. Венок из терна, глумясь, надели на Христа. Поэтому терн считают проклятым, чертовым кустом. Этот мотив слышится у М. Ю. Лермонтова:

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

На Украине терновые кусты, как и бузину черную, уничтожают, хотя они могут быть подвоем для алычи, сливы. Сохранение традиции использования цветков и молодых листьев, собранных во время цветения и сразу после него, плодов растения в качестве суррогата лечебного (детоксикационного, корректирующего метаболизм, диуретического, мягко послабляющего) чая во многом зависит и от врачей, особенно диетологов.

Шиповник собачий (*Rosa canina*),
ш. иглистый (*R. acicularis*),
ш. майский или коричный (*R. majalis*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

На территории бывшего СССР произрастает более 200 видов шиповника или розы. В справочнике «Растительные ресурсы СССР» (Т. 3, 1987, с. 74–86) даны краткие характеристики семидесяти пяти видам. Плоды шиповника аптечны, разрешены к применению и служат в основном для производства витаминных препаратов. На заре перестройки вместе со свободой слова пришла и некоторая свобода предприниматель-

ской деятельности. По инициативе фармацевтов, аптекарей возникли фитобары, где посетителям предлагали прежде всего чай из шиповника, но также из ромашки, зверобоя, мяты. Я помню такую экзальтированную восторженность фармацевтов в переоценке прогрессивности фитобаров. Арсенал этих фитобаров был весьма ограничен. В зале, где-то в уголке одиноко сидят старичок со старушкой, пьют чай из шиповника задорого. Картина жалкая. По наивности для многих представление о фитотерапии так и ограничилось хроническими воспоминаниями о чае из шиповника, об этих фитобарах. Впрочем, многие быстро сообразили, что чай из шиповника, мяты, Melissa, тимьяна, ромашки... они вполне могут заваривать себе дома. Заваривают, добавляют к черному или зеленому чаю. А жалкие потуги по организации фитобаров закончились ничем. Шиповник в этом не виноват. Он действительно является одним из доминирующих, наиболее часто применяемых лекарственных растений. Однако одного чая из шиповника для профилактики заболеваний, тем более для лечения пациентов с тяжелыми болезнями маловато будет. **Правило поликомпонентности сборов**, возникшее тысячелетия тому назад, не ассимилировано научно-европейской медициной. Предлагает наш официоз чаще всего препарат из одного растения: настойку пустырника, пиона, боярышника, женьшеня, лимонника, экстракт родиолы, левзеи, валерианы, ну, и чай (сироп) из шиповника. Правило традиционных медицины стран Азии: «чем тяжелее заболевание, состояние больного, тем шире состав назначаемого сбора» — имело бы смысл усвоить и нашим фитотерапевтам. М. А. Гриневич (1990) сделала акцент на этом правиле, поясняя, что таким образом обогащают сбор не только субстратно, но и информационно. Но вот уже об информационных механизмах действия растений и их сочетаний (как, впрочем, и вообще о фитотерапии) в медицинских университетах и академиях ничего не говорят. Всем надоевшая дама с серым лицом постоянно, навязчиво рекламирует какую-то клинику на Невском по Санкт-Петербургскому каналу, безграмотно апеллируя и к информационным механизмам действия предлагаемых клиникой услуг. О фитотерапии ни слова. Жертвы этой клиники приходили ко мне, жалуясь на значительные материальные затраты и отсутствие эффективности.

Пищевое применение плодов шиповника могло бы доминировать над лекарственным использованием. Систематически нам приходится подсказывать больным и их родственникам, во-первых, желательность использования не только консервированных компотов, но и компотов из длинной ленты сухофруктов, и во-вторых, необходимость расширения их состава за счет плодов шиповника, рябины, аронии, боярышника, жимолости (по возможности), черники, малины, а также мяты, Melissa, имбиря, куркумы, мускатного ореха, бадьяна, гвоздики, корицы... В этом случае компоты дадут высокий профилактический и лечебный эффекты. Опять-таки в традиционных медицинах прева-лирует применение съедобных, пищевых растений, пряностей, сур-

рогатов чая над использованием растений ядовитых. На Сахалине, где плоды шиповника достигают больших размеров (феномен сахалинского гигантизма), из них гораздо чаще, чем на материке, варят варенье, готовят кисели, повидло. В пищевой промышленности шиповник используют при приготовлении кетчупов, мороженого, карамельных начинок. Не широкое, но все-таки имеющее место использование шиповника в чаях, морсах, компотах, лимонадах позволяет отметить его пищевые достоинства. Сам шиповник и всем известный аптечный сироп шиповника можно использовать **для коррекции вкуса настоев**, в частности в педиатрии. Добавьте 1–2 чайных ложки сиропа шиповника к горящему настою из поликомпонентного сбора, и ребенок выпьет его с удовольствием. Шиповник вполне заслуживает того, чтобы быть постоянным компонентом сложных сборов.

Академик Б. М. Козо-Полянский (1943) на основании народного опыта предлагал при специальной обработке семена-орешки шиповника для приготовления пикантного с приятным запахом чая, аромат которого среди прочего обусловлен содержащимся в нем ванилином. Он вполне обоснованно считает, что приготовление витаминных препаратов из мякоти плодов можно соединить в промышленном, государственном масштабе с изготовлением **чая из семян**. Но вот что-то более чем за 60 лет никто этим так и не занялся, хотя рациональность, выгодность и полезность такого безотходного производства очевидны.

Химический состав. Для плодов разных видов изучен с разной степенью тщательности. Не отрицая некоторой, увы, ограниченной возможности прогнозирования лекарственных свойств по химическому составу растений, попробуем сделать хоть что-то на примере шиповника. Сладкий вкус, энергетическая ценность обусловлены наличием углеводов: глюкозы, фруктозы, ксилозы, арабинозы в связанном виде. Кислинка обеспечивается наличием различных органических кислот: аскорбиновой (витамин С), лимонной, шавелевой и других, в частности фенолкарбоновых кислот, отнюдь не инертных в плане обеспечения нашего здоровья. Широкий спектр каротиноидов (провитамин А) нужен шиповнику для яркой окраски плодов, для привлечения поедающих их животных, которые потом вместе с пометом разносят семена шиповника, расширяя тем самым его ареал. Флавоноиды, еще в начале XX века названные витаминами группы Р, проявляя сосудод-, капилляроукрепляющие свойства, нормализуют повышенную при воспалительных и других заболеваниях проницаемость гистогематических барьеров, снижают активность гиалуронидазы и других ферментов (содержащихся в ядах змей, насекомых), называемых факторами распространения. Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК — витамины группы F) считаются противоатерогенными факторами, хотя их раздельное применение не привело к победе атеросклероза. Пример с этими ПНЖК убедительный: не следует выделять так называемые действующие вещества из сложного, не нами созданного, немодулируемого природного комплекса. Противоатерогенными считаются и стероиды,

что доказано для β -ситостерина, конкурирующего за рецепторы с холестерином. Но и применение только β -ситостерина не привело к победе над убийцей номер один — атероматозом артерий. Может все-таки не нужно их разделять в химико-аналитическом рвении: стероиды, ПНЖК, флавоноиды, каротиноиды, прочие витамины, органические кислоты и т.д.? Три-терпеновые производные признаны одним из активнейших классов природных соединений, в чем мы убедимся на примере женьшеня. Здесь речь пойдет о положительном гонадотропном эффекте, о сходстве по химическому строению с гормонами коры надпочечников, половыми гормонами. Раз уж речь зашла о влиянии на воспроизводство потомства животными, то необходимый для этого витамин Е (без него происходит деструкция сперматозоидов) содержится в плодах, но преимущественно в семенах шиповника. Дубильные вещества считаются необходимыми для остановки кровотечений и прекращения диареи. Они более активны, чем флавоноиды в укреплении сосудистой стенки, в обеспечении состоятельности гистогематических барьеров, в том числе гематоэнцефалического, целостность которых нарушается при многих заболеваниях, токсикозах. Они способны связывать токсины в кишечнике, препятствовать активизации «факторов распространения», в частности гиалуронидазы. Как много всего полезно. Но, к сожалению, не все так просто объясняется химическим составом, что и будет проиллюстрировано показаниями к применению плодов шиповника. Алкалоидов, токсинов шиповник не содержит, что позволяет понять его популярность в качестве безвредного и полезного суррогата чая, пищевого, лекарственного растения, утвержденную тысячелетиями. Фитохимия, как видите, в какой-то мере помогла нам понять тот факт, что шиповник был, есть и будет съедобен и лекарственен в разных видах.

Показания к применению. 1) Плоды шиповника аптечны (официнальны — от officinum — аптека), разрешены к применению. Входят в состав разных поливитаминных сборов, препаратов: холосаса (холеретик, гепатопротектор), каротелина, применяемого местно при трофических язвах, длительно не заживающих ранах, эритродермии. В аптеках продается сироп шиповника, который мы рекомендуем как корректор вкуса настоев сборов, особенно в детской практике. С капризными дамами нередко ситуация, когда через 1–2 дня после получения сбора они жалуются на то, что они не могут пить настой, поскольку он горчит. Советуем добавить в стакан немного сиропа шиповника. Загода капризным дамам такой совет давать нельзя: можно спровоцировать негативную реакцию на совсем даже и не горький сбор: все мы внушаемы.

2) В тибетской медицине, в ее бурятской ветви шиповник применяют при атеросклерозе, что вполне согласуется с его химическим составом. Его назначают при типичных **симптомах атеросклероза сосудов мозга**, при хронической недостаточности мозгового кровообращения (ХНМК), манифестируемой головными болями, головокружениями, нейросенсорной тугоухостью, бессонницей, резким снижением памяти, круга интересов, когнитивно-мнестических функций, неврастениями. Конечно, кратковре-

менный прием настоев сборов, включающих плоды шиповника, не приведет к быстрому купированию этих симптомов. Фитотерапия в этих и многих других случаях должна быть длительной, а при угрозе первичного и повторного инсульта или инфаркта, частых транзиторных ишемических атаках, приступах стенокардии, гипертонических кризах с тяжелой церебральной или/и кардиальной симптоматикой — пожизненной.

3) Но вот почему в тибетской медицине шиповник (в сборах) популярен при **туберкулезе легких, пневмониях**, вообще при **бронхолегочных заболеваниях** — это так простенько, исходя из химического состава, не объяснишь. То ли шиповнику присущи противовоспалительные свойства, которые фоновы, широко представлены у лекарственных растений, то ли это сочетается с его несомненным общеукрепляющим и возможно мобилизирующим аутоиммунную защиту действием. Наконец, вазопротективное действие (флавоноиды, витамин С, галлаты) тоже существенно, равно как препятствие агрессии микробных, туберкулиновых токсинов. Плоды шиповника, в отличие от туберкулостатиков, НПВС, антибиотиков сочетают эти свойства.

4) В трудах многих авторов, пытавшихся обобщить применение растений в тибетской медицине, следует метод навала, сплошного перечисления заболеваний, синдромов, симптомов. Шиповник показан при **ревматизме и ревматоидных артритах** (аутоиммунные заболевания). Что же, плоды шиповника являются десенсибилизирующими, иммунокорригирующими средствами? Вопрос остается открытым. Не изучено. Тем не менее, в сборы для больных рассеянным склерозом, неспецифическим язвенным колитом (это очень даже аутоиммунные заболевания) мы всегда включаем шиповник в количестве 40 г. Показаны плоды при ОРВИ и для их предупреждения. Заострим на этом внимание тех, кто пьет шиповниковый чай и собирается его пить. Закономерным результатом применения нами сборов, содержащих шиповник, является **снижение частоты заболеваний ОРВИ**, вплоть до полного их отсутствия. Тема эта особенно актуальна в отношении **часто и длительно болеющих детей** (особенно школьников и посещающих детские сады). В столпотворении городов никакие вакцинации не помогут и тем более агрессивно навязываемый нам бизнесменами от фармации арбидол. Необходимо заботиться о повышении сопротивляемости к различным инфекциям путем мобилизации собственной иммунной, интерфероновой и прочей защиты, о достижении состояния СНПС, что реально при введении во всех детских садах и школах питания шиповникового, но лучше более сложных чаев. Такие наблюдения уже проводились неоднократно. Получены прекрасные результаты: снижение заболеваемости детей в 2–3 раза. Но почему введение питания фиточаев в практику всех детских садов не стало правилом — спросите об этом у властей, к примеру, у бывшей министерши здравоохранения Голиковой. Нам трудно привыкнуть к тому, что много десятков лет было в России правилом: питье суррогатов оздоравливающих чаев, применение композиций из ряда растений является элементом здорового образа жизни, а потому достойно внедрения

в детские сады, школы, в большие трудовые коллективы фабрик, заводов, строителей. Еще вчера это было. Сегодня это удел, профессия, заработок частных лиц, лечащих не коллективы, а лишь тех, кто к ним обратился.

5) В этом навале, беглом немотивированном перечислении сразу всех показаний к применению плодов шиповника фигурируют холециститы, желчнокаменная болезнь, желтухи (гепатиты А), что может быть обеспечено **гепатопротективными и холеретическими свойствами** шиповника. Между прочим, с дремучих времен, еще до Рождества Христова застоєм желтой желчи или ее разлитием (холерик), а также желчи черной (меланхолик), болезнями печени, находящейся под правым подреберьем (гипохондрик) объясняли не только возникновение разных болезней, но и тип темперамента. Среди конституциональных типов тибетская медицина выделяет ветер, слизь и желчь. Болезни желчи фигурируют отдельно в тибетской традиционной медицине, где печень — «царица органов», а назначение охраняющих ее растений, гепатопротекторов, обязательно при любых заболеваниях. Что-то в наших медицинских институтах (теперь академиях, университетах) упустили и упускают, не рассказывая нам об этом, об обязательности назначения гепатопротекторов не только при заболеваниях печени, но и при прочих заболеваниях, при лечении гепатотоксичными медикаментами. А между тем во многих странах Европы (но не у нас, не у нас) при назначении агрессивных, токсичных медикаментов, в частности цитостатиков, врач обязан назначить гепатопротекторы (мало эффективное эссенциале и другие). Работами С.М. Николаева (1992), предложившего прогрессивному человечеству фитохол — один из стандартных гепатопротективных и холеретических блоков-крипчиков тибетской традиционной медицины (шиповник + солодка + крапива + бессмертник + мята + пижма) экспериментально доказана эффективность такого блока при поражениях печени различными гепатотоксичными ядами вплоть до антибиотика хлормицетина. Судьба этого блока нам не известна: затерялся он в коридорах фармакологического и фармакопейного комитетов или где-то далее. Известно, что его величаво допустили до клинических испытаний, кои он и прошел с честью (Николаев С., 2013) — непонятно только почему полифитохола на аптечных прилавках мы не видим? Очень интересно изучение эффективности этого сбора и подобных ему композиций при гепатитах В и С, но клинические работы на эту тему в доступной литературе нам не встречались. В связи с отработанностью применения растений-гепатопротекторов в традиционных медицинах можно с достаточной гарантией прогнозировать успешность их внедрения в практику. Поэтому у фитотерапии пациентов с заболеваниями органов гепатобилиарной системы светлое будущее, но очень тяжелое настоящее, и есть опасение, что так будет всегда.

6) В китайской традиционной медицине шиповник числится в средствах, запирающих поры, отверстия и устья сосудов, то есть показанным при кровотечениях, что прогнозируется по наличию в нем дубильных веществ (только ли?). Плоды эффективны при дизентерии, пищевых токсикоинфекциях, прочих диареях — они закрепляют, запи-

рают устья. А. Амасиаци (XV в., 1990) также отмечает **закрепляющие и кровоостанавливающие свойства плодов шиповника**, отваренных в вине, при геморрое, кровохаркании, «язвах кишечника».

7) Но вот показаны они еще и **при анемиях**, а это уже влияние на кроветворение, на гемопоэз. Называется и **гемофилия**, генетический недуг (вспомним династию Романовых и невинно убиенного отрока Алексея), а это уже из числа неизлечимых заболеваний. Что сделано для детального исследования эффективности шиповника и других лекарственных растений при гемофилии? Вопрос риторический. Изучение проблемы влияния шиповника на тромбоцитопоэтическую, лейкопоэтическую функции костного мозга — в том же плачевном состоянии, но по нашим впечатлениям, оно положительно и проявляется при лечении цитостатиками, НПВС, при лучевой терапии и прочих агрессивных методах лечения по жизненным показаниям, при медикаментозных и эссенциальных, аутоиммунных тромбоцито- и лейкопениях. Просто у нас нет сил, возможности сосредоточиться еще и на этой теме, но и впечатлениями нельзя пренебрегать, они из воздуха не возникают. Все больные с **реактивными и даже аутоиммунными тромбоцитопениями**, леченные мною, не имели кровотечений, включая меноррагии, максимум — синяки. В первом случае количество тромбоцитов, как правило восстанавливалось. В IX томе справочника «Растительные ресурсы» в показаниях к применению шиповника названа не только гемофилия, но и различной этиологии **геморрагические диатезы**, кровотечения, передозировка антикоагулянтов, **лучевая болезнь**.

8) Шиповник рекомендуют при **гипергидрозе, профузных потах**, когда его разумно сочетать с шалфеем, лимонником, боярышником, кизилом и рядом других растений (тема, требующая специального обзора и исследований). Профузные поты осложняют климакс, неврозы, лимфогранулематоз, туберкулез, рассеянный склероз, онкологические, прочие заболевания и при достигнутой с помощью фитотерапии ремиссии проходят или становятся менее интенсивными. Многие пациенты (увы, не все) перестают менять рубашки, постельное белье.

9) Затруднительно комментировать эффективность шиповника, рекомендуемого при **заболеваниях почек, мочевого пузыря и предстательной железы**: хронический гломерулонефрит, пиелонефрит, нефролитиазис, а также простатит, гиперплазия (аденома) предстательной железы, циститы, нейрогенный мочевой пузырь. Одним шиповником в этих случаях, как и во всех остальных, дело не обходится.

10) При обзоре применения лекарственных растений в тибетской медицине фигурирует такое показание к применению плодов шиповника, как **новообразования**. Без конкретизации и комментариев, в IX томе справочника «Растительные ресурсы» (1996) плоды шиповника рекомендованы «при раке любой этиологии». Конечно, в этих случаях рассчитывают не на отсутствующие у шиповника цитостатические свойства, а на детоксикационное, возможно, иммуномодулирующее, общеукрепляющее действие.

11) Ц. Хайдав и соавторы (1985), представляющие монгольскую ветвь тибетской медицины, экспериментально подтвердили ускорение образования костной мозоли при лечении шиповником. Общеизвестно более быстрое заживление ран, рубцевание язв желудка и 12-перстной кишки. Очевидно, что шиповник **ускоряет процессы регенерации**, а потому его следует всегда назначать в период реконвалесценции, реабилитации, да и ранее. К примеру, в остром периоде инфаркта миокарда, инсульта, при неспецифическом язвенном колите, при раневой болезни, эрозиях желудка, шейки матки, афтозном стоматите и т. д.

12) А. Амасиаци, бывший ведущим медиком при дворе жесточайшего турецкого султана Мухаммеда второго, не мог не знать многих тонкостей гаремной медицины. Так, о плодах шиповника он отзывался самым положительным образом: **«если есть ежедневно... то сохранит половую силу и не даст рано состариться»**. Это замечание тем более ценно, что в ряде других источников не делается акцента на положительном гонадотропном действии плодов шиповника. Здесь важны и гериатрические аспекты их применения (Где обзоры «Фитотерапия в гериатрии»? Кто и когда их сделает?). Действие шиповника на эндокринную систему не ограничивается положительным влиянием на функции только половых желез. Плоды полезны при **сахарном диабете** (входят в состав противодиабетического препарата «Арфазетин»), при гипотиреозе, при гипокортицизме — снижении функций коры надпочечников, т. е. оказывают **полигландулярное действие**.

Этот неполный перечень показаний к применению плодов шиповника ассимилировали мы для собственной практики таким образом, что нет противопоказаний к нему, а потому при многих и многих патологиях важно предъявить шиповник нашему замечательному организму в составе поликомпонентных сборов. Тактика эта (прецедент предъявленности) приносит положительные результаты. Плюс ко всему шиповник является неплохим корригентом. В каждом сборе обычно содержится 40–50 г плодов шиповника, что прослеживается по приведенным рецептам. В отличие от медикаментозного (в виде «единых медицинских стандартов») и диетического насилия над пациентами с повальными запретами мы систематически рекомендуем шиповник и в виде чая, варенья, прохладительного напитка (остуженного чая), морса, в составе компотов из сухофруктов и ягод. Н. Г. Ковалева (1971), автор одной из лучших книг по фитотерапии, рекомендует как можно чаще включать шиповник в поликомпонентные сборы, чему и следуем.

Лепестки розы часто используют в качестве суррогата чая (Выходцев И. В., Никитина Е. В., 1947), добавки к черному чаю или поликомпонентным травяным чаям. В них порою добавляют бутоны розы. Розовый чай, розовую воду, розовое варенье, розовое масло издревле используют в качестве лекарства, особенно в странах Средней Азии.

Химический состав. Лепестки содержат сравнительно небольшое количество эфирного масла (0,3 %) сложного состава — до 300 компо-

нентов. Доминируют терпеновые спирты: гераниол, с которым часто связывают спазмолитическое действие, эвгенол, впервые полученный из бутонов гвоздичного дерева, и другие. Присутствуют и коричный, валериановые спирты. Флавоноидный состав: гиперозид, астрагалин, рамноглюкозид кемпферола (витамины группы Р). β -ситостерин и другие стероиды считаются антагонистами холестерина, который, впрочем, тоже содержится в цветках шиповника, как и во многих других, практически всех лекарственных растениях. По И. Д. Кароматову (2012) в желтых основаниях лепестков содержатся сердечные гликозиды, танины, послабляющие гликозиды. Наличие лактонов, катехинов, терпеноидов, антоцианового гликозида цианина дополняют и без того сложную гамму химического состава цветков. Спрашивается: какие прогнозы лечебного действия их можно сделать при невозможности предсказания взаимодействия этих многих компонентов? Весьма и весьма осторожные, и базироваться они должны, прежде всего, на многовековой апробации этого лечебного действия.

Лечебное действие лепестков и цветков шиповника. Еще в XV в. Амирдовлат Амасиаци писал, что «его запах полезен для сердца, укрепляет его и устраняет обморок. Он полезен также для желудка печени и органов живота». **Детоксикационные свойства** использовали при отравлении, например шпанскими мушками. Сегодня такое отравление едва ли можно встретить — экзотика, но перечень других многочисленных токсических воздействий на человека, с которыми шпанские мушки не сравнятся, нетрудно составить самостоятельно. Существенно **послабляющее действие**, наиболее выраженное у темно-красных лепестков. К обстипациям склонны многие из наших пациентов, зачастую ведущих мало подвижный образ жизни. Конечно же, «стул, сон и аппетит нужно заработать» малоподвижным людям, но и послабляющие растения не будут лишними и помогут устранить интоксикацию при запорах. Лепестки розы еще раз демонстрируют нам тот трудно воспринимаемый врачами, обученными только классической фармакологии, феномен, что одно и то же растение может послаблять и закреплять, оказывать прямо противоположное действие в зависимости от фона. И. Д. Кароматов (2012) в подробностях разбирает лечебные свойства лепестков белой и красной розы, поскольку в ирано-таджикской традиционной медицине чаще применяли именно лепестки, а не плоды. При некоторых различиях белые и красные лепестки «укрепляют сердце и мозг, полезны при сердцебиениях», т. е. при тахикардиях. Красная роза «увеличивает силу духа и тела, веселит». В нашей таблеточной медицине отсутствует применение растений, **модулирующих настроение, волевые параметры**. Из общих свойств для белых и красных лепестков розы автор приводит следующие: 1. Желчегонное. 2. Вяжущее. 3. Противовоспалительное. 4. Подавляет секрецию желудка (здесь мнения расходятся). 5. Спазмолитическое. 6. Глистогонное. 7. Антимикробное. 8. **Десенсибилизирующее** (растения с этим действием нечасты). 9. Кардиотоническое.

Ложе римских патрициев выстилали лепестками роз, но оказывается, их запах усмиряет похоть и прекращает выделение семени при соитии. В этом отношении лепестки оказывают действие, противоположное плодам. Впрочем трудно себе представить, чтобы на симпозиумах (оргиях) с гетерами патриции усмиряли плоть. Вероятно, лепестки роз не столь уж ее и усмиряют. Лепестки розы с незапамятных времен служили сырьем для получения эфирного масла, которое они быстро теряют даже при нескольких часах хранения. В собственной практике имели нечастую возможность использовать небольшие количества лепестков для ароматизации настоев сборов и усиления действия послабляющих растений. Листья видов шиповника также используются в качестве суррогатов чая, или добавки к чаю, и обладают рядом ценных лекарственных свойств (Растительные ресурсы СССР, 1987).

Яблоня Сиверса (*Malus sieversii*), яблоня восточная (*Malus orientalis*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Считаются одними из родоначальниц многочисленных культурных сортов яблони, листья которых также используют как суррогат чая, особенно в сочетании с другими растениями. О ресурсах не только что листьев, но и плодов было бы даже странно говорить. Из пищевых сочноплодных растений яблоня занимает в мире и в России первое место, превосходя все остальные культуры вместе взятые по площадям, занимаемым яблоневыми садами, и по валовому сбору, который составляет 80% от всех фруктов. Ежегодно пропадает, гниет, не собирается такое количество яблок, что нужды Крайнего Севера могли бы быть удовлетворены многократно. Что же говорить о листьях — их не собирают. Между тем, они могут быть использованы как лекарство: «И терпентин на что-нибудь полезен» (Козьма Прутков). В 1942 году Н. В. Павлов обратил внимание на то, что листья яблони Сиверса используют в качестве оздоравливающего чая. Он в особенности показан (как и плоды) **при анемиях**. Листья содержат все макроэлементы, включая железо. Более того, они содержат его в виде хлорофилла, т.е. наиболее усвояемого источника железа, включенного в порфириновое кольцо, о чем, к сожалению, забывают гематологи. Девические хлорозы, анемии при маточных и других кровотечениях (постгеморрагические анемии), при гипо- и анацидных гастритах являются показанием к применению листьев яблони. Их необходимо сочетать с листьями крапивы, земляники, надземной частью тысячелистника, по возможности — с женьшенем, элеутерококком, лимонником и другими классическими адаптогенами, собственно с плодами яблони, граната, шиповника, облепихи. Отвар, настой листьев показан при геморрагических диатезах, тромбоцитопениях, при васкулитах, атеросклерозе, различных кровотечениях. Применяют отвар и при диареях. Чай из листьев

яблони восточной пьют на Кавказе с оздоровительной целью и как успокаивающее средство. Несомненны сосудоукрепляющие свойства чая из листьев яблони. Поскольку сосудистый компонент участвует в патогенезе всех заболеваний, то, следовательно, атеросклероз, хроническая недостаточность мозгового кровообращения, ишемическая болезнь сердца, облитерирующий эндартериит, гипертоническая болезнь, геморрой, варикозная болезнь и многие другие входят в показания к применению яблоневого чая. Химический состав в какой-то мере подсказывает нам сочетание групп природных соединений, обуславливающих противовоспалительный эффект.

Химический состав. Помимо дубильных веществ, катехинов, флавоноидов (кверцетин, гиперин, перингенин и другие витамины группы Р), витамина С листья содержат дигидрохалкон **флоридзин**, блокирующий реабсорбцию глюкозы в почечных канальцах и вызывающий в связи с этим глюкозурию, не связанную с повышением уровня глюкозы в крови и не являющуюся проявлением диабета. Зайцы, кролики, крупный и мелкий рогатый скот, для которых листья (и кора в зимнее время) являются кормом, не чувствительны к флоридзину. Поэтому попытки вызвать почечную глюкозурию в эксперименте были неудачны. В связи с этим нежелательно злоупотребление крепкими чаями из листьев яблони, большое количество их в сложных сборах.

Нельзя забывать и о лекарственных свойствах плодов **яблони лесной** *Malus sylvestris*. Они были включены в отечественную фармакопею 1–9-го издания. Из них получали яблочное-кислое железо. Лечебные свойства плодов рассмотрены нами в книге «Лечебные свойства плодов и ягод» (Барнаулов О.Д., Поспелова М.Л., 2013). Показания к применению их листьев не отличаются от таковых ранее рассмотренных видов. Собственного опыта применения листьев яблони не имеем. Листья яблони не являются популярными суррогатами чая и лекарственными средствами, хотя ресурсы их неограниченны, а потому позиции более широкого их изучения и использования, должны быть со вниманием рассмотрены.

- Таволга городчатая (*Spirea crenata*),
- т. иволистная (*S. salicifolia*),
- т. зверобоелистная (*S. hypericifolia*),
- т. березолистная (*S. betulifolia*),
- т. японская (*S. japonica*),
- т. водосборная (*S. aquilegifolia*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Все эти кустарники декоративны, а таволга японская, произрастающая на Дальнем Востоке, известна у нас исключительно как декора-

тивное растение. Виды таволги (спирей) не являются популярными лекарственными растениями и суррогатами чая в отличие от лабазника вязолистного и других видов, которые в народе до сих пор, вопреки систематическим исхищениям ботаников, ласково называют таволгой, поскольку растет она по волглым местам. Судя по скромным, в большинстве источников отсутствующим данным о видах спирей, они не находят широкого применения. Тем не менее, по имеющимся сведениям, спирея городчатая на Кавказе служит суррогатом чая (Гроссгейм А. А., 1952). Сопоставление показаний к применению позволяет считать виды спирей во многом взаимозаменяемыми. В тибетской традиционной медицине чай из нескольких видов спирей, по данным М. Н. Варлакова (1931), применяют при диареях, гастрорезинтероколитах, при ревматизме, а также при различных гинекологических заболеваниях, в частности при воспалительных (аднекситы, эндометриты, вагиниты, кольпиты), а также связанных с нарушением функций яичников (дисменореи, альгоменореи). Поскольку ни в одном из основных источников тибетской медицины («Чжуд-ши», Атлас тибетской медицины, некоторые трактаты) обнаружить виды спирей не удастся, можно предположить, что эти сведения М. Н. Варлаков почерпнул во время экспедиционных поездок. Изучение влияния настоев, чаев спирей на функции яичников является актуальнейшей задачей в условиях демографического кризиса в России.

В бурятской ветви тибетской медицины листья спирей иволистной применяют в виде настоя и отвара **при диареях** различного генеза, а также в качестве **детоксикационного средства** при отравлениях и укусах змей (Яснитский В., 1943). Расширение арсенала детоксикационных средств также является актуальной задачей в связи с расширением масштаба хронической затравки человечества ядами цивилизации, включая медикаменты. Листья спирей иволистной и других видов съедобны, их используют в супах, в виде салатов (Лучник З. И., 1938; Медведев П. Ф., 1957). «Часто высушенные верхушечные части растения с цветками или без них используют вместо чая, а листья не только высушивают и заваривают взамен чая, но и поджаривают слегка на противнях и в таком виде используют для приготовления чайного напитка. Молодые листья спирей иволистной в свежем виде используют в пищу в виде салатов со сметаной или маслом» (Телятьев В. В., 1971). Такой чай оказывает укрепляющее желудок, улучшающее пищеварение действие, эффективен при лихорадках, воспалительных заболеваниях, обладает антигельминтными свойствами. Кроме того, местно настои из видов спирей, в частности спирей водосборной, применяют в монгольской ветви тибетской медицины как **ранозаживляющее средство**, что сходно с применением лабазника вязолистного. С нашей точки зрения, интересно было бы изучение антиоксидантной активности цветущих верхушек и листьев видов спирей, поскольку именно препятствие перекисному окислению липидов клеточных мембран является одним из механизмов антидеструктивного, противоальтеративного, цитопротективного, церебропротективного действия многих лекарственных растений

(Поспелова М. Л., 2000). Возможно, что цветки более активны, чем другие части растения. Так, по нашим данным, наиболее высокую антиоксидантную активность, способность повышать собственную антиоксидантную защиту проявляли бутоны гвоздичного дерева (пряность гвоздика), цветки боярышника кроваво-красного, лабазника вязолистного.

А. И. Шретер (1975) отмечает три вида спиреи, не называя их таволгой: **с. средняя** *S. media*, **с. иволистная** *S. salicifolia* и **с. шелковистая** *S. sericea*. Автор приводит показания к их применению в тибетской традиционной медицине: гинекологические, желудочно-кишечные заболевания, диареи, гельминтозы, мокнушая экзема.

Чхве Тхэсоп (1987) приводит основное показание к применению корня **спиреи противохорадоочной** *S. febrifuga* (автор называет ее *Dichroa febrifuga*) — это малярия. Он утверждает, что кустарник спиреи растет во всех южных районах Дальнего Востока, но почему-то во флоре России он не упоминается, несмотря на то, что в течение многих лет его используют в Корее и на Дальнем Востоке. Для того чтобы подчеркнуть контраст в изучении видов спиреи у нас и не у нас, остановимся несколько подробнее на результатах этого изучения весьма, в общем-то, однонаправленного применения корня. Корейские фитохимики обнаружили порядка десятка алкалоидов, из которых доминирующими и действующими сочили α -, β - и γ -дикроины, производные хинозольона, причем **наибольшее (20 %) содержание их найдено не в корнях, а в листьях**. Изучена динамика накопления алкалоидов в различных органах растения. Не останавливаясь подробно на детальнейших фармакологических исследованиях экстракта спиреи и собственно дикроина, отметим, что последний в дозе 1 мг/кг в 25–50 раз эффективнее хинина: γ -дикроин эффективнее в 100 раз, β -дикроин — в 50 раз, α -дикроин не эффективнее хинина. У зараженных малярией обезьян γ -дикроин в 137 раз эффективнее хинина, а у уток — в 148 раз. Противоамебное действие β -дикроина сильнее, чем у эметина. Шизонтоцидное действие обнаружено также у певрипугена. Экспериментально зарегистрировано антигипертермическое (жаропонижающее) действие экстракта спиреи. Отработано воздействие α - и β -дикроина на матку беременных и интактных самок различных видов животных. Препараты с. противохорадоочной токсичны и вызывают рвоту у всех видов животных. Приведены результаты лечения больных малярией микстурой из спиреи и пинеллии тройчатой. 4–6 кратный прием позволил снизить температуру до нормы в течение суток у 70% больных. Одно из простых и достижимых сочетаний: спирея 10 г + солодка 3 г. Поскольку в показаниях к применению других видов спиреи стандартно фигурируют лихорадки, можно считать, что исследования корейских ученых блестяще подтвердили на конкретном примере обоснованность такого эмпирического применения. В нашем отечестве как-то не до видов спиреи.

В Северо-Западном регионе, да и вообще в мире, спиреи более известны как растения декоративные. В этом качестве их массово выращивают в городах Германии, Польши, Чехии (вспомните Прагу),

но не в России. Остается надеяться, что в скором времени и наши города станут такими же чистыми и декорированными, а лечебные свойства видов спиреи станут востребованными.

Лабазник вязолистный (*Filipendula ulmaria*),
л. камчатский (*F. camchatica*), л. длане-
видный (*F. palmata*), л. обыкновенный или
шестилепестный (*F. vulgaris*, *F. hexapetala*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Эта группа растений заслуживает особо пристального внимания любителей целебных чаев и, конечно же, врачей-фитотерапевтов. Латинское родовое название происходит от *fillos* и *hyppos* — якобы любимая лошадьми. Трудно сказать, какой именно вид предпочитают лошади. Несмотря на многолетний опыт сбора цветков, реже листьев *Filipendula ulmaria*, прецедента поедания их лошадьми и другими копытными наблюдать не приходилось. Правда, в лесных куртинах изредка встречались растения с объединенными верхушками, но объедали их явно не лошади. Может быть, лоси, а может быть, зайцы съедали скорее всего молодые стрелки еще не поднявшихся стеблей с бутонами. Лошади и другой скот сделать этого не могли по той простой причине, что в опустевших, заброшенных наших деревнях давно не только что лошадей, коров, овец, но и людей нет.

Русское родовое научное, ботаническое название произошло, как будто бы, оттого, что цветки лабазника пахнут селечным лабазом. Это какое же извращенное обоняние нужно иметь, чтобы приравнять эти запахи?! В народе не восприняли это ботаническое безобразие и по-прежнему с теплотой называют одно из любимейших растений таволгой, а чай из цветущих верхушек, реже листьев, — таволожным чаем. Угасающая традиция употребления лечебных чаев из растений приводит к тому, что мы становимся все менее и менее резистентными к болезням, неудачам, ударам судьбы. Кто пил таволожный чай? Из художественной литературы известно, что косцы любили этот чай по двум причинам: жара не так донимала, жажда не так мучила, а принятый на ночь таволожный чай снимал мышечную ломоту, мышечные боли, способствовал продуктивному сну, после которого работник был готов и на следующий день косить, косить и косить. Эта традиция не могла не угаснуть, и дело тут не в сенокосилках. Большинство сенокосов особенно дальних, например в деревне Ладва Ленинградской области, ни для каких косилок было непригодно, косили вручную старым дедовским методом. Но сейчас в Ладве некому косить, деревня практически вымерла, скота нет, косить незачем и некому. А, стало быть, и воспоминания о таволожном чае для косцов ушли

в далекое прошлое. Во многих регионах России, а также на Украине (там таволгу зовут гадючником — в ней водятся змеи, гадюки), в Прибалтике таволожный чай считали жаропонижающим и успокаивающим. Таволга популярна и во Франции, в других европейских странах.

Автору этой книги довелось внедрять цветки таволги вязолистной, популярнейшего лекарственного растения медицины разных народов, в нашу отечественную фармакопею. Понимая, что об этом растении можно написать, как и о многих других, отдельную книгу, ограничимся наиболее существенными моментами в его лечебном действии.

1. На ряде моделей стресса нами доказано, что **таволожный чай является эффективным стресс-лимитирующим средством, продлевая стадию резистентности и отдаляя стадию истощения**. Он уменьшает количество, площадь стресс-индуцированных эрозий секреторной части желудка, препятствует «таянию» тимико-лимфатического аппарата (вилочковой железы, селезенки), уменьшению массы паренхиматозных органов, т.е. деструкции их. На фоне предварительного курсового введения внутрь настоя, отвара цветков нивелируется в стадии истощения стресса гипогликемия, падение содержания гликогена в печени, снижается пик 11-оксикортикостероидов крови. Все это напоминает стресс-лимитирующее действие классических адаптогенов, с которыми таволга вязолистная, по нашим экспериментальным данным, вполне сравнима по активности. Повышение резистентности пациентов к стрессорным воздействиям обеспечивает таволге вязолистной широчайший спектр применения: психосоматические заболевания, особенно язвенная болезнь, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, неспецифический язвенный колит, нейродермит и прочие зудящие дерматозы. Так часто встречающиеся сегодня реактивные неврозы, депрессии, нарушения функций детородных органов, гипогалактия... входят в этот список.

Стрессорные провокации дебюта и обострений тех или иных заболеваний — привычная для врача ситуация, а соответственно, дискинезии желчевыводящих путей, ситуационно спровоцированные обстипации или диареи (медвежья болезнь), психогенная анорексия, нейрогенный мочевого пузыря, экзацербация рассеянного склероза, гипертонические кризы, транзиторные ишемические, панические атаки, нарушения менструального цикла, импотенция, кардиальные, церебральные боли, сосудистые катастрофы — все это входит в спектр показаний к применению цветков и листьев таволги вязолистной. Именно с расчетом на повышение резистентности пациентов к стрессам, профилактику сосудистых катастроф мы широко и с успехом применяем таволгу вязолистную в своей практике (см. рецептуру).

2. Одним из систематически повторяющихся в разных источниках показаний к применению цветков таволги является **эпилепсия**. Нередко упоминаются и корни. Здесь также отчасти можно апеллировать к стресс-лимитирующим ее свойствам, поскольку провокация припадков, абсансов стрес-

сами понятна и весьма часта. Сравнительная оценка противосудорожных свойств водных извлечений из разных частей перечисленных видов таволги позволила установить, что ни один препарат не сравним с синтетическими антиконвульсантами по способности полностью защищать животных от судорожно-смертельного действия стрихнина, коразола, бемегида, коразола, тиосемикарбазида, максимального электрошока (МЭШ), аудиогенных конвульсий у крыс линии Крушинского-Молодкиной. Ни один из 150 видов растений, применявшихся и применяемых в традиционных медицинах для лечения больных эпилепсией, не демонстрировало антиконвульсантных свойств, а поэтому было сделано заключение о том, что **фитотерапия больных эпилепсией базируется на принципах, отличающихся от таковых в эпилептологии**. Предположительно фитотерапия позволяет достичь баланса между эндогенными конвульсантами и антиконвульсантами. Для настоя цветков лабазника установлено повышение содержания серотонина (антиконвульсанта) в мозгу у крыс линии Крушинского-Молодкиной. Наш опыт применения цветков и листьев таволги в сочетании с другими растениями позволяет положительно высказаться об эффективности фитотерапии больных эпилепсией. Подробнее смотрите цикл лекций «Фитотерапия в неврологии» (Барнаулов О. Д., Пospelова М. Л., 2009).

Рецепт № 35

Корень солодки уральской	30,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть пикульника красивого	20,0
Надз. часть дербенника иволистного	20,0
Надз. часть шикши обоеполой	30,0
Надз. часть вереска обыкновенного	20,0
Корень пиона белоцветкового	10,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0
Корень дягиля лекарственного	10,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Соцветия купыря лесного	30,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Лист девясила высокого	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Надз. часть фиалки трехцветной	10,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	30,0

Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корневище куркумы долгой	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Надз. часть арники горной	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть герани луговой	30,0
Надз. часть вероники длиннолистной	30,0

Ориентировочный состав сбора, назначаемого больным эпилепсией. По конкретным обстоятельствам может быть усилена диуретическая составляющая (хвоя и шишкоягоды можжевельника, лист одуванчика, березы, хвоя сосны, надз. часть погремка большого...), введены холеретики (бесмертник, золотарник, пижма, крапива...), при обстипациях — слабительные.

3. Вместе с тем таволгу вязолистную применяли и при других, в частности **инфекционных заболеваниях ЦНС**: при бешенстве (водобоязни), клещевом и другой этиологии энцефалитах, при арахноидитах, менингитах, при симптомах **цереброваскулярной болезни** (головные боли, головокружения, шумы в ушах и голове, снижение памяти, слуха, прединсультные состояния, называемые сегодня транзиторными ишемическими атаками, синильные изменения психики). Все это позволяет предположить, что при этих заболеваниях, равно как и при эпилепсии, шел расчет на какие-то другие, не очень изученные свойства растений. В экспериментах удалось обнаружить, что таволожный чай при курсовом введении способствует образованию и осуществлению условных рефлексов даже в стрессовых ситуациях. Более того, при «стирании» условного рефлекса пассивного избегания максимальным электрошоком (МЭШ) он, как и многие галеновые препараты, препятствовал его утрате, т. е. способствовал сохранению нормальных форм условно-рефлекторного поведения животных. Мы разработали методику нарушения МЭШ безусловнорефлекторного, исследовательского поведения животных, Павловского рефлекса «что такое?» в открытом поле. Очевидно, что исследование пространства, быстрая адаптация к новизне является необходимой для выживания особи и вида. Превентивное курсовое введение таволожного чая способствовало сохранению и быстрому восстановлению исследовательского поведения. Таким образом, **таволга проявляет церебропротективные свойства, защищая функции мозга от повреждения**, повышая его резистентность к МЭШ, умеренной электротравме, коразолу, гипоксии. Препараты таволги при курсовом энтеральном введении повышали резистентность мозга ко всем судорожным агентам, но полностью не защищали от судорог. Настой цветков проявлял достоверную **антигипоксантную активность** при

гипобарической гипоксии и гипоксии с гиперкапнией. Наконец, настой цветков был своеобразным чемпионом в отношении **антиоксидантной активности**. Сочетания перечисленных выше (и ниже) свойств мы не найдем ни у одной группы синтетических препаратов, даже у ноотропов. Все это позволяет понять, почему так популярно и эффективно применение цветков таволги при нейропсихических и других заболеваниях в разных странах. Вместе с тем ни в эксперименте, ни в клинике настоек цветков не проявлял угнетающего ЦНС действия в отличие от нейролептиков, транквилизаторов, антиконвульсантов. Существенно то, что в составе поликомпонентного сбора лабазник **повышал собственную антиоксидантную защиту**, активность фермента «быстрого реагирования» супероксиддисмутазы у больных дисциркуляторной энцефалопатией и у крыс с ишемией мозга (Поспелова М. Л., 2000). Мобилизация собственной антиоксидантной защиты значительно важнее, чем введение извне веществ-антиоксидантов. Адепты «доказательной медицины» возразят: в составе сбора невозможно именно таволгу счесть ответственной за мобилизацию собственной антиоксидантной активности. Но вот в эксперименте на крысах с ишемией мозга вследствие перевязки сонных артерий превентивное курсовое введение только настоя цветков таволги повышало активность супероксиддисмутазы именно в тканях мозга (Поспелова М. Л., 2000).

4. Внимательный анализ показаний к применению таволги вязолистной выявляет среди них не только цереброваскулярную, но и сердечно-сосудистую патологию, в частности стенокардию, аритмии, особенно провоцируемые стрессами, гипертоническую болезнь. Все это — типичная психосоматическая патология. Помимо перечисленного, таволга продемонстрировала **высокие вазопротективные свойства**: она повышала резистентность не только мозга, но и сосудов к повреждающим воздействиям, что объясняет эффективность ее (особенно в сборах) при васкулитах различной этиологии, атеросклерозе коронарных и мозговых сосудов, хронической недостаточности мозгового и коронарного кровообращения.

5. Нами доказано **антидислипидемическое действие таволги** в клинике: таволожный чай снижал коэффициент атерогенности содержание липопротеидов низкой и очень низкой плотности, триглицеридов, но не повышал содержания липопротеидов высокой плотности (ЛПВП). Такое действие он оказывал только при повышенных, но не при нормальных уровнях атерогенных фракций липопротеидов. Включение таволги в поликомпонентные сборы, применение ее не в гордом одиночестве позволяло мобилизовать противоатерогенную защиту, повысить содержание ЛПВП в крови. Опыт применения таких сборов при атеросклерозе позволяет утверждать, что **растения являются наиболее физиологичными и эффективными корректорами нашего метаболизма**. В запатентованный нами сбор для лечения больных сосудистыми заболеваниями с нарушением липидного обмена включены цветки лабазника вязолистного, боярышника кроваво-красного, а также корни солодки голой, элеутерококка колючего, корневища аира болотного, имбиря лекарственного, валериана-

кислота, многочисленные флавоноиды, антоцианы, жирные кислоты (в том числе полиненасыщенные — ПНЖК) в какой-то мере поясняют пищевую и лечебную полезность клевера. Наличие глюкозы, фруктозы, сахарозы и других углеводов, включая крахмал, позволяет понять питательность его. В клевере содержатся дубильные вещества, кумарины, фенолкарбоновые кислоты, азотсодержащие соединения, холестерин и ситостерин, хиноны. В эфирном масле цветков помимо многочисленных спиртов содержится эвгенол, гваякол, метилсалицилат. Душистость цветков клевера общеизвестна. Многочисленные органические кислоты (янтарная, яблочная, лимонная, глицериновая и другие), летучие соединения (тепеноиды: гераниол, лимонен, линалоол, прочие ароматические соединения), спирты (этиловый, метиловый) формируют вкус и запах цветков клевера. В Чехословакии их используют для ароматизации ванн. Более подробно о химическом составе клеверов смотрите «Растительные ресурсы СССР» (1987, с 186–187).

Лечебные свойства. Почему-то клевер не является популярным лекарственным растением у фитотерапевтов. Однако сведения о противотерогенном действии способствовали более частому его применению пожилыми людьми в качестве суррогата чая. Н.Г. Ковалева (1971), Х.Х. Халматов (1964) и ряд других авторов с успехом применяли его **при симптомах атеросклероза артерий мозга:** при нейросенсорной тугоухости, шуме в ушах и голове, бессоннице, головных болях, снижении памяти, мотивации, коммуникабельности. Собственный опыт следования рекомендациям этих авторов позволяет подтвердить эффективность поликомпонентных сборов с включением клевера лугового в замедлении процесса старения, прогресса хронической недостаточности мозгового кровообращения. Клеверовый чай известен по **способности снижать повышенное артериальное давление,** купировать или снижать интенсивность и продолжительность гипертонических кризов, головных болей у больных атеросклерозом сосудов мозга, при климактерическом синдроме (Ковалева Н.Г., 1971; Халматов Х.Х., 1964). Очевидно, что клевер в виде чая из одного растения, но чаще в сборах, позволяет осуществлять фитотерапию при наиболее распространенной **сердечно-сосудистой патологии,** являющейся доминирующей причиной инвалидизации и смерти людей (killer number one). Именно по этим показаниям мы наиболее часто применяем его в собственной практике: **гипертоническая болезнь, цереброваскулярная патология** во всех ее проявлениях: дисциркуляторная энцефалопатия, цефалгии, транзиторные ишемические атаки, предынсультные и постынсультные состояния, тромбоокклюзирующие поражения сосудов мозга. Впрочем, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, предынфарктные и постынфарктные состояния органически напрашиваются в качестве логического продолжения этого списка. По нашим наблюдениям, клевер в составе сложных сборов эффективен при стенокардии, тахикардиях, осложняющих гипертоническую болезнь. Антигипертензивное действие клевера отчасти может быть объяснено его **диуретическими свойствами.** Асцит, отеки, выпотные плевриты, перикардиты считаются показаниями к его применению. С расчетом на антигиперлипидемическое,

вазопротективное, гипотензивное, седативное действие, эффективность при цефалгиях применяем сборы ориентировочно следующего состава.

Рецепт № 45

Корень солодки уральской	20,0–40,0
Надз. часть клевера лугового	20,0–30,0
Корень диоскореи бататной	10,0–20,0
Цв. верхушки вереска обыкновенного	20,0–30,0
Фукус пузырчатый	20,0
Ламинария сахаристая	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Надз. часть лабазника вязолистного	40,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть сушеницы топяной	20,0
Надз. часть сушеницы лесной	20,0
Лист шелковицы белой	20,0
Надз. часть василистника малого	20,0
Надз. часть барвинка малого	20,0
Побеги голубики	20,0
Надз. часть астрагала донского	20,0
Надз. часть шлемника байкальского	20,0
Надз. часть хвоща полевого	10,0–20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Шипкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Надз. часть герани луговой	30,0–40,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

Стандартное приготовление: 2–3 столовые ложки измельченного сбора вымачивать в 0,8–1,0 л воды, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить все с сырьем в термос, настаивать в течение ночи. Суточная доза. Утром принять 200 мл, а затем принимать малыми порциями по принципу «чем чаще, тем лучше». Этот блок может быть расширен по конкретным обстоятельствам: цефалгии — боярышник, чистотел, багульник; недостаточность кровообращения — адонис, ландыш, желтушник, сирень, валериана; климакс, ажитация, негативизм — кипрей, купырь, хмель, багульник, пульсатилла. Приводимая рецептура весьма относительна. Так, для усиления гипотензивного действия весьма рекомендую плоды и листья унаби, но они дефицитны.

Включение клевера в арсенал **герниатрии** (в целом желательно вообще фитотерапии) позволило бы многим людям позднего возраста сохранять работоспособность, используя нажитый за многие годы профессиональный опыт. Экспериментально подтверждено противоатерогенное действие суммы изофлавонов клевера. Это наивное стремление объяснить клиническую

мической болезни сердца. Основная ориентация — на эффективность при гипобарической гипоксии. Эффективность при гемической гипоксии существенна при ишемической болезни сердца, поскольку больные ею получают нитриты, метгемоглобинообразователи, порою в больших дозах. Высокая детоксикационная активность подтверждена для отваров корней солодки уральской и с. голой.

Ива козья, ракита, бредина (*Salix carpea*)

Семейство Ивовые Salicaceae

Дремлют плакучие ивы,
Тихо склонясь над ручьем.
Струйки бегут торопливо,
Шепчут во мраке ночном.
Шепчут, все шепчут во мраке ночном.

(Старинный русский романс).

На территории бывшего СССР произрастает 90 видов ивы, многие из которых были интересны не тем, что листья, почки, побеги их используют в качестве суррогата чая (Дубянская М. П. и др., 1919), а тем, что кора была и остается самым доступным и дешевым дубящим средством, используемым в кожевенной промышленности. Несмотря на то, что листья еще некоторых видов могут служить суррогатами чая, остановимся на самом распространенном фоновом, вездесущем виде. В России ракиты, бредины всегда и везде было много, но последнее время она активно, агрессивно внедряется в заброшенные пастбища, сенокосы, пашни, вырубки, образуя порою непроходимые, непролазные заросли. В мае-июне драть с нее кору было обычным делом, что служило хорошим заработком, а тем самым препятствовало ее буйному распространению. В обозримом прошлом штабеля коры лежали в лесу, готовые для транспортировки. В северных районах ленинградской области скот на пастбища уже не выгоняют, кору ивы тоже перестали заготавливать. Нет скота и нет кож, которые нужно дубить. Да и некому кору ивы сдирать в вымирающих деревнях. Принимать ее в местном сельмаге уже давно перестали. Зарастает наша Родина брединой.

Химический состав. Из ивы белой когда-то была выделена кислота, которую по наукообразной ограниченности сочли единственно ответственной за высокое противовоспалительное действие ивы. Кислоту так и называли — ивовой, по латыни салициловой. Она стала родоначальницей и возглавила теперь уже обширную, заполненную вытеснившими ее синтетиками группу нестероидных противовоспалительных средств (НПВС). Между тем противовоспалительные свойства присущи и другим содержащимся в листьях ивы органическим кислотам: аскорбиновой, хинной, галловой, кофейной, а также катехинам,

флавоноидам, фенолгликозидам (салидрозиду, салицину, саликортину), дубильным веществам (до 14 %, т. е. много). Справедлив вопрос: чистая салициловая кислота и НПВС вызывают массу побочных явлений, а лечение листьями ивы в сочетании с другими так называемыми противовоспалительными растениями таких осложнений не вызывает и даже купирует таковые НПВС. Не целесообразно ли в ряде случаев не прибегать к НПВС, к аспирину, а вернуться к более эффективной и безопасной фитотерапии. Ведь задача врача не умножить доходы фармфирм, назначая тромбасс, кардиоасс, кардиомагнил, а исцелить больного. В листьях найдены следы алкалоидов.

Лечебные свойства. Тончайший аромат листьев ивы ощущается при их сборе. Вероятно, он среди прочего послужил поводом для применения их в качестве суррогата чая и обусловлен летучими соединениями эфирного масла. «Запах ивы укрепляет сердце». «Ипн говорит, что нюхать ее цветы полезно для людей с горячей натурой. Укрепляет мозг». «Помогает при головной боли от избытка желтой желчи», то есть у холериков (Амасиаци А., XV в, 1990). Но вот об эфирном масле листьев в справочнике «Растительные ресурсы СССР (1986), посвященном в основном химическому составу растений, нет ни слова, хотя **фитонцидная, антимикробная активность**, а также **антипротозойная** (лямблиоз, трихомониаз) у листьев ивы установлена. Замечания средневековых авторов о том, что ива укрепляет мозг и сердце, т. е. является общеукрепляющим средством в отношении жизненно важных органов, а в целом организм должны быть восприняты со вниманием. Что касается людей с горячей натурой, то за ивовым чаем укрепились легенда мягкого успокаивающего средства, остужающего горячие головы, полезного при «горячих формах сердцебиений» (тахикардия, в том числе реактивная, при стрессах). Инфекционные, простудные заболевания, протекающие на фоне лихорадки с тахикардией, также дали повод отнести иву к охлаждающим, противолихорадочным, антипиретическим, антифлогистическим средствам.

Противовоспалительные свойства исторически послужили показанием к применению при суставном ревматизме и вообще при артритах. Принципиально любые воспалительные заболевания, патологии, включающие воспаление, являются показанием к применению листьев ивы. Не перечисляя таковые, отметим, что уникальные лечебные свойства листьев ивы обеспечивают им широчайший спектр показаний к применению. Собственный опыт позволяет отметить **антиагрегантное действие** сборов с включением листьев ивы при повышенной внутрисосудистой агрегации тромбоцитов. Нами доказано, что пациенты, резистентные к классическим антиагрегантам (аспирину, плавиксу), а таких большинство, чувствительны к антиагрегантной фитотерапии, гирудотерапии, не вызывающей побочных явлений в отличие от синтетических медикаментов. Поскольку формирование атеросклеротической бляшки включает воспаление, мы активно с успехом применяем

Надз. часть голубики обыкновенной	20,0
Надз. часть толокнянки обыкновенной	20,0
Надз. часть брусники обыкновенной	30,0
Лист бадана толстостлистного	20,0
Лист вахты трехлистной	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист ивы белой	20,0
Лист березы повислой	20,0
Почки березы повислой	10,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	20,0
Надз. часть мяты болотной	10,0
Надз. часть петрушки огородной	10,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление стандартное: 2–4 столовые ложки измельченного сбора вымочить в 1 л воды в эмалированной без сколов посуде, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить все с сырьем в термос, настаивать ночь. Принимать по принципу «чем чаще, тем лучше». Н. Г. Ковалева рекомендовала принимать настои подобных сборов после каждого мочеиспускания. Желательно включение в сбор плодов кардамона среднего, параллельное назначение мумие.

Рододендрон Адамса (*Rhododendron adamsii*), рододендрон золотистый, кашкара (*Rhododendron aureum*)

Семейство Вересковые Ericaceae

Чай из листьев рододендрона Адамса, вечнозеленого кустарника популярен среди охотников. По легенде тот, кто попил этого чая, способен без отдыха, сна и пищи гнать зверя по следу. Аналогичные свойства, как мы знаем, не без оснований, приписывают ягодам лимонника китайского. Очевидно, оба этих растения оказывают стимулирующее действие, подобны допингу. Считается, что рододендрон золотистый также, как и Р. Адамса, способен повышать физическую выносливость

человека. Он более изучен, чем первый вид и чаще используется в традиционных и народных медицинах. Его применение в качестве суррогата чая, известное с давних времен, отмечено Д. К. Червяковым (1951). Следовало бы упомянуть и о других видах: рододендрон даурский, рододендрон кавказский, но убедительных сведений о частом и массовом применении их в качестве суррогатов чая не имеется, лишь единичные заметки. Более того, они считаются токсичными. В ряде источников упоминается отравление воинов Александра Македонского, поевших меда, собранного пчелами с цветков рододендрона кавказского.

Химический состав. Отличительной особенностью рододендронов является наличие в них весьма небезопасных природных соединений. **Алкалоиды, андромедотоксин** (дитерпеноид), **карденолиды** вкуче, возможно, определяют стимулирующее действие рододендронов и безусловно их эффективность при недостаточности кровообращения, сердечной недостаточности. Дубильных веществ в листьях рододендрона Адамса содержится до 7%, а в листьях рододендрона золотистого до 20%, то есть много. Оба вида показаны при кровотечениях, диареях. Из фенольных соединений, помимо специфичных для вида рододендрона и рододендрина, мы находим гидрохинон и упомянутый при описании вереска **арбутин**. Следуя правилам формальной логики, рододендроны можно применять при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей. В листьях рододендрона золотистого содержатся флавоноиды, органические кислоты, витамины С, тритерпеновые производные, β -ситостерин.

Лечебные свойства. Разные виды рододендрона, но в основном кашкара, весьма популярны в тибетской медицине. Группа различных лекарственных форм так и называется — рододендрон, поскольку это растение считается основным в композициях. Одна из композиций в виде пилюль названа «Рододендрон расплавляющий». Рододендрон-6 и рододендрон-7, пять амрит являются устойчивыми блоками, типовыми рецептами. Рододендрон применяют «при болезнях слизи» в виде зольного лекарства. «Рододендрон подавляет раздор между жаром и холодом слизи». Он фигурирует в большой группе лекарств от холода слизи. Общеизвестно, что растения, содержащие карденолиды, сердечные гликозиды, оказывают отрицательный хронотропный эффект, то есть эффективны при тахикардии, что нашло отражение еще в XI в. в основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши». «Отвар рододендрона, кардамона настоящего и имбиря лечит сердцебиение». Не пытаясь более глубоко проникнуть в смысл «болезни слизи» (для этого нужно изучать первоисточники), отметим, что хотя бы некоторая конкретизация, а не пустая констатация «применяется в тибетской медицине» позволяет все-таки европейскому врачу представить спектр патологий, при которых с успехом применяют рододендроны в Тибете. Очевидно, что это одно из основных растений у них, но не у нас. Отсутствие планомерной ассимиляции из традиционных медицинских эффективных фитотерапевтических методов и средств лечения больных типично

для возгордившейся химикотехнократической, механистической, стандартизированной медицины при всех ее достижениях и ошибках.

Рододендроны применяют **при нарушениях репродуктивных функций** у мужчин и женщин, при воспалительных заболеваниях половой сферы. В прошлом их применяли при сифилисе. Не перечисляя все, отметим, что рододендроны в качестве жаропонижающего, потогонного, умеренно анальгетического средства (аналогия с НПВС) применяют при многочисленных воспалительных заболеваниях (туберкулез, скрофулез, артриты, бурситы, ОРВИ...). Обоснованность применения при ОРВИ подтверждена экспериментально, обнаружена противовирусная активность препаратов кашкары. Рододендроны применяют при неврологических заболеваниях: радикулиты, корешковые синдромы, ишиалгии, цефалгии, неврозы, бессонница, эпилепсия. Представляет интерес экспериментальная и клиническая верификация правомерности такого применения, изучение механизмов действия рододендронов. Нашими исследованиями установлено отсутствие противосудорожной активности у экстрактов листьев обоих видов, что не означает отсутствия противозепилептической активности.

Исследованиями Д. К. Червякова (1951), В. Т. Каргиновой (1974) установлено, что экстракт листьев кашкары повышает физическую выносливость крыс, их адаптацию к физическим нагрузкам, проявляет диуретические, умеренные гипотензивные и транквилизирующие свойства. При клинических испытаниях кашкара была эффективна у больных сердечно-сосудистой недостаточностью, уменьшала одышку, отеки, тахикардию, снижала венозное давление, повышала скорость кровотока. Виды рододендрона эффективны при отравлении ртутью и, вероятно, другими металлами, что объяснимо высоким содержанием дубильных веществ. Чай из листьев **рододендрона остроконечного** *Rhododendron mucronulatum* в китайской и японской традиционной медицине пьют при простудных заболеваниях, головных болях (Шретер А. И., 1975). Аналогично кашкаре применяют листья **рододендрона кавказского** *Rhododendron caucasicum* и **рододендрона даурского** *Rhododendron dauricum*, хотя все виды рододендрона и эти в особенности считаются ядовитыми. Очевидно, что необходимы масштабные сравнительные экспериментальные изучения целебных и токсических свойств видов рододендрона. Смущает сочетание стимулирующих и седативных свойств, применение в виде чая и в то же время сведения о токсичности. Впрочем, в европейской части России чай из рододендронов не пьют, поскольку многие из них в ней не произрастают. В собственной практике имели возможность ограниченно использовать кашкару и реже рододендрон Адамса в единичных сборах, целью применения которых было повышение выносливости, достижение адаптогенного эффекта, преодоление половой холодности, фригидности. Сочетали виды рододендрона, как правило, с классическими адаптогенами и другими общеукрепляющими, тонизирующими растениями, соблюдая правило традиционных Medicin: применение ленты растений-синергистов.

Рецепт № 74

Лист рододендрона золотистого	20,0
Лист рододендрона Адамса	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень женьшеня истинного	10,0
Корень аралии высокой	10,0
Корень заманихи высокой	10,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Плоды лимонника китайского	10,0
Лиана лимонника китайского	10,0
Корневище валерианы лекарственной	30,0
Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть очитка пурпурного	20,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Корень ремании клейкой	10,0
Надз. часть спаржи лекарственной	20,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Омела белая	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Надз. часть ярутки полевой	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление: 2 столовые ложки измельченного сырья вымочить в 1 л воды в эмалированной без сколов посуде, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить все с сырьем в термос, настаивать ночь. Принимать по 150–200 мл утром, а затем по принципу «чем чаще, тем лучше» до 19–20 часов. Не принимать на ночь. Подобного типа сборы показаны конституциональным астеникам, страдающим гипотонической болезнью с ортостатическими эпизодами, головокружениями, обмороками, не переносящим духоту, жару и баню, часто болеющим ОРВИ, невыносимым, занеженным, плохо переносящим физические нагрузки. Либидо, потенция у них, как правило, снижены. Астеничные женщины зачастую бесплодны, не испытывают оргазма. Сбор может быть расширен за счет корневища айра, корня и листьев девясила, повилики, видов полыни (особо показаны женщинам с нарушением менструального цикла), плодов боярышника — по конкретным обстоятельствам. Параллельно показано мумие 2 таблетки по 0,2 утром, элементы физической культуры. Кроме того, сборы подобного типа показаны усиленно тренирующимся спортсменам, лицам с тяжелыми физическими нагрузками, работающим по вахтовому методу.

- Дубянский В. А. Отчет об исследовании Забайкальской области в отношении лекарственных и технических растений. Пгр., 1918. 73 с.
- Дубянская М. П., Свидерский Л. Ф., Сулима-Самойло А. Ф. Суррогаты чая. Тр. Центральной науч.-техн. лаборатории. Пгр., 1919. с. 1–8.
- Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма. Глубинная медицина. СПб., 1991. 335 с.
- Залманов А. С. Секреты и мудрость тела. Чудо жизни. Тысячи путей к выздоровлению. СПб., 2008. 314 с.
- Елина Г. А. Аптека на болоте. СПб., 1993. 496 с.
- Ефремова Н. А. Лекарственные растения Камчатки и Командорских островов. Петропавловск-Камчатский, 1967. 123 с.
- Йорданов Д., Николов П., Бойчинов А. Фитотерапия. Лечение лекарственными травами. София, 1976. 349 с.
- Кадаев Г. Н. Лекарственные растения Карачаево-Черкессии. Черкесск, 1963. 288 с.
- Карасик В. М. Прошлое и настоящее фармакологии и лекарственной терапии. М., 1965. 134 с.
- Кашеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М., 1981. 255 с.
- Кириллов О. И. Изучение некоторых механизмов адаптогенного действия элеутерококка. Автореф. дисс... канд. мед. наук. Томск, 1964. 20 с.
- Кит С. М., Турчин И. С. Лекарственные растения в эндокринологии. Киев, 1986. 80 с.
- Козо-Полянский Б. М. Чайные растения Казахстана. Алма-Ата, 1943. 19 с.
- Ковалева Н. Г. Лечение растениями. Очерки по фитотерапии. М., 1971. 351 с.
- Корепанов С. В. Лица растений. Растительный мир глазами врача. Барнаул, 2008. 410 с.
- Корепанов С. В. Растения в профилактике и лечении рака. Новосибирск, 2007. 160 с.
- Корсун Е. В., Корсун В. Ф. История фитотерапии в дерматологии. М., 2013. 383 с.
- Кошечев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М., 1980. 256 с.
- Кучеров Е. В., Бойков Г. К., Гуфранова И. Б. Полезные растения Южного Урала. М., 1976. 264 с.
- Лазарев Н. В. Стимуляция лекарственными средствами сопротивляемости организма к инфекциям. Казанск. мед. журн. 1961. № 5. С. 17–19.
- Лазарев Н. В., Люблина Е. И., Розин М. А. Состояние неспецифически повышенной сопротивляемости. Патол. физиол. и экспер. терапия. 1959. № 4. С. 16–21.
- Лекарственные растения. Минск, 1966. 380 с.
- Ловкова М. Я., Рабинович А. М., Пономарева С. М., Бузук Г. Н., Соколова С. М. Почему растения лечат. М., 1989. 256 с.
- Марина Т. Ф., Краснов Е. А., Никифоров Е. В. Химикофармакологическое исследование копеечника южносибирского. Тез. конф. «Проблемы освоения лекарственных ресурсов Сибири и Дальнего Востока». Новосибирск, 1983. С. 127–129.
- Минаева В. Г. Лекарственные растения Сибири. Новосибирск, 1991. 129 с.
- Николаев С. М. Растительные лекарственные препараты при повреждениях гепатобилиарной системы. Новосибирск, 1992. 154 с.
- Николаев С. М. Лечебные и оздоровительные средства традиционной тибетской медицины. Байкальские чтения. СПб., 2005. С. 31–34.
- Новые данные об элеутерококке. Материалы второго международного симпозиума по элеутерококку. (Москва, 1984). Владивосток, 1986. 244 с.
- Одо из Мена. О свойствах трав. М., 1976. 272 с.
- Орбели Л. А. Теория адаптационно-трофического влияния нервной системы. В кн.: Избранные труды. Л., 1962. Т. 2. С. 129–131.

- Осетров В. Д., Шретер А. И. Травник для женщин. М., 2001. 366 с.
- Пашинский В. Г. Лечение травами. Новосибирск, 1989. 145 с.
- Пашинский В. Г., Яременко К. В. Проблемы онкологической фармакотерапии. Томск, 1983. 203 с.
- Пастушенков Л. В., Лесиовская Е. Е. Растения-антигипосанты (фитотерапия). СПб.: Химико-фармацевтический институт, 1991. 90 с.
- Петков В., Малеев А., Крушков А. и др. Современная фитотерапия. София, 1988. 504 с.
- Поспелова М. Л. Экспериментальное обоснование и клиническая оценка эффективности фитотерапии больных дисциркуляторной энцефалопатией. Дисс. ... канд. мед. наук. СПб., 2000. 172 с.
- Поспелова М. Л. Клиническое обоснование эффективности методов фито- и гирудотерапии у больных цереброваскулярными заболеваниями. Автореф. дисс. ... докт. мед. наук. СПб., 2012. 45 с.
- Позднеев А. М. Учебник тибетской медицины. СПб., 1908. Т. 1. 425 с.
- Роллов А. Х. Дикорастущие растения Кавказа, их распространение, свойства и применение. Тифлис, 1908. 599 с.
- Салихов С. А. Перспективные красильные растения Узбекистана. Автореф. дисс. ... докт. биол. наук. Ташкент, 1990. 46 с.
- Саратиков А. С. Золотой корень (родиола розовая). 2-е издание. Томск, 1974. 155 с.
- Саратиков А. С., Краснов Е. А. Родиола розовая — ценное лекарственное растение (золотой корень). Томск, 1987. 254 с.
- Синельников Н. А. Лекарственное растение яндак или верблюжья трава и ее лечебное применение. Ашхабад, 1965. 219 с.
- Синько А. Т. Зизифус — одна из ценнейших субтропических пород на юге Советского Союза. Тр. Никитского ботанического сада. 1971. № 5. С. 31–53.
- Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). М., 1984. 462 с.
- Тайс Б., Тайс П. Лекарственные травы — путь к здоровью. Советы современной семье. СПб., 1993. 329 с.
- Телятьев В. В. Лекарственные растения Восточной Сибири. Иркутск, 1971. 396 с.
- Упур Х., Начатой В. Г. Секреты китайской медицины. Лечение травами и минералами. СПб., 1992. 204 с.
- Токин Б. П. Целебные яды растений. Л., 1974. 344 с.
- Трескунов К. А. Записки фитотерапевта. Наблюдения, размышления о лечении травами. Книга первая. М., 2002. 207 с. Книга вторая. М., 2003. 208 с.
- Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. М., 1974. 424 с.
- Фруентов Н. К. Лекарственные растения Дальнего Востока. Хабаровск, 1974. 398 с.
- Хаджиматов М. Дикорастущие лекарственные растения Таджикистана. Душанбе, 1989. 366 с.
- Хайдав Ц., Меньшикова Т. А. Лекарственные растения в монгольской медицине. Улан-Батор, 1978. 192 с.
- Хайдав Ц., Алтанчимэг Б., Варламова Т. С. Лекарственные растения в монгольской медицине. Улан-Батор, 1985. 390 с.
- «Чжуд-ши» — памятник средневековой тибетской культуры. Новосибирск. 1988. 348 с.
- Чжуд-ши. Канон тибетской медицины. Перевод с тибетского, предисловие, примечания, указатели Д. Б. Дашиева. М., 2001. 766 с.
- Чуролинов П. Фитотерапия в дерматологии и косметике. София, 1979. 149 с.

- Шанин С. Н. Изменение резистентности организма при стрессе и их коррекция фитопрепаратами. Дисс. ... канд. мед. наук. СПб., 1996. 149 с.
- Шанер И. А. Растения средней полосы Европейской России. Полевой атлас. М., 2007. 471 с.
- Шедо А., Крейча И. Пряности. Братислава, 1986. 251 с.
- Шмидт Т. Е., Яхно Н. Н. Рассеянный склероз. М., 2010. 272 с.
- Штернфельд Л. Г. Чайно-кофейные суррогаты. М., Л., 1935. 88 с.
- Шретер А. И. Лекарственная флора советского Дальнего Востока. М., 1975. 328 с.
- Шуккоров Д. З. Лекарственные растения Азербайджана, применяемые при сахарном диабете. Баку, 1981. 123 с.
- Элеутерококк. Библиографический указатель 1958–1981. Владивосток, 1982. 148 с.
- Энциклопедический словарь лекарственных растений и продуктов животного происхождения. СПб., 1999. 407 с.
- Юдина В. Ф., Холопцева Н. П., Либман Л. А. Полезные растения Карелии. Л., 1988. 277 с.
- Яковлев Г. П., Клемпер А. В., Алкогольные и тонизирующие напитки. СПб., 2001. 77 с.
- Яременко К. В. Природные средства против рака. СПб. 2007. 112 с.
- Яременко К. В., Пашинский В. Г., Злокачественные опухоли. Лечение и лекарственная профилактика. СПб. 2003. 200 с.
- Frowley D. Aurvedic healing. Delhi, 1995. 368 p.
- Grieve V. F. A Modern herbal. N.-Y., 2004. V.1. 427 p. V.2. 907 p.
- Imanshahidi M., Hosseinzadeh H. The pharmacological effects of salvia species on the central nervous system. Phytoterap. Res. 2006. Apr. 20 (4). p.125–130.
- Kennedy D. O., Pace S., Haskell C., Okello S., Mine A., Scholey A. B. Effects of chlinesterase inhibition sage (*Salvia officinalis*) on mood, anxiety and performance on a psychological stressor battery. Neuropsychopharmacology. 2006, Apr. V.31, № 4. p. 845–852.
- Li L. The anti-cancer activinies of paeoniae radix extracts on human hepatocellular carcinoma cell-line Yerg2 fnd multidrag resistant human heparocellular carcinoma cell-line R-Herg2 and their action mechanisms — disser Degree Year. Expert. Opin. Investing. Drugs. 2010. Feb. V.19, № 2. p. 243–255.
- Occhiuto F., Zangia G., Sapmen S. et al. The phytoetrogenic isoflavones from *Trifolium pratense* L. (Red clover) protect humen cortical neurons from glutomate toxicity. Phytomedicine. 2008. Sep. V.15, № 9, p. 676–682.
- Scholey A. B., Tidesley N. T., Ballard T. G. et al. An extract of *Salvia* (sage) with anticholinesterase properties improves memory and attention in healthy older volunteers. Psychopharmacology (Berl.). 2008. May. V. 198, № 1. p. 127–139.
- Tibetan Mtdical Paintings. Illustration to the Blu Beryl treatise of Sangue Gyamiso (1653–1705). London, 1992. V.1, Playts. 170 p. V.2, Text. 336 p.
- Thakur V., Chauhan N. S., Bhargava S., Dixit V. K. A comparative study on aphrodisiac activity on some ayurvedic herbs in male albino rats. Arch. Sex. Behav. 2009, Dec. V. 38 № 6. P. 1009–1015.
- Yaremenko K. V., Dementeva L. A., Krasnov E. A. Antitumor properties of *Rhodiola rosea*. Extract and its components. In Internat. Confer. Polyphenols JIEP, 84. Plovdiv, Bulgaria, 1984. B-11.

Алфавитный указатель русских названий родов растений

- | | | |
|--------------------------------|-------------------|---------------------------|
| Актинидия 276 | Кислица 311 | Смоковница 248 |
| Анис 326 | Клевер 155, 159 | Смородина 93 |
| Астрагал 149 | Копеечник 150 | Слодка 134 |
| Бадан 374 | Коровяк 357 | Спаржа 387 |
| Барбарис 245 | Котовник 193 | Схизонепета 197 |
| Бирючина 330 | Кофе 31 | Таволга 116 |
| Боярышник 40 | Красника 296 | Тамариск (гребенщик) 275 |
| Брусника 292 | Курильский чай 74 | Тимьян 182 |
| Бузина 332 | Лабазник 119 | Тополь 259 |
| Вербейник 222 | Лакфиоль 269 | Трутовик (чага) 390 |
| Верблюжья колючка 146 | Лигустикум 326 | Тысячелистник 365 |
| Вереск 277 | Лимонник 351 | Унаби 376 |
| Герань 312 | Линнея 330 | Фиалка 264 |
| Гибискус 31, 35 | Липа 252 | Фикус (смоковница) 248 |
| Голубика 289 | Малина 78 | Фламондес 221 |
| Горец 227, 231 | Майник 383 | Хамерион (кипрей) 69 |
| Гравилат 131 | Майоран 114 | Хатьма 39 |
| Гребенщик (тамариск) 275 | Марь 251 | Чабер 188 |
| Грушанка 297 | Мате (падуб) 29 | Чага (трутовик косой) 390 |
| Дербенник 161 | Мелисса 178 | Чай (камелия) 24 |
| Диктамнус | Мирикария 272 | Черника 284 |
| Донник 152 | Морошка 84 | Шалфей 206 |
| Душица 197 | Мята 164 | Шандра 218 |
| Ежевика 51 | Наумбургия 303 | Шиповник 106 |
| Железница 220 | Ортилия 300 | Щок-роза 16 |
| Женьшень 317 | Пажитник 160 | Элеутерококк 324 |
| Жимолость 330 | Падуб (мате) 29 | Эльшольция 213 |
| Зверобой 261 | Пахучка 215 | Эспарцет 154 |
| Земляника 60 | Первоцвет 224 | Яблоня 115 |
| Зизифора 190 | Пион 240 | Якорцы 309 |
| Змееголовник 210 | Подмаренник 337 | Ярутка 270 |
| Золотарник 372 | Полынь 366 | Ясенец 308 |
| Золототысячник 188 | Проломник 302 | |
| Ива 256 | Прямохвостник 130 | |
| Иван-чай (хамерион, кипрей) 69 | Ревень 237 | |
| Иссоп 216 | Родиола 341 | |
| Истод 313 | Рододендрон 280 | |
| Кизил 316 | Ромашка 360 | |
| Кипрей (хамерион) 69 | Рута 305 | |
| | Сабельник 89 | |
| | Слива 100 | |

ны лекарственной, листья березы повислой, крапивы двудомной, шалфея лекарственного, черники обыкновенной, плоды рябины обыкновенной, кориандра посевного, рыльца и столбики кукурузы, цветочные корзинки календулы лекарственной, надз. часть сушеницы болотной. Хотелось бы специально оговорить существующее правило, требование патентования типовых сборов с жестко определенным составом. С нашей точки зрения, вопреки этой порочной практике, каждый фитотерапевт не только что может, но должен определять состав сбора индивидуально для каждого пациента. Поэтому введение в приведенный состав ламинарии, фукуса, вереска, пижмы, бессмертника, золотарника, голубики, ремании и диоскореи (при возможности), плодов кизила, барбариса и многих других растений по обстоятельствам вполне возможно. Приведем результат применения запатентованного сбора у больных с тромбоокклюзирующими поражениями сосудов мозга, с той оговоркой, что статины больные не принимали (табл.2).

6. Способность таволожного чая снижать повышенное содержание липопротеидов низкой и очень низкой плотности — своеобразный намек на то, что таволга, как и другие растения, является природным алиментарным регулятором липидного, а также углеводного обмена (подтверждено нами экспериментально), которые и разобщены только в воспаленном воображении узких специалистов: диабетологов, липидологов. Это предположение подтвердилось в экспериментах на модели аллоксанового диабета у крыс и мышей, результаты которых неоднократно опубликованы. Таволга была не менее эффективна,

Таблица 2

Липидный спектр и уровень глюкозы крови у пациентов с тромбоокклюзирующими поражениями брахиоцефальных артерий

Показатели в мМ/л	Медикаментозная терапия + фитотерапия, n=15		Медикаментозная, вазоактивная терапия (контроль), n=15		Нормальные показатели
	до лечения (группа 1)	через 3 месяца (группа 2)	до лечения (группа 3)	через 3 месяца (группа 4)	
ХС общий	6,09 ± 0,300	5,87 ± 0,34	5,27 ± 0,24	5,23 ± 0,27	3,39–5,20
Триглицериды	1,53 ± 0,12	1,37 ± 0,18*	1,82 ± 0,26	2,91 ± 1,17^	0,40–2,30
ХСЛПВП	1,46 ± 0,09	1,75 ± 0,1*	1,62 ± 0,25	1,30 ± 0,35^	1,15–2,50
ХСЛПНП	3,75 ± 0,28	3,59 ± 0,3*	3,47 ± 0,18	2,79 ± 0,25	2,59–3,37
КА (относ. ЕД)	2,76 ± 0,35	2,84 ± 0,42*	2,98 ± 0,31	3,80 ± 0,61	0,0–4,0
Глюкоза	6,20 ± 0,54	6,43 ± 0,64	6,25 ± 0,53	7,08 ± 0,75	3,30–6,40

* — различия между группами 2 и 4 достоверны при $p < 0,05$ по критерию Вилкоксона-Манна-Уитни U; ^ — отрицательные различия между группами 4 и 3 достоверны при $p < 0,05$ по парному критерию Вилкоксона P.

чем классические адаптогены, в том числе женьшень с его непререкаемой репутацией противодиабетического средства. Таволожный чай снижал гипергликемию у аллоксан-диабетических, стрессированных животных, повышал уровень инсулина и С-пептида у первых при глюкозо-толерантном тесте. Эти эксперименты послужили основой для систематического включения таволги (лабазника) в противодиабетические сборы, позволяющие, как минимум, препятствовать прогрессированию осложнений диабета: ангио- и нейропатиям, атеросклерозу.

Рецепт № 36

Корень солодки уральской	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть галеги лекарственной	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Створки бобов фасоли обыкновенной	20,0
Побеги черники обыкновенной	30,0
Побеги голубики обыкновенной	20,0
Лист лавра благородного	10,0
Лист шелковицы белой	10,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Лист ореха грецкого	10,0
Побеги вереска обыкновенного	20,0
Надз. часть первоцвета весеннего	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Корень пиона уклоняющегося	10,0
Надз. часть подмаренника настоящего	20,0
Лист вероники длиннолистной	20,0
Лист подорожника большого	20,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	10,0
Надз. часть сушеницы болотной	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Надз. часть золотарника обыкновенного	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветки василька синего	20,0
Цветки василька лугового	30,0
Корень диоскореи бататной	10,0
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Плоды шиповника майского	40,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0

Приготовление и применение стандартное по предыдущим рецептам. Больные сахарным диабетом 2-го и тем более 1-го типов должны принимать настои (чай) подобного типа сборов практически постоянно, в особенности если симптомы нейро-, нефро-, ретинопатии, назревающей катаракты уже имеются. В этом сборе привлекает внимание большое количество растений с положительным гонадотропным эффектом, который закономерно сочетается с положительным влиянием на функции не только половых желез, но и островкового аппарата поджелудочной железы, с повышением чувствительности инсулинорецепторов, а также с противовоспалительной и ангиопротективной активностью. Опять-таки такое сочетание положительных многонаправленных действий не свойственно ни одному синтетическому препарату, их сочетаниям. Заслуживает рассмотрения позиция достижения состояния неспецифически повышенной сопротивляемости (СНПС) организма с помощью поликомпонентных сборов, а соответственно мобилизация ими многочисленных механизмов аутозащиты. С этой позиции многонаправленность действия лекарственных растений объясняется их информационным воздействием и характеристикой собственно СНПС. Несомненным достоинством является тот факт, что в случае фитотерапии (в отличие от медикаментозной) пациент получает одну лекарственную форму — настой, чай.

6. В широкомасштабных экспериментах нами доказана способность таволожного чая повышать резистентность тканей желудка к им-мобилизации и охлаждению, фиксации (стрессорные воздействия), аспирину, бутадionу, атофану, резерпину (токсикодистрофические эрозии), перевязке привратника (Барнаулов О.Д., 1988). Настой цветков лабазника ограничивает площадь полнослойных некрозов желудка и ускоряет их заживление. Тем самым подтверждена обоснованность его применения в гастроэнтерологии, в частности при **язвенной болезни, эрозивных медикаментозных гастритах**, а заодно подтверждена антидеструктивная, противоальтеративная активность таволожного чая на моделях повреждения слизистой и рубцовой части желудка. При многочисленных заболеваниях показан профилактический и лечебный прием настоев, содержащих цветки таволги.

7. Таволожный чай **повышает резистентность гепатоцитов к токсическому действию четыреххлористого углерода**, предупреждает резкое снижение содержания гликогена в печени, детоксикационной функции ее, которая прямо пропорциональна количеству неповрежденных гепатоцитов. Восприятие врачами таволги как **гепатопротектора**, защитника «царицы органов» печени позволило бы в будущем провести клиническое изучение эффективности поликомпонентных сборов с включением ее при гепатитах А, В, С, при токсических алкогольных, медикаментозных гепатозах. Сопровождение фитотерапией назначения гепатотоксических лекарств (цитостатики, нейролептики, туберкулостатики, НПВС, статины, антиконвульсанты) должно стать нормой, а не исключением. Повышение в крови уровня внутриклеточных печеночных ферментов, билирубина

при лечении этими агрессивными медикаментами наблюдается систематически. Иногда (очень редко) предпринимаются формальные попытки защиты клеток печени от разрушения с помощью слабеньких гепатопротекторов, типа гептрала, карсила, но они даже при сочетании нескольких препаратов, не достигают цели или же значительно менее эффективны в сравнении с массивной фитотерапией (Барнаулов О. Д., 1999).

8. Не обсуждая подробно прочие фармакологические свойства препаратов из таволги вязолистной, еще раз отметим, что в составе сборов она способствовала повышению содержания супероксиддисмутазы в крови больных дисциркуляторной энцефалопатией, т.е. **мобилизовала антиоксидантную защиту**. Мобилизация собственной антиоксидантной, антиконвульсантной (серотонин), противодиабетической (инсулин), противоатерогенной (снижение ЛПНП) защиты, достижение тем самым **антидеструктивного эффекта** и является наиболее существенным для клиники механизмом действия цветков лабазника и многих других лекарственных растений.

9. В народной медицине цветки таволги известны как **средство, ускоряющее процессы регенерации**, способствующее заживлению инфицированных, гнойных ран, трофических язв, афт. Она несомненно улучшает трофику кожи, способствует росту волос, но при избыточном местном применении сушит кожу. **Противовоспалительная активность** настолько выражена, что в Бельгии был запатентован настой из таволги и зверобоя как средство лечения больных артритами. В собственной практике лист и цветки лабазника вязолистного считаем неотъемлемыми компонентами так называемых противовоспалительных сборов. Многие из входящих в эти сборы растений, в том числе и таволга, проявляют способность ограничивать не только стадию экссудации и пролиферации воспалительного процесса, но и стадию альтерации, то есть ограничивать объем и тяжесть повреждения. Что же касается **положительного влияния таволги на восстановительные, репаративные процессы**, что наиболее интересно врачам, то они подробно нами исследованы в ряде аспектов: заживление полнослойных некрозов желудка, полнослойных длительно не заживающих ран кожи, восстановление детоксикационной функции печени после затравки животных ССL₄, инсулинпродуцирующей функции островкового аппарата поджелудочной железы, восстановление функций мозга. Влияние таволги на репарацию следует признать высоким, сравнимым с классическими адаптогенами. Умеренные диуретические, дегидратирующие свойства дополняют палитру лечебного действия таволожного чая.

Изучение **химического состава** не позволило обнаружить какое-то особенное вещество-носитель эффекта. Алкалоидов *F. ulnaria* и другие виды не содержат, равно как токсинов, карденолидов. Ее никогда не считали ядовитым растением. Таволожным чаем никто еще не отравился. Более того, корневые листья и молодые побеги применяли для заправки супов, борщей, салатов (Кашеев Л. К., 1981), а за рубежом их и цветки использу-

ют как ароматизатор в пивоварении. Правда, домашний скот не поедает таволгу ни в куртинах, ни высушенную, но крестьяне разных, географически разобщенных деревень говорили о том, что они подмешивают немного таволги к сену для профилактики диспепсий, особенно у телят. Такое действие фармакологи считают обусловленным дубильными веществами. Были попытки внедрить сумму дубильных веществ, но финальбин (по сути танальбин) не прошел барьеры фарм. комитетов. Не нашла внедрения и настойка, которая в клинической апробации была эффективна при лечении трофических язв нижних конечностей (Гатаулин А. Б., 1958, 1964). Наши эксперименты обнаружили более высокую эффективность при местном применении порошка и водных, а не спиртовых извлечений. В период все еще не кончившегося увлечения флавоноидами широкий спектр показаний к применению таволги объясняли их наличием. Сравнительная оценка антидеструктивных свойств суммы флавоноидов цветков, а также по отдельности кверцетина, гиперозида, авикулярина, спиреозида, кемпферола не выявила у многих из них антидеструктивной активности и преимуществ относительно таволожного чая. Так, церебропротективных свойств не проявило ни одно природное соединение. Наличие метилсалицилата, салицилового альдегида также не позволяет отнести только на их счет как противовоспалительные, так тем более и антидеструктивные, гастро-, гепато-, церебропротективные эффекты, салицилатам не свойственные. Химический состав *F. ulmaria* более подробно изложен в справочнике «Растительные ресурсы СССР», т. 3, 1987, с. 45).

Лабазник обыкновенный *Filipendula vulgaris* входит в поликомпонентный противоонкогенный сбор Здренко, который допущен к применению, правда, наблюдать таковое не приходилось. Остальные виды также используются в качестве суррогата чая и по показаниям, сходным с наиболее изученной таволгой вязолистной. В собственной практике широко используем цветки и листья *F. ulmaria* не только в блоке так называемых противовоспалительных растений, но и при многочисленных вышеперечисленных заболеваниях. Очевидно, что *F. ulmaria*, подобно классическим адаптогенам, вызывает СНПС организма, мобилизуя аутозащиту на предмет снижения объема и тяжести альтерации при многочисленных болезнетворных воздействиях. Этому состоянию свойственна быстрая репарация, в том числе регенерация, которую таволга отчетливо оптимизирует.

Рецепт № 37

Корень солодки уральской	40,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Кардамон настоящий	20,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Ряска маленькая	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Надз. часть девясила высокого	20,0

Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Цвет. корзинки календулы лекарственной	10,0
Надз. часть арники горной	10,0
Надз. часть руты душистой	10,0
Надз. часть эфедры колосовидной	10,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды унаби	10,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть герани лесной	30,0
Надз. часть вероники длиннолистной	20,0
Цвет. корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Плаун булавовидный	10,0
Надз. часть золотарника обыкновенного	30,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Лист моршки приземистой	20,0
Надз. часть петрушки огородной	20,0
Надз. часть кровохлебки лекарственной	20,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Надз. часть сушеницы болотной	20,0
Лист шелковицы белой	20,0
Куркума	10,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	20,0
Надз. часть леспедеции двухцветной	30,0

Пример сбора для больного **хроническим гломерулонефритом** с явлениями почечной недостаточности, отеками, эритроцитами в моче, гипертонией. Параллельно назначено мумие. Поликомпонентность сбора не должна удивлять в связи со сложностью течения, патогенеза заболевания (чем тяжелее болезнь, тем сложнее сбор). Более того, возможно присоединение барвинка, василистника, спаржи, барбариса, расширение блока «противовоспалительных» растений, классических адаптогенов, гемостатиков (кровохлебка, гравилат, щавель конский) по конкретным обстоятельствам. Логика составления такого сбора основывается на представлении о хроническом гломерулонефрите как об аутоиммунном заболевании, а потому включены иммунокорректирующие, десенсибилизирующие растения. Улучшение кровоснабжения необходимо, поскольку никто не отменял наличия сосудистого компонента в патогенезе любого заболевания, как то утверждали Вирхов, Залманов. Кровохлебка, мандарин, лабазник, зверобой, рута и другие растения снижают патологически нарушенную проницаемость капилляров, гистогематических барьеров. Детоксикация (солодка, леспедеция, куркума, льнянка, золотарник, плаун и другие) абсолютно необходима при эндотоксикозе, при гиперазоте-

мии. О диуретиках не приходится и говорить. Ряд растений заимствован нами из гомеопатии. Проводником к почкам в индо-тибетской медицине в течение тысячелетий считается кардамон. Правильность этой логики проверена нами на практике. У двух пациенток удалось отменить пересадку почки (полное выздоровление). У находящихся на диализе удастся значительно улучшить состояние, снизить высокие показатели креатинина, переносимость диализа. Возможно, фитотерапия продляет их жизнь, но все-таки вплотную заняться этим направлением мы не могли: для Института мозга человека РАН это непрофильные, случайные, как говорит начальство, «не наши» больные. Для решения этой проблемы нужна клиника нефрологии с опытными нефрологами, с людьми, заинтересованными в достижении эффекта, а не презрительно относящимися к «этим самым травкам». Один из таких «высоких специалистов» так и приводил нас в чувство: «Ну, что вы сделаете вашими травками, если кран закрыт!». Оказывается, что-то можем сделать, хотя бы ассистируя, и не всегда кран совсем закрыт, что определяется ex vivo (по излечении).

Прямохвостник кокандский (*Orthurus kokandus*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

По видовому определению понятно, что растение это очень даже не русское. Действительно, произрастает оно в горах Туркмении, Узбекистана, где и зарегистрировано его применение в качестве суррогата чая. В недавнем прошлом это растение считалось видом гравилата *Geum*, но ботаники в своем классификационном рвении не дремлют. О видах гравилата как о суррогатах чая будет сказано далее. По лечебным свойствам неведомый жителям России прямохвостник сходен с гравилатами, которые называют гвоздичными корнями. В эфирном масле прямохвостника содержится 82% эвгенола, как и в бутонах гвоздичного дерева (в пряности гвоздика). Прямохвостник можно использовать для получения эфирного масла с целью применения в стоматологии, вместо импортного гвоздичного масла. Суррогатом чая прямохвостник стал благодаря гвоздичному аромату. Подобно гравилату и бутонам гвоздичного дерева его можно использовать как пряность. Эфирное масло, кстати, отпугивает насекомых (комаров, слепней, моль). Компоненты эфирного масла выделяются потовыми, салными железами, а также с выдыхаемым воздухом, что обуславливает привлекательный, атрактивный запах того, кто пьет этот кокандский чай, а также чай с пряностью гвоздикой или с гравилатом. Он не только улучшает тургор кожи, но и укрепляет десны. Его применяют при стоматитах, гингивитах, пародонтозах, тонзиллитах в виде полосканий. Этому чаю присущи и столь распространенные у растений противовоспалительные свойства. Поскольку в листьях содержится 6,28% дубильных веществ, их применяют при

диареях, кровотечениях. Едва ли нам придется заваривать листья прямохвостника как суррогат чая, и упоминание о нем имеет скорее всего познавательный характер, но и не упомянуть о нем, как и о верблюжьей колючке, тоже нельзя. Более того, упоминание об этом суррогате чая, причисляемом ранее к гравилатам, позволяет нам перейти к рассмотрению самих гравилатов, которые более доступны, чем прямохвостник.

Гравилат речной (*Geum rivale*),
г. городской (*G. urbanum*),
г. алеппский (*G. alleppicum*)

Семейство Розоцветные Rosaceae

Наибольшей популярностью пользуется корень этих растений, который использовали в разных ипостасях. Он считается пригодным в пивоварении как заменитель корицы и гвоздики. Называют его в народе **гвоздичным корнем**, поскольку запах сходен с запахом пряности, гвоздики, — бутонов гвоздичного дерева. Корень гравилатов был заменой этой импортной пряности, ароматизатором вин, чаев, квасов и прочих безалкогольных напитков, солений, маринадов. Считалось, что напитки с гвоздичным корнем полезно пить как **общеукрепляющее средство** вообще, но в особенности во время эпидемий для предупреждения заражения. Со временем более доступная заморская пряность гвоздика полностью вытеснила корень гравилата, которого попробуй накопай в достаточном количестве. Не только на Руси, но и в далекой Персии (ирано-таджикская традиционная медицина) почиталось оздоравливающее действие гравилатов, проявлявшееся, в частности, в **усилении и сохранении потенции**. Пряность гвоздика известна еще своими отпугивающими насекомых свойствами. Порошком ее пересыпают шерстяные вещи для отпугивания моли. Таким же образом использовали и корни гравилатов. Листья в напитках использовали реже, но молодые шли на приготовление салатов, пюре, в супы. Многовековое применение гравилатов на алиментарном уровне не выявило каких-то токсических свойств. Гравилат городской выращивают в декоративных (а в прошлом и в лекарственных) целях.

Химический состав. Наши далекие предки ничего не знали о химическом составе эфирного масла корней гравилатов, но обоняние не подвело их, когда было уловлено сходство с бутонами гвоздичного дерева. Основным компонентом эфирного масла (от 0,02 до 1,2% в разных видах) этих растений является эвгенол, обуславливающий специфический, приятный аромат. Можно провести аналогию с анисом и бадьяном. Последний за сходство по запаху называли анисом звездчатым, хотя в те далекие времена никто не знал, что основным компонентом эфирных масел этих растений является анетол. В корнях гравилатов много дубильных веществ, до 40%. Поэтому мы вправе ожидать от водных извлечений

корней гемостатического и закрепляющего при диареях действия. В собственной практике гравилат речной, наряду с кровохлебкой, корой дуба, шиповником, черемухой, баданом, таволгой, видами шавеля, горцем перечным, г. почечуйным, г. змеиным, корневищем лапчатки прямостоячей («калганом») и другими растениями, используем при необходимости, нередко в драматических ситуациях для **остановки кровотечений**. В амбулаторной практике это обычно геморроидальные кровотечения, мено- и метроррагии. Корни гравилатов содержат углеводы: крахмал, сахарозу, глюкозу, арабинозу, раффинозу, пектины. Фенолкарбоновые кислоты и их производные, в гидролизате: кофейная, галловая (с присущим им умеренным непрямым адреномиметическим действием), хлорогеновая, эллаговая. Они, как и углеводы, в какой-то мере, формируют вкус чая и других напитков, а также лечебные свойства гвоздичного корня. В корнях содержится аскорбиновая кислота, катехины, а также алкалоиды. Несмотря на наличие последних, все части гравилатов нетоксичны.

Показания к применению:

1) Общеукрепляющее, оздоравливающее действие проявляется не только в положительном влиянии на мужскую потенцию, но и в оживлении вялой перистальтики кишечника, сокращений миометрии, что особенно важно при атоничной, недоразвитой матке. Гравилат и другие усиливающие тонус, сокращения миометрии растения трактуются только как родовспомогательные и abortивные средства. В этом качестве наши акушеры и гинекологи их, конечно, не применяют, строго предупреждая, что они противопоказаны при беременности, как и вообще «всякие там травки» (это по незнанию). Но своеобразная дрессура миометрии и яичников существенна при позднем половом созревании, гипоплазии матки, аменорее, дисменорее, опсоменорее, гипоменструальном синдроме, вялой перистальтике труб. Для лиц с перечисленной патологией, а это обычно женщины астенической конституции, важно подобрать растения, тропные к миометрию, в том числе опосредованно инициирующие функции яичников.

Рецепт № 38

Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	30,0
Надз. часть полыни лечебной	20,0
Надз. часть полни горькой	10,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Надз. часть кирказона слабого	20,0
Корень гравилата речного	20,0
Надз. часть гравилата речного	20,0
Надз. часть пастушьей сумки	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0

Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть повилки европейской	20,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Надз. часть спаржи лекарственной	20,0
Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Листья плюща обыкновенного	20,0
Надз. часть очитка пурпурного	10,0

Приготовление и применение стандартное по предыдущим сборам. Сборы подобного типа показаны астеничным, анемичным, ослабленным девушкам с поздним появлением первичных (menarche) и вторичных половых признаков. Сбор может быть дополнен прочими классическими адаптогенами (корнями родиолы, аралии, заманихи, лимонником), яруткой, ясноткой, ортилей и другими растениями (см. «Фитотерапия при женском бесплодии», Барнаулов О.Д., 2011).

2) Корень гравилатов в качестве **закрепляющих средств** применяли при дизентерии, колитах разной этиологии, гастроэнтероколитах, пищевых инфекциях и отравлениях, при метеоризме, рвоте, кишечных коликах и бурной перистальтике. Систематические попытки предупредить или купировать дисбактериозы, вызванные антибиотиками или другими медикаментами, отсутствуют, хотя такая фитотерапия логична. Гравилат, как и многие растения, эффективен при диареях, но в то же время и при обстипациях как **слабительное**. Позиции классической фармакологии с однонаправленным действием синтетических лекарств не позволяют нам понять корректирующие свойства растений, действия в зависимости от фона, порою прямо противоположные.

3) Гравилату присущи столь широко представленные у растений **противовоспалительные, жаропонижающие свойства**, что использовались в народных медицинах при малярии, ОРВИ, пневмониях, туберкулезе легких, а также при артритах, пиелонефрите, цистите. Возможно, гравилату присущи и секретолитические свойства, поскольку в показаниях к его применению фигурируют бронхиальная астма, непродуктивный, сухой кашель (острые, хронические, в том числе обструктивные бронхиты).

4) Общеукрепляющие свойства корней видов гравилата проявляются **при неврозах**, при функциональных тахикардиях («невроз сердца»), бессоннице, головокружениях, астениях. Вероятно, именно эти свойства использовали при скрофулезе, рахите, гнойничковых заболеваниях кожи, различных дерматозах. В то же время в болгарской народной медицине чай из гравилата считается успокаивающим, что не противоречит его противоастеническим, антиневротическим свойствам.

При научном обосновании широкого спектра показаний к применению гравилатов можно было бы изучить их иммунокорригирующие, антиоксидантные, цитопротективные, детоксикационные свойства. Известно, что отвар корней применяли при укусах ядовитых змей, причем обоснованность такого применения подтверждена экспериментально. Вероятно, как и другие растения, гравилаты подавляют активность «факторов распространения» и снижают патологически повышенную проницаемость гистогематических барьеров, что в сочетании с детоксикационными свойствами обуславливает их **противоядное действие**. Включение гравилатов в оздоравливающие чаи вполне рационально.

В собственной практике порою применяем корни и надз. часть гравилата речного в основном при диареях и кровотечениях в сочетании с растениями-синергистами. Гравилат не является легко доступным, а потому часто применяемым лекарственным растением. В настоящее время он не популярен как суррогат чая. Однако знание его лечебных свойств, хотя бы как резервного, дополнительного средства, необходимо для фитотерапевта.

Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*), с. уральская (*G. uralensis*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Само название свидетельствует о том, что применяемый в медицине корень видов солодки сладок: *Glycys* — сладкий, *rhiza* — корень (лат.). Содержащаяся в корне глицирризиновая кислота в 400 раз слаще сахарозы и плюс к тому бескалорийна. Большие сомнения возникали относительно применения корня видов солодки в качестве суррогата чая, поскольку наблюдать или слышать об этом нам не приходилось. Но вот И. В. Выходцев и Е. В. Никитина (1947) авторитетно утверждали, что в Киргизии пьют солодковый чай. Позднее Ю. В. Шитов (1980) в специально посвященной только солодке книге писал, что ее добавляют в черный байховый и зеленый чаи. В Китае же лакричный корень вообще считается пряностью, что опять-таки нам нелегко себе представить. Наше отношение к солодке как к лекарству, вкус, запах которого далеко не всем приятен, не совсем правомерно, поскольку ее широко используют в пищевой промышленности. Экстракты, сиропы являются суррогатом сахара. «Пищевое использование солодкового корня» специально описали В. П. Ванькевич и Р. Б. Ласовская (1943). Поскольку тритерпеноиды, содержащиеся в корне, являются поверхностно-активными веществами, ее используют как прекрасный пенообразователь в пивоварении, в безалкогольных напитках «Байкал», «Артыс», при изготовлении кофе, какао. В качестве пряности ее добавляют в сладкие маринады, компоты, кисели, морсы и даже вина. Сладость корня используется в восточных пряностях, в халве, конфетах, в соусах. Поскольку солодке присущи бактерицидные и фунгицидные свойства, ее применяют при заготовке огурцов, кабачков, капусты, моченых яблок и т. д. В Японии она рас-

ценивается как антиоксидантная добавка к растительным маслам и жирам. При сравнительной оценке антиоксидантных свойств различных лекарственных растений, пряностей, мы убедились в наличии таковых у отвара корней солодки, но в этом отношении она уступала таволожному чаю, настою цветков боярышника, бутонам гвоздичного дерева (гвоздики) и ряду других. В рыбной промышленности солодку используют как пряность, вкусовую добавку (Макарова Т.Н. и др., 1960). «В Китае используют как сладкую приправу к пище» (Ф. Ибрагимов, В. Ибрагимова, 1960). Даже в табачной промышленности солодка — ароматизатор различным образом используемого табака: трубчатого, в сигаретах, нюхательного, жевательного.

В обиходе следует пересмотреть редкое использование солодки как эффективнейшего лекарственного растения, суррогата чая, пряности по той причине, что ее наиболее часто применяют в традиционных медицинах стран Восточной Азии. М.А. Гриневич (1990), обрабатывая рецептуру этих стран, выделила 30 элитных, наиболее эффективных и часто применяемых видов. Солодка уральская заняла первое место. **Лидер среди лидеров**, мимо чего нельзя пройти. За солодкой следует корень ремании клейкой и только потом корень женьшеня истинного. С сожалением отметим, что отечественными фитотерапевтами, не говоря уже о врачах, воспитанных в массе своей в негативном, пренебрежительном или легкомысленном отношении к фитотерапии, эта информация не воспринята. Неиспользование корня солодки фитотерапевтами, особенно новоявленными (молодыми, но уже талантливыми), является маркером невысокого профессионализма. Если в традиционных медицинах стран Восточной Азии солодку применяют в сложных сборах в 60–70 %, то нам приходится включать ее не менее, чем в 90 % композиций. Обусловлено это тем, что, в отличие от Китая, фитотерапевт в России зачастую является последней инстанцией для пациента, которого не вылечили рутинными методами, а потому приходится иметь дело с поздним обращением, с тяжелыми больными.

Химический состав корня солодки подробнейшим образом изложен в третьем томе справочника «Растительные ресурсы СССР» (1987, с. 137–139). Все исследователи уделяют внимание тритерпеноидам: глицирризиновой и глицирретовой кислотам, которые и оказывают минерало- и глюкокортикоидное действие. Считается, что они **оптимизируют функцию коры надпочечников**, в частности, предупреждают ее подавление при неумеренной гормонотерапии. Эти кислоты умеренно снижают метаболизм кортикостероидов в печени, и, возможно, реагируют непосредственно с рецепторами к ним. Опосредованность действия фитопрепаратов нашими метаболитами — известный для фитотерапевтов феномен. Для предупреждения атрофии коры надпочечников у больных, вынужденных длительное время принимать стероиды, был сделан препарат **глицирам** — аммонийная соль глицирризиновой кислоты. Но увидеть врача, применявшего его, не посчастливилось. Препятствие инволюции, атрофии, деструкции, альтерации — одно из незнанных врачами свойств многих лекарственных рас-

тений, в первую очередь классических адаптогенов, вызывающих СНПС организма к повреждающим, болезнетворным воздействиям и агентам (Лазарев Н. В. и др., 1956). По нашим экспериментальным данным, отвары корня с. уральской, с. голой превосходят по антидеструктивным свойствам глицирризиновую, глицирретовую, мацедониевую, эхинантовую кислоты, ряд флавоноидов и проявляют более высокую способность ограничивать объем и тяжесть повреждения на моделях деструкций желудка. Способность уберечь кору надпочечников (и другие органы) проявляют и следующие за солодкой элитные растения традиционных медицины Азии: виды ремании, женьшень. В практике никаких попыток предупредить многочисленные побочные эффекты агрессивных медикаментов с помощью надежных фитотерапевтических методов не встречали. Из сказанного следует сделать вывод: солодовый чай — надежное профилактическое и лечебное средство. Одним из частых сочетаний в традиционных медицинах является сочетание **солодка+имбирь**, который также относится к элитным растениям и суррогатам или добавкам к чаю, компоту, глинтвейнам, даже к сбитню. В Костроме, в замечательном месте, куда собрали старинные деревянные дома, мальницы, часовни, разные постройки в стилизованном ресторанчике подают русские блюда и в их числе сбитень с имбирем. Алиментарное использование солодки и имбиря следует расценить как эффективнейшую профилактику многочисленных заболеваний.

Несколько слов о безвредности солодки. Нам не удалось определить даже минимальную токсическую дозу отвара корней с. уральской и с. голой при многократном введении через зонд их отвара 1 : 10 в желудок мышам и крысам. Чхве Тхэоп приводит DL_{50} сока солодки — 3600 мг/кг (это очень большая доза!) при энтеральном введении в желудок. Автор отмечает возможность появления отеков при систематическом применении больших доз экстракта солодки (20–36 г/сутки), а также увеличение массы тела (преимущественно у женщин), повышение артериального давления (преимущественно у мужчин), гипокалиемию. Но все это не имеет никакого отношения к солодковому чаю. Вольно же назначать безумно высокие дозы концентрированного экстракта — это уже не лечение. Чхве Тхэоп приводит **результаты фармакологических экспериментальных исследований лечебных свойств солодки**. Наиболее интересные из них:

1. Экстракт корня, глицирризиновая и глицирретовая кислоты являются **мощными детоксикационными средствами** при отравлении дифтерийным, столбнячным токсином. Они снижают токсичность змеиного яда, стрихнина, а в наших экспериментах коразола, бемебрида, тиосемикарбазида, четыреххлористого углерода, аллоксана. В тибетской традиционной медицине на протяжении тысячелетия солодку используют как **универсальный детоксикант**.

2. Препараты солодки оказывают выраженное **противовоспалительное действие**, соответствующее 1/8 действия кортизона. Совместное их применение дает мощный **противоаллергический, десенси-**

билизирующий эффект. Нашим горе-стратегам поиска способов излечения людей от аутоиммунных заболеваний, рассеянного склероза никогда в голову не приходило проводить именно десенсибилизирующую терапию, в частности, совместно с гормональной пульс-терапией, применить солодку и аналогичные ей по действию растения: аир, девясил, шлемник, курильский чай, череду, паслен, фиалку, ряску, черноголовку, корицу, короставник, лепестки розы... Вместо этого применяют токсичнейшие цитостатики, которые, по моим наблюдениям, резко отягощают течение рассеянного склероза. Солодка усиливает действие гормонов коры надпочечников. Блок «противовоспалительных» растений в наших композициях всегда начинается с солодки.

3. Солодка умеренно угнетает секрецию пепсина и соляной кислоты. По нашим данным, отвары корней с. уральской и с. голой повышают резистентность слизистой желудка к нестероидным противовоспалительным средствам, проявляя **антидеструктивные, противоальтеративные свойства.**

4. Солодка оказывает противокашлевое действие при электростимуляции верхнего нерва гортани кошки. Она известна как эффективное **секретолитическое средство**, хотя количество бокаловидных клеток в бронхах она уменьшает. По данным, приведенным Чхве Тхэсопом, наиболее мощное противокашлевое действие оказывает спирт холин, причем оно длительнее, чем у кодеина. Следует заметить, что спирт холин содержится не только в солодке, но во многих растениях, не угнетающих, тем не менее, кашлевого центра. Под влиянием научно-европейской медицины даже представители древнейших традиционных медийн начинают искать в растении вещество-носитель эффекта. Очевидно, что издревле известный противокашлевой эффект солодки обусловлен не только спиртом холином, но всем немодулируемым комплексом природных веществ корня.

Солодке посвящено множество книг, обзоров, статей. Еще шумеры применяли солодку. У человечества было достаточно времени, чтобы по достоинству оценить ее высокие лечебные свойства. **Перечень показаний к ее применению**, выполненный в телеграфном стиле, занимает в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1987) более трех страниц. Попытаемся еще более кратко изложить основные из них:

1. В китайской, тибетской традиционной медицине, в ее бурятской и монгольской ветвях корень солодки считают универсальным лекарством, показанным при многих болезнях. Транскрибируя это на язык научно-европейской медицины, можно назвать солодку **универсальным корректором метаболизма.** Солодка препятствует атеросклерозу артерий, снижает атерогенные фракции холестерина, **мобилизует все механизмы аутозащиты от атеросклероза**, в частности, в наших исследованиях в составе сборов повышает содержание ЛПВП в сыворотке крови, которые действуют противоятерогенно. Именно по этой причине, сочетая солодку в индивидуально подобранных поликомпонентных сборах с рядом

других растений, корригирующих липидный обмен, оказывающих вазопротективное действие, мы добиваемся гораздо более высокого эффекта в сравнении с шаблонной терапией статинами. Солодка **нормализует не только липидный, но и углеводный обмен**, показана при сахарном и несахарном диабете. Она **снижает повышенное содержание мочевой кислоты в крови**, считается корректором водно-солевого обмена, показана при подагре и практически при всех артритах, артрозах, артралгиях.

2. Солодка **корригирует функции эндокринных желез**. Она является средством **полигландулярного типа действия** и влияет на функцию не одной какой-то железы внутренней секреции, а на их ансамбль. В связи с высоким содержанием эстрогенов в корнях (10 МЕ эстрогена на 1 г сухой массы) и надземной части **солодку используют в месячных сборах** (menopoga). Мнения о ее влиянии на деторождение (зачатие), либидо, потенцию противоречивы. Так, А. Амасиаци считает, что солодка не способствует деторождению. Вместе с тем нормализация менструального цикла даже при отсутствии его (аменорея) безусловно является шагом к обеспечению нормальной функции яичников и к зачатию. Кроме того, на первом этапе лечения женщин, страдающих бесплодием, полагаются пролечивать очаги воспаления как в генитальной, так и в экстрагенитальной сфере. Здесь солодка незаменима. Солодку с успехом применяют при женском бесплодии (Барнаулов О. Д., 2011). Солодка показана при тяжело, патологически протекающем **климаксе** у женщин и мужчин. Ее минерало- и глюкокортикоидные свойства общеизвестны, а потому **при гипокортицизме, лечении стероидами**, следует назначать солодку. Показанием к ее применению является гипертиреоз, а также и аутоиммунный тиреоидит, манифестируемый нередко гипотиреозом, но чаще всего ничем не манифестируемый. В последнем случае, нахмурив брови и угрожая пациенткам всяческими тяжелейшими последствиями, эндокринологи лечат анализы, в основном уровень ТТГ, но не десенсибилизирующими средствами, а L-тироксин и его аналогами. Полет творческой мысли. Повторимся: сахарный диабет 1-го и 2-го типов, несахарный диабет входят в компетенцию солодки. В качестве примера воинствующей серости приведу выговор диабетолога. Этот «специалист» упрекал меня в том, что я смею назначать сладкую солодку больным сахарным диабетом, которым сладкое противопоказано. О том, что сладость солодки обусловлена не углеводами, а тритерпенами, он не имел ни малейшего понятия. Это наши сегодняшние печальные реалии. Далее будет приведен аналогичный пример с «доктором» Малышевой.

3. Демонстративно ее **противоаллергическое, десенсибилизирующее действие**. В показания к ее применению входят бронхиальная астма, атопические дерматозы, экземы, нейродермиты, поллинозы. Перечень аутоиммунных заболеваний достаточно широк: аутоиммунный тиреоидит, саркаидоз легких, неспецифический язвенный колит, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, рассеянный склероз, гломерулонефрит, аутоиммунная тромбоцитопения, анемия и т. д. Поскольку десенсибилизация

ция — актуальнейшая задача при аллергических и аутоиммунных заболеваниях, приводим блок растений, включение которого в поликомпонентные сборы позволяет достигнуть терапевтического эффекта.

Рецепт № 39

Корень солодки голой	40,0–50,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0–20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0–20,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Надз. часть короставника полевого	20,0–30,0
Ряска малая	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Лист девясила высокого	20,0
Надз. часть дасифоры кустарничковой	20,0
Цвет. корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Цвет. корзинки календулы лекарственной	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Корица	10,0–20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0–40,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0–30,0
Корень шлемника байкальского	10,0
Надз. часть шлемника байкальского	10,0
Надз. часть паслена черного	20,0
Надз. часть фиалки трехцветной	10,0
Лист калины обыкновенной	20,0–30,0

Далеко не всегда все компоненты мы имеем в нашем арсенале. Подобного типа составы позволяли в ряде случаев добиться успеха при экссудативном диатезе у детей, атопических дерматозах, экземах, нейродермитах, бронхиальной астме. В сбор включен аверин чай (череда+паслен+фиалка). Зачастую при аллергиях, особенно у детей, приходится назначать пробные сборы с гораздо меньшим количеством растений (солодка, шлемник, черноголовка, ряска, аир, девясил). В случае хорошей переносимости, наличия эффекта состав сбора постепенно расширяем. При наличии сырья включаем этот блок в сборы для лечения больных рассеянным склерозом (!), ревматоидным артритом, неспецифическим язвенным колитом, аутоиммунными тромбоцитопениями, анемиями, аутоиммунным тиреоидитом. Надз. часть паслена сладко-горького, эфедры колосовидной, плоды лимонника китайского также желательно включать в подобные сборы, но они редко бывают в нашем арсенале. По нашим наблюдениям, терапия подобными сборами высоко эффективна. Больные бронхиальной астмой перестают пользоваться ингаляторами, исчезают симптомы атопических, зудящих дерматозов. Больные

аутоиммунными тромбоцитопениями в течение многих лет не отмечают каких-либо кровотечений, что не всегда сопровождается повышением количества тромбоцитов. Убедительны успехи в лечении больных неспецифическим язвенным колитом, рассеянным склерозом (Барнаулов О.Д., Поспелова М.Л., 2009). Базируясь на этих результатах, мы можем рекомендовать такой подход к фитотерапии больных аллергическими и аутоиммунными заболеваниями с той оговоркой, что в каждом случае подбор компонентов сбора должен быть индивидуален.

4. Солодка известна как эффективное средство при острых и, особенно, хронических заболеваниях легких, здесь в первую очередь следует вспомнить о **туберкулезе**, но также о различных пневмониях, бронхитах, плевритах, саркаидозе Бека, раке легких. Наивное восприятие лидера элитных растений традиционных медий только как секретолитического средства свойственно врачам. Лакричные леденцы, лакричный сироп — это все, что в подавляющем большинстве случаев припоминается практикующему врачу. Впрочем, некая «доктор» Малышева, систематически дезинформирующая телезрителей относительно лечения при различных заболеваниях, утверждала, что даже леденцы с солодкой ядовиты, опасны. Уровень серости очевиден. Эрудиция, интеллект имеют границы. Серость безгранична и агрессивна. Воистину свобода слова — это свобода говорения о том, о чем не имеешь ни малейшего понятия. Эффективность солодки при заболеваниях легких была хорошо известна в течение тысячелетий и образно описана в средние века:

Истинно ведь говорится, что много имеет солодка
Свойств: ее жар невелик и сладка, и влажна она также;
Горлу поможет того, кто от кашля страдает, и лечит
Грудь, и глубины у легких согрев, исцеляет солодка.
Жажду целит, и все то, что желудку вредит, изгоняет.
Если с водою смешать, то питье помогает отвара.
Недомоганья груди и дыхания так исцеляют,
Органам также любим, что дыханию служат, подходит.
(Одо из Мена, XI в.)

5. Противовоспалительные свойства солодки европейская медицина еще не освоила. Солодка — **универсальное противовоспалительное средство**, эффективное при любой локализации воспаления. В частности, наше внимание привлекла ее эффективность при воспалительных заболеваниях мужской и женской половой сферы. Актуальна задача изучения эффективности солодки при скрытых инфекциях. Стандартные спутники солодки при лечении воспалительных заболеваний: малина, ива, череда, ромашка, тысячелистник, шалфей, лабазник, зверобой, липа, ежевика, вахта, репешок, володушка. Блоку так называемых противовоспалительных растений, возглавляемому солодкой, следует уделять особое внимание, поскольку воспаление — основная защитная реакция, свойственная подавляющему большинству

заболеваний. Применение этого блока позволяет фитотерапевту добиться успеха, разрешения (не отмены) воспаления в тех случаях, когда терапия синтетиками бывает неэффективна. Все-таки локализация воспалительного процесса требует присоединения «направляющих растений». Так, при аднекситах можно использовать поликомпонентные сборы приблизительно следующего состава:

Рецепт № 40

Корень солодки уральской	30,0–50,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0–20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Надз. часть пастушьей сумки	20,0–30,0
Надз. часть ортилии однобокой	20,0
Лист калины обыкновенной	20,0–30,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист ивы белой	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветочные корзинки	
календулы лекарственной	10,0–20,0
Лист вахты трехлистной	20,0
Надз. часть володушки многонервной	20,0
Цветки тысячелистника обыкновенного	10,0–20,0
Лист манжетки обыкновенной	20,0
Лист лабазника вязолистного	30,0–40,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0–40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0–40,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Плоды укропа душистого	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Плоды шиповника майского	40,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0–30,0

Приготовление: 2–3–4 столовые ложки измельченного сбора (индивидуальный подбор, увеличение дозы со временем) вымачивать, помещивая, порядка часа в 0,8–1,0 л воды. Быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить все с сырьем в термос, настаивать в течение ночи. Применение: утром принять 150–200 мл настоя. В течение дня до еды и в межпищеварительные промежутки принимать по принципу «чем

чаще, тем лучше». Только при выраженном мочегонном эффекте (что бывает) не принимать на ночь. При хронических рецидивирующих аднекситях с нарушениями менструального цикла сроки лечения, как правило, длительные: полгода и больше. Купирование симптоматики не является сигналом к прекращению фитотерапии. Существенен тот факт, что подобного типа сборы, как и блок «противовоспалительных» растений, ограничивают не только стадию экссудации и пролиферации, осуществляя тем самым разрешающее действие, но и стадию персистирующей альтерации. «Направляющие» растения оптимизируют функции яичников, им присущие также и противовоспалительные свойства. Солодка в правильно подобранных сборах показана при всех инфекционных заболеваниях.

6. Как ранее было сказано, **солодка — универсальный детоксикант**, что особенно важно при лечении цитостатиками, хронической затравке (иначе не назовешь) антиконвульсантами, нейролептиками, НПВС, туберкулоstaticами, а также при лечении антибиотическими (анти биос — против жизни, что правильно было трактовано Б. П. Токиным), противопаразитарными, противогрибковыми препаратами, статинами, агрессивными диуретиками (лазикс). В этих случаях солодка в сочетании с другими растениями обеспечивает вазо-, гепатопротективный эффект, снижает токсическое действие на кроветворение. Ее применяют при различных отравлениях, в том числе при пищевых токсикоинфекциях. Среди показаний к ее применению мы найдем и «болезни крови» (Чжуд-ши), и онкологические заболевания. Солодку следует применять **при эндотоксикозах**: распад злокачественных опухолей, уремия, кетоацидоз, тиреотоксикоз, токсикозы беременных, фенилкетонурия, цирроз печени и другие. В рубрикации многочисленных лечебных свойств солодки китайской традиционной медициной фигурируют такие определения: «противоядие», «убирает яды организма» (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). Ранее были перечислены экспериментальные доказательства детоксикационных свойств солодки. Детоксикационные свойства солодки систематически используем в собственной практике, сочетая ее с имбирем, куркумой, дягилем, кардамоном, листом ивы, льнянкой, желтушником, лабазником, зверобоем, гравилатом, шиповником и рядом других, в частности мочегонных растений.

7. Сегодня становится привычным назначение препаратов солодки **при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**. Конечно, правильнее использовать собственно цельный корень в блоке с другими растениями (сушенница, подорожник, аир, девясил, ромашка, лабазник, зверобой, какалия, мальва, шток-роза, шиповник, облепиха, ослинник...). Но были по этому поводу очень научные дискуссии. Отходы корня после извлечения глицирризиновой и глицирретовой кислот куда-то надо было девать. Доказали, что именно эти деглициринизированные отходы эффективны при язвенной болезни, что не терпеноиды, а флавоноиды: ликвиритин, изоликвиритин, ликуразид и другие (см. «Растительные ресурсы СССР», 1987, с. 138), — обеспечивают излечение от язвенной болезни. Даже препарат был такой — ликвиритон. Чего только не докажешь, чтобы ути-

лизировать отходы, слава богу, не радиоактивные. Впрочем, флавоноиды не вредны и даже полезны при язвенной болезни, они не токсичны. На моделях стрессорных и токсикодистрофических эрозий желудка нами показана зависимость гастропротективных свойств флавоноидов от их структуры (Барнаулов О. Д., 1988). Однако встречаемость антидеструктивных, гастропротективных свойств у химически чистых веществ достоверно ниже, чем у простых экстенпоральных галеновых препаратов: отваров и настоев.

8. Представление о солодке как о **профилактическом средстве** несколько иносказательно сформулировано в тибетской традиционной медицине. Дано и краткое резюме: «Продлевает жизнь». Любопытно, в какой мере наши геронтологи усвоили эту простую истину? Впрочем, вопрос риторический: не усвоили. Цинизм по отношению к здоровью наших сограждан любого возраста, тем более старых людей, очевиден. Какая уж тут геронтология и фитотерапия в ней. Из традиционных медий, из фундаментального справочника А. Амасиаци «Ненужное для неучей» можно почерпнуть сведения об «очищающих» свойствах солодки, ее способности не только препятствовать заболеваниям, но и нейтрализовать действие ядов, «умерять силу острых лекарств», оказывать лечебное действие при заболеваниях всех органов и систем, включая ЦНС. В. Лад и Д. Фроули (1997) отмечают, что в наиболее древней индийской аюрведической медицине **солодка считается омолаживающим растением** наряду с реманией, аравией, диоскореей, женьшенем, чесноком, купеной, шафраном и другими, то есть наряду с популярнейшими, эффективнейшими лекарственными растениями с многосторонними положительными воздействиями на различные органы и системы, в целом — на организм. Из этого списка мы непостоянно имеем женьшень, реманию, диоскорею. Шафран, получаемый из рылец цветков крокуса, настолько дорог, что не про нас он, не про нас. Да и многочисленные подделки от настоящего шафрана отличить трудно.

9. Солодка относится к группе растений противоспазмических и «укрепляющих нервы», используемых «**для коррекции избыточности или недостаточности нервной функции**», «полезных для обретения душевного здоровья и ясности ума», «прекращающих судороги», «питающих мозг» (А. Амасиаци, XV в.). «Помогает при конвульсиях и болезни нервов», то есть предупреждает судороги, действует профилактически. **При фебрильных и другой этиологии конвульсиях** А. Амасиаци рекомендует следующий состав.

Рецепт № 41

Корень солодки голой
Трава фиалки трехцветной
Изюм

поровну

Отваром из 2 столовых ложек измельченного сбора в 0,5–0,6 л воды поить ребенка, склонного к судорогам при ОРВИ по 50–200 мл на при-

ем. В зависимости от возраста ребенка суточная доза отвара колеблется от 0,2 до 0,6 л. Этот сладкий отвар иначе как чаем и не назовешь. Фигурирует солодка и в группе растений, **укрепляющих «секрецию детородных органов»** (семени и молока). Индийская традиционная медицина считает, что солодка **«воздействует на все ткани-элементы»**, китайская — **«подходит ко всем меридианам»**, показана «при упадке сил», хотя и не является тоником.

10. Практикующими врачами, фитотерапевтами как-то забывается одна из, казалось бы, малозначимых характеристик солодки: **«мягкое послабляющее»**. Послаблению в традиционных медицинах уделялось всегда особое внимание. Так, в Тибете послабление считается «лучшим из пяти лечебных назначений». Каждый третий пациент, горожанин, сам себя иммобилизовавший человек, страдает в той или иной мере выраженными обстипациями, причем фитотерапевту приходится иметь дело с больными, жалующимися на жестокие запоры: язвенная болезнь — козий стул, рассеянный склероз — нарушения функций тазовых органов, просто декомпенсированные астеники с вялой перистальтикой кишечника, лица, ведущие сидячий образ жизни, старческие запоры и т.д. В этих случаях дозу солодки в сборе рационально увеличить до 30–40 г и сочетать ее с блоком классических и неклассических слабительных: кассия (сенна), крушина, жостер, лен, льнянка, лопух, ревеня, виды молочая, подофилла, плауна, выюнок и другие.

В традиционных медицинах отработаны сочетания солодки с другими растениями, частично приведенные ранее. Солодка+имбирь+кардамон — «хорошо восстанавливающая и омолаживающая пища». В тибетской традиционной медицине солодку сочетают с имбирем, корицей, а также одним из доминирующих растений — мироболаном хебула (плоды) или блоком «три плода» (три вида мироболана: м. хебула, м. беллерический, м. эмблический). Примеры типовых китайских рецептов:

Рецепт № 42

Корневище имбиря лекарственного	4,0
Корневище коптиса китайского	1,0
Корневище шлемника байкальского	3,0
Корень солодки уральской	3,0
Плоды зизифус ююба	3,0
Корень женьшеня	3,0
Корневище пинеллии клубненосной	6,0

Суточная доза. Отвар упарить с 600 до 300 мл. Принимать по 100 мл 3 раза в день при гиперацидном гастрите, язвенной болезни.

Рецепт № 43

Корневище пинеллии тройчатой	6,0
Корневище шлемника байкальского	3,0

Корневище коптиса китайского	1,0
Корень солодки уральской	4,0
Корневище имбиря лекарственного	3,0
Плоды зизифус ююба	3,0

Суточная доза. Приготовление см. в предыдущем рецепте. Показания: неврастения, истерия, бессонница, депрессивное состояние, сомнамбулизм.

Сходство компонентов этих рецептов позволяет предположить, что в далеком прошлом в Китае гиперацидные состояния и язвенную болезнь считали, как мы теперь говорим, психосоматическими заболеваниями. Поэтому погоня за *Helicobacter pylori* с антибиотическим копьем наперевес выглядит наивно и не приносит никаких результатов, кроме часто наблюдаемых нами осложнений. Нейрогенная теория язвенной болезни восходит к трудам лауреата Нобелевской премии, академика И. П. Павлова. Дальнейшие ее переименования в *peptic ulcer*, а теперь вот в инфекционную по сути болезнь не бессмысленны и кое-что добавляют в стратегии терапии таких больных (антациды, холинолитики в остром периоде, растительные полисахариды, стресс-лимитирующие препараты...). Но антибиотики вызывают возражения: во первых, токсично и безрезультатно, во вторых, уж очень простенько, к примеру, при явно стресс-индуцированном дебюте или обострении язвенной болезни. Помнится, как отец лишь найдя сына, брошенного в детском доме бывшей женой, излечился от язвенной болезни 12-перстной кишки, а до этого ни антациды, ни холинолитики, ни антибиотики, ни масированная фитотерапия не излечивали. Есть в этом медикаментозном насилии сходство с доминировавшей в недавнем прошлом при лечении больных язвенной болезнью двусторонней парциальной, селективной (тонкое хирургическое искусство!) ваготомией, которую иначе как варварством не назовешь. Подавляющее большинство больных язвенной болезнью высоко чувствительны к фитотерапевтическим методам лечения, при этом купируются и осложнения антибиотикотерапии.

Перечислить все показания к применению солодки в кратком обзоре невозможно. Так, пристальнейшего внимания требует применение ее не только в гериатрии, но и в педиатрии, особенно в неонатологии. Гепатиты В и С («ласковый убийца») на рассмотрении, тем более что в Китае солодку применяют даже при **циррозе печени**. Воспалительные (менингиты, энцефалиты, боррелиоз), деструктивные (боковой атрофический склероз, рассеянный склероз, сирингомиелия, болезнь Паркинсона), сосудистые, посттравматические болезни мозга — их сегодня неврологи даже не пытаются лечить с помощью солодки в составе поликомпонентных сборов, поэтому объективных данных о широких возможностях фитотерапии при многих нервных болезнях нет. В собственной практике систематически включаем солодку в поликомпонентные сборы при перечисленных заболеваниях. С уверенностью можно сказать, что

при рассеянном склерозе, при цереброваскулярной болезни (Поспелова М.Л., 2012) такая фитотерапия не имеет аналогов по эффективности.

Солодка шиповатая (*Glycyrrhiza aspera*)

В качестве суррогата чая используют листья («калмыцкий чай»), которые проявляют эстрогенную активность. Скотоводы выгоняют на пастбища с солодкой тот скот, который должен остаться яловым. Корни содержат большое количество глицирризиновой кислоты (9–15 %) и могут быть заменителями с. голой и с. уральской. В том же качестве рассматриваются и другие виды солодки: с. щетинистая *G. echinata*, с. македонская *G. foetidissima*, с. бледноцветковая *G. pallidiflora*.

Верблюжья колючка обыкновенная, яндак (*Alhagi pseudalhagi*),

в. к. персидская (*A. persarum*),

в. к. киргизская (*A. kirghisorum*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Виды яндака широко используют в Средней Азии в качестве суррогата чая. Манна небесная, падавшая на евреев в пустыне, обязана своим происхождением именно видам верблюжьей колючки. Дело в том, что листья, ветви колючки выделяют сладкую, сахаристую жидкость, которая застывает в крупинки и может быть перенесена ветром на значительные расстояния. Крупинки эти и по сию пору называют манной, считают суррогатом сахара, применяют как нежное слабительное для детей, а также как жаропонижающее и диуретическое средство. Чайные напитки готовят из цветков яндака. В Средней Азии такие напитки ценятся не только за вкус, но и за их способность утолять жажду, снижать потоотделение, сохранять работоспособность в жару. Насколько привычен чай из верблюжьей колючки свидетельствует, например, известный мне случай, когда молодой узбек, служа в армии, просил родных прислать ему яндак — соскучился по этому чаю, по дому.

Химический состав. Травя и цветки содержат много витамина С (до 1000 мг %), а также витамины К, группы В, каротин. Катехины и дубильные вещества позволяют предположить противовоспалительную, ангиопротективную, гемостатическую, закрепляющую активность. Эфирное масло (0,33–0,83 %) обуславливает приятный запах растения и чая из него. В нем содержатся холестерол и другие близкие к холестерину по строению стероиды. Флавоноиды, лейкоантоцианидины позволяют предположить сосудукрепляющую, противовоспалительную активность. Обнаруженные алкалоиды известны как миотропные спазмолитики (горделин, сальсолидин). Среди них фигурирует и мескалин (се-

ротонинергический психотомиметик). Однако содержание алкалоидов в растении ничтожно, а потому чай из него не токсичен. Семена и корни яндака съедобны, а, следовательно, тоже нетоксичны. Манна содержит до 50% трисахаридов, сахарозу, фруктозу, камеди, маннит

Лечебные свойства чая из яндака выверены веками. Его пьют при маточных, геморроидальных кровотечениях, при дизентерии, пищевых токсикоинфекциях. Жители стран Средней Азии считают, что яндак является надежным средством при мено- и метроррагиях, столь частых в странах с жарким климатом. Женщины, страдающие такими кровотечениями, знают, что им своевременно нужно начать пить чай из яндака. При клинических испытаниях подтверждена эффективность отвара надземной части при **дизентерии, энтеритах, энтероколитах, диспепсиях**, которые опять-таки более часты в жарких странах.

Еще одним направлением применения яндака являются **гинекологические заболевания** в основном воспалительного плана: аднекситы, вагиниты, кольпиты, эндометриты. Его эффективность подтверждена клинически, но в практике яндака, ресурсы которого достаточно надежны, мы не видим. Яндак, как и многие другие растения, обладает выраженными **противовоспалительными свойствами**, а поэтому его применяют при любых лихорадках, при ангинах, тонзиллитах, ОРВИ. Используют его потогонное, умеренное диуретическое действие. Яндак применяют при различных артритах, при ревматизме, а также при бронхитах и пневмониях, рассчитывая еще и на секретолитическое действие. При обстипациях — **мягкое слабительное**, применение которого в педиатрии весьма желательно. Традиционно местное применение настоя и надземной части яндака как ранозаживляющего и купирующего экссудацию средства при мокнувших экземах, нейродермите. В клизмах отвар применяют при обострении геморроя.

Головные боли, мигрени входят в показания к применению яндака. По Авиценне сахаристая манна «обостряет зрение и полезна для легких, в верблюжем молоке манна полезна от водянки», а также полезна для желудка, печени, почек и мочевого пузыря. «Она подобна росе, падает с неба на деревья... Она размягчает горло и грудь, а также помогает при кашле и с легкостью растворяет черную желчь и утоляет жажду... А цветы ее весьма полезны при геморрое. Это испытано». Эти сведения приведены А. Амасиаци в XV в., но очевидно, что и манна, и верблюжья колючка были известны до Рождества Христова, до времен исхода евреев из Египта. С тех пор они не утратили своих лечебных свойств. Амасиаци считал, что альхаги, яндак полезен при «лихорадке слизистой природы, а также при астме». В «Растительных ресурсах СССР» приведен состав курительной смеси для астматиков, в которую, помимо яндака, конечно же, входит дурман. Верблюжья колючка «очень полезна для желудка, укрепляет его и вызывает аппетит», что было клинически подтверждено в XX веке. Сведения о положительном действии на желудок Амасиаци почерпнул из «Канона врачебной науки» Авиценны: «А сын Сины гово-

рит, что ее укус (настой на уксусе) полезен для желудка». Установлено, что яндак улучшает репаративные процессы, в частности регенерацию. Он нормализует моторно-эвакуаторную функцию желудка, снижает секрецию соляной кислоты и пепсина **при язвенной болезни**, ускоряет рубцевание язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

Только у Амасиаци находим сведения о **детоксикационном действии** яндака: «И устраняет действие ядов, а также укусов от зверей». Противовишорадочные свойства верблюжьей колючки также были известны в XV веке, поскольку ее применяли при малярии, «четырёхдневной лихорадке». Очевидно, что разностороннее лечебное действие верблюжьей колючки, ее манны изучено в незапамятные времена и подробно опубликовано. И. Д. Кароматов (2012) приводит ряд новых интересных сведений о яндаке. Манна его повышает потенцию (приведены простые рецепты). К. В. Сивак (2007) установил, что антигиперотемическое действие травы яндака превосходит таковое препарата «Леспенефрил», а кроме того, она проявляет нейропротективные свойства. Препарат «Протоантоцианидин» оптимизирует Т-клеточное звено иммунитета и фагоцитарную функцию нейтрофилов (Рахимов К. Д. и др., 2007). И. Д. Кароматов применяет чай из яндака как эффективное уросептическое и мочегонное средство и считает необходимым изучить противоопухолевые свойства его. Многие из противников фитотерапии пытаются дискредитировать эту науку возражением о том, что свойства, действия растений, тем более их сочетаний не изучены. Справедлив вопрос: «Кем не изучены? Конкретно вами? Но это и обязательно, поскольку на протяжении многих веков жили и творили врачи, ученые, превосходящие вас познаниями и целеустремлением вылечивать людей!». Попытки дискредитировать фитотерапию имеют еще и ту причину, что эффективность ее значительно превосходит таковую медикаментозного лечения. Фирмы, производящие синтетические медикаменты, имеющие доходы на уровне торговли оружием и наркотиками обеспокоены и будут делать все, чтобы изжить, запретить с помощью обслуживающих их интересы «ученых» неконтролируемую ими фитотерапию.

Н. А. Синельников в 1965 г. в специально посвященной верблюжьей колючке книге привел сведения о некоторых лечебных свойствах ее, подтвержденных клинически (дизентерия, метроррагии). Казалось бы, чего еще нужно? Несмотря на то, что лечебная ценность растения доказана, верблюжья колючка не фигурирует в списке используемых в нашем отечестве растений. Можно возразить, что мол, республики Средней Азии стали самостоятельными государствами. Но верблюжья колючка произрастает и в России, а от этих государств мы могли бы получать яндак, а не наркотики. Понадеемся на светлое будущее, когда труды классиков, врачей-энциклопедистов, многовековой опыт лечебного применения, алиментарное использование яндака будут нами ассимилированы с пользой для наших пациентов.

Астрагал сладколистный (*Astragalus glycyphyllos*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Уже само видовое название подсказывает, что листья можно использовать для приготовления сладкого напитка. Родовое название имеет несколько экзотическое происхождение. Диоскорид назвал растения этого рода, произведя его от греческого *astragalos* — игральная кость из бараньих лодыжек, которую напоминает форма семян некоторых видов (Энциклопедический словарь..., 1999). На территории бывшего СССР произрастает 985 видов астрагала, разобраться в которых достаточно затруднительно.

Химический состав. Сладкий вкус обусловлен не только углеводами, моносахаридами, но и глицирризиновой кислотой, которая в 400 раз слаще сахарозы, что было отмечено при описании химического состава видов солодки. Мотивация избрания солодки и астрагала солодколистного в суррогаты чая в связи с этим становится понятной. Надземная часть, листья содержат также алкалоиды и другие азотсодержащие соединения, флавоноиды, сапонины, витамин С, на чем и ограничивается уровень изученности (неизученности?) химического состава этого вида астрагала (Растительные ресурсы СССР, 1987). Поскольку астрагал сладколистный является кормовым и силосным растением, а скот им не травится, можно считать его недовыитым суррогатом чая.

Лечебные свойства. Ареал этого растения достаточно широк. Поэтому с лечебной целью его применяют на широком географическом пространстве. Так, в Болгарии, где к фитотерапии относятся с большим пиететом, чем в нашем отечестве, астрагал сладколистный применяют при гипертонической болезни, атеросклерозе, а также в качестве лактогенного средства. Обе эти темы весьма актуальны для России. Гипотензивные свойства 10%-го настоя подтверждены экспериментально и клинически. Применение при метеоризме, диспепсиях, гастроэнтерите позволяет рассчитывать на то, что этот чай нормализует состояние и функции органов желудочно-кишечного тракта. Он оказывает **послабляющее действие**. На Кавказе его пьют как слабительное, а также препятствующее образованию конкрементов в почечных лоханках диуретическое средство. Мочегонное и послабляющее действие приводит к более полному выведению токсинов, результатом которого обоснованно считают купирование кожных проявлений эндотоксикозов. В Беларуси настой астрагала применяют по тем же показаниям, но кроме того, при женских болезнях, в частности при белях и утероптозе. Корейским автором Чхве Тхэсопом (1987) приведена высокая эффективность фитотерапии при утероптозе и пролапсе матки, являющихся морфологическим препятствием зачатию. В отечественной гинекологии ни о какой фитотерапии не идет и речи. На Украине, в Карпатах используют, помимо перечисленных, противовоспалительные (см. солодку), секретолитические свойства, утеростимулирующие свойства астрагала. Его применяли даже при венерических болезнях. Несмотря на обнаружение у пре-

паратов из надземной части антимикробных, противопаразитарных, дрожжестатических и других, интересных для клиники свойств, астрагал сладколистный не является официальным (аптечным), разрешенным для применения растением и даже в арсенале фитотерапевтов практически не встречается.

Формально едва ли правомерно приводить еще один из видов астрагала в списке популярных суррогатов чая. Но популярность его как лекарственного растения в традиционных медицинах Китая, Кореи, Тибета, Монголии, где его называют астрагал хуан-чи, настолько велика, что нельзя не упомянуть о нем. **Астрагал перепончатый** *Astragalus membranaceus*. Ботаники недавно переобозвали его: **а. повислоцветковый** *A. penduliflorus*. Называли его и астрагалом монгольским *A. mongolicus*. Так много названий у одного растения! Впрочем, это не предел: энап имеет порядка 50 торговых названий. Не останавливаясь подробно на **химическом составе**, отметим такой любопытный момент, как наличие в корнях одного из медиаторов нервного импульса у человека и животных — гамма-аминомасляной кислоты. Тритерпеновые астрагалозиды, алкалоиды, стероиды, кумарины, флавоноиды, углеводы, дубильные вещества создают уникальный, немоделируемый комплекс природных соединений. Лечебный эффект астрагала хуан-чи в связи с тем, что он выверен тысячелетиями, трудно оспорить сторонникам очень «доказательной медицины», которые по какой-то странной случайности являются яркими противниками клинических методов, врачебного наблюдения и фитотерапии в частности.

Лечебные свойства. Применяют водные извлечения (преимущественно отвары) корней и настои надземной части, то есть те же чаи. Не детализируя показания к применению, отметим наиболее интересные из них: тонизирующее, общеукрепляющее средство, повышает кроветворение, потенцию. Применяют его при сахарном диабете, женском бесплодии (полигландулярное действие), гипертонической болезни, ИБС, инсультах, злокачественных новообразованиях, туберкулезе и многих других заболеваниях, к примеру, воспалительного характера. Внедрение этого вида, широко применяемого в традиционных медицинах стран Азии, в практику отечественных фитотерапевтов было бы прогрессивным шагом, но в наше время откровенно циничного отношения к здоровью людей, медицине, науке такого прогрессивного шага ждать не приходится. Какое обилие видов астрагала произрастает на территории бывшего СССР, и многие из них могли бы с пользой для человечества быть применены в лечебных и профилактических целях. Но что-то не до астрагалов во времена слияния, уничтожения научно-исследовательских институтов, «утечки мозгов».

Копеечник забытый (*Hedisarum neglectum*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Популярен на Алтае, где отвар корня («красный корень») и надземной части используют при диареях, а также для того, чтобы у овец рож-

дались здоровые ягнята. В качестве суррогата чая используют надземную часть. Копеечниками эти растения называют потому, что в створках бобов семена напоминают круглые копейки в длинном кошельке.

Химический состав. Надземная часть содержит алкалоиды, в частности цитизин, который в виде препарата цититона предлагали нашей медицине, скорой помощи. Аналептик рефлекторного типа действия, то есть рефлекторно с Н-холинорецепторов каротидных клубочков возбуждающий дыхательный центр. Очень хорошо известен механизм действия, что и кладется в основу клинического применения. Но вслед за фазой возбуждения следовала фаза угнетения дыхательного и сосудодвигательного центров. Результат практического применения при асфиксии новорожденных, при отравлении барбитуратами сугубо отрицательный. Это один из многих примеров того, что точное знание механизма действия (а как же без этого!) препятствует пониманию клинической неэффективности и даже вредности препарата. Вероятно, в небольших дозах и при прохождении через желудочно-кишечный тракт цитизин не опасен, поскольку копеечник и ряд других растений, содержащих цитизин, среди ядовитых не числятся. Из углеводов копеечник содержит моносахара, а также сахарозу. В нем найдены дубильные вещества, аскорбиновая кислота, флавоноиды, каротин. Ксантону магниферину пытались неудачно приписать основные фармакологические свойства копеечника.

Лечебные свойства. Уже неоднократно мы встречаемся с тем, что в первую очередь такой травяной чай считают общеукрепляющим, тонизирующим (не стимулирующим), оздоравливающим. Далее логически следуют такие показания к применению, как анемия, астеноневрозы, головные боли, опущение матки (утероптоз) и ряд других женских болезней, связанных с нарушениями менструального цикла и воспалительными процессами. Копеечнику присущи умеренные диуретические, противовоспалительные свойства. Исследованиями томских фармакологов (Марина Т.Ф. и др., 1983) установлено, что экстракт надземной части копеечника повышает физическую выносливость к динамическим и статическим нагрузкам, проявляет антагонизм с ядами, угнетающими ЦНС, положительно влияет на условно-рефлекторную деятельность, препятствует угасанию условных рефлексов, но вместе с тем не оказывает стимулирующего действия, не повышает двигательную активность животных. Обобщая, отметим, что эта характеристика типична для классических фитоадаптогенов. Очевидно, что адаптогенные свойства присущи многим лекарственным растениям, и что стимулирующее действие при этом совсем не обязательно. Тот факт, что алтайцы используют отвар копеечника с целью получения здорового приплода у овец, необходимо учесть в развитии направления **обеспечение пренатальной безопасности плода**. По сообщениям неонатологов более 1/3 детей рождаются незрелыми, недоношенными, нездоровыми. Каковы же перспективы? Поскольку растения опекают все стадии репродукции животных, фитотерапия могла бы значительно продвинуть наши успехи в обеспечении здоровья нашего по-

томства, но только вот кто этим занимается? Копеечник забытый порою путают с еще менее изученным копеечником альпийским, что и произошло с С.Н. Шаниным (1996), получившим собранный мною на Алтае в районе Семинского перевала именно первый вид. С.Н. Шанин (1996), по нашей инициативе, взял это растение в качестве предполагаемого контроля неэффективности для сравнения с классическими адаптогенами. Но оказалось, что копеечник забытый проявляет высокие стресс-лимитирующие и иммунокорригирующие свойства, не уступая адаптогенам. Эти результаты согласуются с результатами томских исследователей. Копеечник не так уж часто фигурирует в нашем арсенале. Его применение мы ограничиваем токсикозами беременных, обеспечением вынашивания, пренатальной безопасности плода, сочетая его с солодкой, боярышником, шиповником, малиной, геранью, льном, льянкой, кипреем, листом одуванчика, хмелем, мятой, куркумой и рядом других растений.

Донник лекарственный (*Melilotus officinalis*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Иногда его называют донник душистый. Поскольку донник хороший медонос, его специально высаживают в изобилии для пчел (или же привозят ульи к посадкам, к местам произрастания), а также для сбора в качестве многонаправленного действующего лекарственного растения. Запах таких посадок чувствуется издалека. По-гречески *meli* — мед. Медоносные, лекарственные свойства донника были известны в глубокой древности, описаны в средние века. Чай из цветущих верхушек донника пьют обычно пожилые и старые люди. Его считают в основном успокоительным средством, способствующим более продуктивному сну. В качестве ароматизатора донник добавляют к черному чаю, к табаку (курильщики считают, что донник кашель смягчает). Кроме того, он служит ароматизатором в молочной, рыбной, мясной, табачной промышленности, при производстве безалкогольных напитков. Применяют донник как пряность и в кулинарии.

Химический состав. Невероятные заблуждения, легенды как плод больного воображения относительно токсичности видов донника имеются у ряда фармакологов и даже фитотерапевтов. Мед, собранный пчелами с донника, порою рекомендуется людьми, где-то что-то слышавшими в качестве лекарства «при загустении крови». Вспомним историю появления на свет неких лекарств, называемых **непрямыми антикоагулянтами**. Крупный и мелкий рогатый скот почему-то погибал от множественных кровоизлияний во внутренние органы. Это было связано не с эпизоотиями. Выяснили, что кормили этот скот подгнившим сеном, в котором было много **гнилого** донника белого. Токсично было именно подгнивающее сено, к примеру, со дна стога. Из подгнившего донника выделили **димер кумарина — дикумарин**. Нужны особые условия

ферментации, чтобы содержащийся в донниках и многих других растениях кумарин стал димером. Так что неподгнивший донник не ядовит. В доннике белом содержится дикумарол, но в ничтожном количестве, а потому и он не токсичен и никаких кровотечений не вызывает. Гликозид мелилотин содержится в количестве до 0,25 %, при сушке из него опять-таки выделяется не димер, а мономер — кумарин, который не токсичен и в какой-то мере ответственен не за антикоагулянтные свойства, а за запах сена, так памятный нам. Формирование наших эстетических вкусов, нашего понимания прекрасного происходило и происходит под влиянием флоры планеты, впрочем, не у всех. Наличие вездесущих фенолкарбоновых кислот, дубильных веществ, эфирного масла неудивительно. Алкалоидов и токсинов в доннике не обнаружено.

Лечебные свойства. В китайской традиционной медицине донник применяют в сложных композициях по такому серьезному показанию, как **эпидемический энцефалит**. Донник, благодаря своим секретолитическим свойствам, полезен не только при хроническом бронхите курильщиков, но и при ОРВИ, различных **бронхолегочных заболеваниях**: бронхиальной астме, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), туберкулезе легких. Поскольку из источника в источник переходят сведения о применении его при **онкологических заболеваниях**, можно предположить, что донник полезен в паллиативной терапии больных раком легких. Для пожилых людей, страдающих обстипациями, метеоризмом ценны **слабительные и ветрогонные свойства** донника. Он способствует снижению повышенного артериального давления, что также немаловажно в гериатрии. Его умеренные седативные свойства существенны и при патологически протекающем климаксе. Общеизвестны **лактогенные свойства** донника. При этом он повышает вкусовые качества материнского молока. Уже в средние века были известны его **месячногонные свойства** (emenogoga), то есть способность нормализовать функции яичников, что с лактогенными свойствами сочетается почему-то нередко и является еще непонятым и не освоенным нами проявлением заинтересованности многих растений в размножении животных. Амирдовлат Амасиаци акцентирует внимание на эффективности донника при «плотных опухолях», как доброкачественных, воспалительных (мастит, флегмона — местно), так и злокачественных (внутри). Ссылаясь на труды испанского врача Абу Бакр Мухаммед ибн Закарийя, он отмечает следующие свойства донника: «Это растение делает мочу обильной, вызывает месячные, выводит густые ветры, открывает закупорку печени и помогает при уплотнении селезенки. Очищает легкие, а также устраняет сердцебиение и помогает при астме, кашле и водянке». Едва ли для мыслящего врача необходим перевод на принятые ВОЗ названия заболеваний.

В собственной практике применяем донник почти по всем перечисленным показаниям, но особенно часто при бронхолегочных заболеваниях, например, при бронхиальной астме.

Рецепт № 44

Корень солодки уральской	40,0
Надз. часть донника лекарственного	30,0
Цветки бузины черной	20,0
Надз. часть коровяка скипетровидного	20,0
Побеги багульника болотного	30,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Надз. часть первоцвета весеннего	10,0
Надз. часть медуницы неясной	20,0
Корень ириса болотного	20,0
Слоевище цетрарии исландской	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Лист девясила высокого	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	30,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Цветки тысячелистника обыкновенного	20,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Ряска маленькая	20,0
Корица	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	20,0
Лист смородины черной	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление: 2–4 столовые ложки измельченного сбора вымачивать в течение 1 часа в 0,5–1,0 л воды (суточная доза), быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин слить все с сырьем в термос, настаивать в течение ночи. Принять утром 200 мл настоя, а далее по принципу «чем чаще, тем лучше». Подобного типа сборы эффективны при атопической, инфекционно-аллергической, нейрогенной бронхиальной астме и позволяют при настойчивом лечении нередко полностью купировать приступы бронхоспазма, полностью или в значительной мере отказаться от ингалятора.

Эспарцет сибирский (*Onobrychis sibirica*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Растение это мало изучено. Чаще всего эспарцет сочетают с другими суррогатами чая. Считают, что он оказывает общеукрепляющее, оздоравливающее действие и, главное, **повышает потенцию** (Крылов Г.В., 1972). Кроме того, он обладает гемостатическими и утеростимулирующими свойствами, что используют при мено- и метроррагиях. Виды эспарцета взаимозаменяемы. Все эспарцеты являются кормовыми растениями (то есть, не ядовиты), а также медоносами. Установлено, что

сумма флавоноидов эспарцета донского оказывает антигиперлипидемическое действие. Амирдовлат Амасиаци (XV в., 1990) описал в основном местное применение эспарцета пищевого. Его настой на вине (фитотерапия) «прекращает истечение мочи по каплям», наблюдаемое обычно при гиперплазии (аденоме) предстательной железы. Это заболевание ведет к резкому снижению потенции. Предположительно эспарцеты могут быть полезны при аденоме предстательной железы и ее осложнениях, но это требует сравнительных исследований, клинического подтверждения, равно как и их эффективность при импотенции. Перспективы таких клинических исследований в наше смутное время туманны. От кормовых растений мы вправе ожидать анаболического эффекта.

Клевер луговой (*Trifolium pratense*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Одно из доминирующих кормовых растений. Этот аспект использования клевера не безразличен и для человека. Скот, особенно молодняк, на клеверных лугах или поедая сено с преобладанием клевера, быстро набирает массу. Высокое анаболическое действие, по-простому, его питательность, давно было замечено человеком. Согласно конспективно приведенным сведениям в 3-м томе «Растительных ресурсов СССР» (1987) «в Башкирии цветки надземную часть заготавливают в сушеном, квашеном и маринованном виде», а также для заправки супов и как суррогат чая. На Кавказе свежие листья едят как салат или сдобривают ими салаты, а вареные — как шпинат. В Киргизии листья клевера — национальное блюдо». С уверенностью можно причислить клевер к пищевым растениям, к сожалению, редко потребляемым. Одним из показаний к применению в народных медицинах является **астения, дефицит массы** (это пример использования анаболического действия клевера). А. Амасиаци (XV в.) отметил, что клевер способствует сильному пополнению тела, **делает обильным молоко и усиливает половую потенцию**. Отмечено, что клевер повышает аппетит, а потому наряду с прочими растениями (полынью горькой, видами горчицы, перца, имбирем и многими другими) может быть применен при снижении его. С конституциональными астениями приходится сталкиваться достаточно часто. Значительная часть женщин, страдающих рассеянным склерозом, относится именно к этой категории. Клевер вполне уместен при реактивных и психогенных анорексиях, в восстановительном периоде после травм, тяжелых болезней, т.е. в период реабилитации. Клевер можно использовать для ароматизации прохладительных напитков, настоев, отваров. Ничего страшного не случится, если добавить его в компоты, морсы, кисели. Использование многосторонних лечебных свойств клевера на алиментарном уровне должно привлекать внимание всех врачей, но особенно диетологов.

Химический состав этого популярнейшего кормового растения изучен подробно. Витамины С, К, Е, группы В, α - и β -каротиноиды, фолиевая

эффективность растения наличием в нем какой-то одной группы действующих веществ не утрачено и сегодня. Многочисленные витамины, ПНЖК, ситостерин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества остаются как бы не при чем, за флагом. Отвары клевера применяют при дизентерии, сальмонеллезе, хотя есть более эффективные растения (кровохлебка, виды щавеля, лапчатка прямостоячая «калган», гравилаты, черемуха, арония, шиповник, бадан и другие). Ничто не мешает сочетать с ними и виды клевера.

Второй группой показаний к применению клевера являются различные острые и хронические **воспалительные заболевания**, в особенности бронхолегочные. Антифлогистическое действие клевера использовали при малярии и других инфекционных заболеваниях. Секретолитические свойства в сочетании с другими формируют такие показания, как острые при ОРВИ и хронические бронхиты, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, хроническая обструктивная болезнь легких и, конечно же, **туберкулез**. Экстракт клевера оказывает бактерицидное действие на микобактерии. Сок в Сибири применяли при скрофулезе. Освоение фтизиатрами хотя бы основ фитотерапии, использование поликомпонентных сборов с включением десятков видов нетоксичных лекарственных растений, суррогатов чая позволило бы добиться демонстративного лечебного эффекта (Барнаулов О.Д., 1999, 2008), снизить токсичность туберкулостатиков и усилить их действие. Рост заболеваемости туберкулезом является последствием социально-экономических кризисов в России, обесцениванием труда, особенно интеллектуального, распространенностью туберкулеза в местах заключения, среди «бомжей», эмигрантов, да и среди формально благополучных, на деле борющихся за выживание людей. Перспективы широкого применения высоко эффективных методов фитотерапии в борьбе с туберкулезом пока не гипотетичны, фтизиатры-энтузиасты вполне могут собственными силами создать хотя бы небольшой арсенал прицельно собранных растений, лишь бы начальство не мешало. Особенно драматична, как это ранее уже было отмечено, тема легочного туберкулеза у детей, но и здесь нет никаких подвижек в отношении фитотерапии. Массированные клинические подтверждения высокой эффективности фитотерапии во фтизиатрии получены мною на базе Военно-медицинской академии.

Ревматоидные, подагрические и прочие артриты являются поводом для назначения клевера в составе сборов. Воспалительные заболевания женской половой сферы, маточные кровотечения, альгоменорея, аменорея, гипоменструальный синдром входят в компетенцию клевера, который считается средством, **способствующим зачатию**. Изофлавоны проявляют не только противоатерогенную, но также эстрогенную активность, с чем связывают месячногонное действие клевера, точнее способность **нормализовать функции яичников**. Кроме того, они проявляют **нейропротективные свойства** при токсическом действии глутаминовой кислоты (Occhiuto F. et al., 2008). Эффективность клевера «при нервной дрожи» (паркинсонизм?) отмечал еще в XV в А. Амасиаци. И. Д. Кароматов (2012), цитируя не названных им представителей ирано-таджикской

традиционной медицины, приводит показания к применению сока клевера лугового: «лечит эпилепсию, укрепляет желудок, разгоняет ветры, закрепляет, лечит желудочные боли, согревает мочевой пузырь, лечит истечение мочи по каплям, гонит мочу, молоко, менструацию, пот. Если его сок вводить с нос, лечит сумасшествие и эпилепсию». Этот же автор подтверждает эффективность клевера при желтухе, асците, колите, гипоменструальном синдроме, альгоменорее, его способности улучшать аппетит, деятельность желудочно-кишечного тракта, изгонять из тела яды,

Фоновое для растений противовоспалительное действие присуще и клеверу, отваром которого поили лихорадящих больных. В турецкой народной медицине его применяют при различных артритах: ревматоидном, подагрическом и других. На Кавказе настойку используют при отравлениях (**детоксикационное действие**). Виды клевера в плане лечебном взаимозаменяемы, а потому при определении показаний к применению клевера лугового следует учитывать наличие противодиабетических свойств у других видов, закрепляющее действие клеверов при диарее, применение их в тибетской традиционной медицине при гепатите А, в качестве холеретика (что естественно для пищевого растения) и, вероятно, гепатопротектора. Противовоспалительные свойства Амирдовлат Амасиаци отметил для клевера пашенного: «Если дать выпить лихорадящему больному, то устранил жар и укрепил естество». Существенно и положительное гонадотропное действие клеверов. Упомянутая в разных источниках возможность их применения при онкологических заболеваниях вполне логична, например, при дефиците массы, кахексии, анорексии, интоксикациях, для снижения токсичности цитостатиков.

Клевер ползучий или белый (*Trifolium repens*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Мне повезло выслушать хвалебные оды чаю из клевера белого (медовый запах!) от скульптора, которого угощали этим чаем постоянно пьющие его люди. Называют этот невысокий, с малой фитомассой, трудный для сбора клевер еще и кашкой, что не случайно. Его добавляли в каши, особенно в голодные военные и послевоенные годы, но также и для ароматизации. Алиментарное применение этого и других видов клевера не выявило у них никаких токсических свойств и побочных эффектов. Клевер ползучий считается одним из наилучших пастбищных, обеспечивающих прирост массы растений. Как и в случае с клевером луговым человечество использовало его **анаболические свойства**. В этом отношении показания к применению (дистрофия, астения, кахексия, анорексия) обоих видов совпадают.

Химический состав этого кормового растения хорошо изучен. Питательность в значительной мере обусловлена наличием многочисленных углеводов: глюкоза, фруктоза, сахароза, ксилоза, мальтоза, фруктозилфруктоза, фруктозилглюкоза, крахмал, целлюлоза. Напомню, что последняя рас-

шепляется микрофлорой кишечника копытных. Витамины: С, К, фолиевая, фолиновая кислоты, каротиноиды, витамины группы Р, т.е. флавоноиды, и группы F (ПНЖК). Надземная часть содержит фосфолипиды, стерины кумарины, азотсодержащие соединения, органические кислоты: янтарную, яблочную, лимонную, хинную, глицериновую, фумаровую, малоновую, формирующие вкус и аромат этого салатного растения. В эфирном масле цветков содержатся характерные для пряноароматических растений пинены, камфен, линалоолы, гваякол, эвгенол, спирты, альдегиды и многие другие соединения (Растительные ресурсы СССР, 1987, с. 188–189).

Лечебные свойства. По личным сообщениям фитотерапевтов, их внимание привлекает клевер белый как диуретическое и эффективное при мочекаменной болезни средство. В собственной практике ограниченно (малая фитомасса, трудность сбора) применяем его при наличии почечных колик в анамнезе, конкрементов и микролитов в лоханках. Сочетаем с пыреем, горцем птичьим, пол-полкой, наумбургией, петрушкой, классическими диуретиками, блоком противовоспалительных растений, эфироносами. В остальном существенных различий в применении клевера белого, к. лугового не имеется. Оба считаются общеукрепляющими, тонизирующими, антитоксическими средствами. В показаниях к применению клевера белого фигурируют головные боли, головокружения, эпилепсия, атеросклероз, туберкулез (доказано бактерицидное действие в отношении микобактерий), бронхиальная астма, ревматизм, подагра, гинекологические заболевания (без конкретизации). Экспериментально установлена высокая Р-витаминная активность препаратов клевера белого. Если для массового применения собрать достаточные количества кашки затруднительно, то для себя, для дома, для семьи каждый может иметь хотя бы небольшое количество этого суррогата чая, пищевого растения. Здесь важна информация, рекомендации фитотерапевтов, диетологов о лечебном применении клевера белого на алиментарном уровне: чай, компоты и прочие напитки, салаты, вареный — в виде шпината (Башкирия), для заправки супов, ароматизации каш. Заменителями клеверов по их способности делать тело тучным Амасиаци считал пажитник голубой.

Пажитник голубой (*Trigonella caerulea*)

Семейство Бобовые Fabaceae

Trigonum — треугольник. Названо растение, как и клевера, по форме листьев. Несколько слов не о семенах, которые принято применять как анаболическое, общеукрепляющее средство, а о надземной части, которую используют как остро пахнущую пряность, ароматизатор блюд, напитков и как суррогат чая. Надземную часть просто сушат без всякой ферментации. Считается, что такой чай оказывает общеукрепляющее действие, придает силы, возбуждает аппетит, а соответственно соко- и желчеотделение. Он повышает диурез, эффективен при отеках и асците. Повышает он и лак-

тацию, проявляя трогательную заботу о нашем потомстве, способствует более быстрому его развитию. Случайно ли это? Пажитнику, как и многим растениям, присущи противовоспалительные свойства, проявляющиеся при различных, в том числе подагрических артритах. Он оказывает умеренное обезболивающее действие. Противоопухолевые свойства пажитника требуют изучения. Амирдовлат Амасиаци отметил применение пажитника «при падучей и слабоумии. Увеличивает половую силу». Об этом действии пажитника А. Амасиаци пишет дважды. Не только семена, но и надземная часть отнесена им к **афродизиака**. Автором отмечено также и **месячногонное действие** пажитника, т.е. положительное влияние на функции яичников. Таким образом, влияние пажитника на репродуктивную сферу человека многосторонне и распространяется на представителей обоих полов. Детоксикационные свойства пажитников использовали при укусах скорпиона. Не только семена, но и надземную часть смешивали «с лекарствами, способствующими пополнению». Аналогичные свойства А. Амасиаци отметил и у **пажитника сениого** *Trigonella foenum-graecum*, который как раз и называют почему-то шамбалой (Энциклопедический словарь..., 1999). Он повышает потенцию, корригирует функции яичников. В Марокко траву пажитника применяют при сахарном диабете (полигландулярное действие) и при гипертонической болезни. Не столько трава, сколько семена пажитника привлекают внимание современных исследователей. Многостороннее лечебное действие семян достаточно полно описано И.Д. Кароматовым (2012), но эта тема выходит за рамки описания суррогатов чая.

Дербенник иволистный, плакун трава (*Lythrum salicaria*)

Семейство Дербенниковые Lythraceae

А.И. Шретер (1975) отметил применение чая в Японии как утоляющего жажду напитка. От вепсской знахарки исходят наши сведения о применении такого чая при депрессии, «при тоске». По мнению Г.А. Елиной (1993), латинское родовое название, вероятно, происходит от *ludron* — кровь. Ярко-красные цветки дербенника видны издали на берегах озер, рек, у болот. У него широкий ареал, охватывающий все территории России. Видовое название буквально переводится как ивовый, что соответствует форме листьев. Народное название плакун-трава обусловлено тем, что как и у плакучей ивы, листья дербенника снабжены водяными щелями, функция которых заключается в избавлении от излишков влаги. Избавляясь от нее, листья дербенника «плачут».

И слава будет не слова,
И свет для всех, но только проше,
И эта жизнь — плакун-трава
Пред той широкошумной рощей.

(А. Тарковский)

Растение в народе пользуется легендарной славой, считается магическим, открывающим клады, отпугивающим «злых бесов и старых ведьм». Произошел дербенник как будто бы из слез богородицы. Г. А. Елина цитирует притчи и заговоры, сопровождавшие лечение дербенником. Мы должны понимать, что не только эстетические мотивы (а они несомненны, поскольку дербенник декоративен) кроются за легендарной славой растения. Просто так легенды о растениях не слагают, как мы видим это на примерах человека-корня (женьшеня), ангелики-архангелики (дягиля, дудника), травы Артемиды (полыни обыкновенной), травы святого Джона (зверобоя), богородской травы (тимьяна ползучего), Божьего дерева (полыни лечебной) и многих других. Легенды слагают о растениях, обладающих выраженными, хорошо на протяжении веков выверенными (без спекулятивных экзерсисов «доказательной медицины») лечебными свойствами.

Химический состав мало изучен. Дубильных веществ в листьях немного — до 1,3 %, а в цветках до 13 %. Специфические флавоноиды, антоцианы, фенолкарбоновые кислоты, витамин С, эфирное масло, следы алкалоидов в цветках — вот и все сведения.

Лечебные свойства. По сведениям М. Н. Варлакова (1963), дербенник применяют в тибетской медицине при нервных болезнях, с чем созвучно применение его вепскими знахарками, неизвестными с тибетской медициной. В Чжуд-ши это растение не упомянуто. В Беларуси — при эпилепсии и опять-таки при неконкретизированных нервных болезнях. В 1866 г. В. В. Дерикер отметил применение дербенника знахарями при бешенстве. На примере многих растений, применяемых при эпилепсии и при бешенстве (такое сочетание показаний встречается нередко), мы неоднократно убеждались, что не отсутствующие у них или слабо выраженные антиконвульсантные, а церебропротективные свойства лежат в основе их использования (Барнаулов О. Д., 1988). Способность снижать токсическое действие эндогенных конвульсантов, повышать резистентность нейронов к вирусной инфекции, т. е. адаптогенные свойства, обеспечивают растениям эффективность при многих деструктивных болезнях мозга, при неврозах. Мы применяем дербенник достаточно часто. Собственный опыт позволяет утверждать высокую эффективность сборов, содержащих дербенник, при астенодепрессивных неврозах, истерии, у гиперактивных детей и при других проявлениях невротизма. В то же время возникает впечатление о противопароксизмальной активности таких сборов, проявляющейся не только при эпилепсии, но и при мигрени, цефалгиях, панических атаках, фобиях, транзиторных ишемических атаках, реактивных и пароксизмальных тахикардиях. Приводим ориентировочный рецепт композиции растений, назначаемых нами больным эпилепсией.

Рецепт № 46

Надз. часть лапчатки гусиной	20,0
Надз. часть лапчатки серебристой	20,0
Надз. часть дербенника иволистного	20,0
Надз. часть пикульника красивого	20,0

Лист лабазника вязолистного	40,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть шикши черной	20,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Надз. часть купыря лесного	30,0
Надз. часть пустырника пятилопастного	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	20,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	20,0
Плоды кориандра посевного	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть мяты болотной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть герани луговой	30,0
Надз. часть вероники длиннолистной	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Плоды шиповника коричного	40,0
Корень солодки уральской	20,0

Приготовление: в эмалированной без сколов посуде вымочить 2–3–4 столовые ложки хорошо перемешанного измельченного сбора в 0,8–1,0 л воды, помешивая деревянной мешалкой. Быстро вскипятить, томить 5–7 мин на малом огне, при этом опять-таки перемешивание желательно. Слить все с сырьем в термос. Настаивать ночь. Применение: утром принять 150–200 мл настоя. В последующем принять за день настоей малыми порциями натошак и между приемами пищи по принципу «чем чаще, тем лучше». Учитывая далеко не абсолютную (приблизительно 50%) эффективность такой терапии, антиконвульсанты не отменяются, по крайней мере сразу и резко. Уход от них, если он возможен, должен осуществляться постепенно во избежание синдрома рикошета. Терапия должна быть длительной, постоянной, как это и делают разумные пациенты. Лучше пить этот настой, чай, чем всю жизнь принимать токсичные антиконвульсанты. Данный рецепт не догма, а призыв к творчеству, поскольку конкретно приходится решать вопросы снижения антиконвульсантами либидо, умственной работоспособности, нарушений менструального цикла, эректильной функции, наличия анорексии, обстипаций, субдепрессивных состояний или агрессии, дезадаптации, снижения когнитивно-мнестических функ-

ций на фоне длительного приема антиконвульсантов. Возрастные, половые, семейные, социальные нюансы, наличие так называемых сопутствующих заболеваний — все это должно учитываться фитотерапевтом при составлении сбора конкретному пациенту. При посттравматической (послеоперационной, постынсультной) эпилепсии рационально ввести в сбор череду, календулу, арнику. При гидроцефалии и по другим показаниям можно усилить диуретическую, дегидратирующую составляющую листом одуванчика, березы, погремком, но не петрушкой. Особого подхода требует так называемая сосудистая эпилепсия. Считается, что петрушка, сельдерей, любисток могут провоцировать судороги. В нашей практике есть не единичные примеры ухода больных от инвалидизации, сохранения работоспособности, полной отмены судорожных припадков или значительного урежения их частоты (Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., 2009).

Дербенник используют и для ванн, назначаемых ослабленным, ажитированным детям. Сочетание **гемостатических, закрепляющих и противовоспалительных свойств** (дизентерия, брюшной тиф, сальмонеллез, пищевые отравления) достаточно привычно. В ряде источников обозначены детоксикационные свойства дербенника, его использование при укусах змеями, при отравлениях. Противовоспалительные свойства фоновы для лекарственных растений и обеспечивают им, как и дербеннику, широчайший спектр показаний к применению, начиная с ОРВИ и кончая артритами, венерическими заболеваниями (Лекарственные растения..., 1968). А. Х. Роллов (1908) отнес дербенник к пищевым растениям Кавказа. Несмотря на, казалось бы, седативную направленность действия дербенника, он считается тонизирующим и общеукрепляющим средством. География применения дербенника достаточно широка. Его используют от Франции до Японии, что еще раз подчеркивает необходимость изучения и внедрения в практику врачей в России этого легендарного растения.

Мята полевая (*Mentha arvensis*),
м. водная (*M. aquatica*), м. перечная
(*M. piperita*), м. сахалинская, м. канадская
(*M. sachaliensis*, *M. canadensis*), м. длин-
нолистная (*M. longifolia*), м. блошиная
(*M. pulegium*), м. колосковая (*M. spicata*)

Семейство Яснотковые *Lamiaceae* или Губоцветные *Labiatae*

Мяте в отличие от многих и многих растений повезло: она разрешена к применению, включена в государственную фармакопею, явля-

ется сырьем для получения эфирного масла и ментола. Если в отношении некоторых растений, мало нам известных или не произрастающих у нас, могут возникнуть сомнения относительно использования их в качестве суррогатов чая, то чай из мяты популярен в народе. В прошлом крестьяне специально не выращивали мяту, поскольку она зачастую сорничала у них в огороде (ни огородов, ни крестьян). Чай из мяты пили совершенно здоровые люди. Холодный мятный чай был популярен в жару, на сенокосе, в бане: прохладительный напиток, повышающий потоотделение. Мятным настоем поддавали на каменку. Мяту добавляли в квасы, компоты, настойки. В английской кухне мята занимает особое место. Ее, как и во многих других странах, подают к столу в качестве пряности. Она обязательна для приготовления соуса к баранине. А. Шедо (1986) рекомендует добавлять мяту в овощные супы, маринады для мяса, рыбы, грибов, к блюдам из сыра. Мята способствует длительному сохранению продуктов.

И небольшие сыры не гниют от мятного сока,
Если его применить иль покрыть их зеленой травой.

(Ода из Мена, XI в., 1976)

Такое применение мяты, конечно же, обусловлено **высокой фитонцидной активностью** ее эфирного масла. Фитонциды защищают от микробных, грибковых агрессий не только само растение, но, как видите, и наши продукты питания, и нас. Б.П. Токин (1974) в книге «Целебные яды растений» блестяще проиллюстрировал эту как будто бы альтруистическую заботу растений о нас, их многонаправленные действия в плане поддержания жизни на Земле. Это еще один пример проявления **закона единства флоры и фауны в биогеоценозе**. Использование фитонцидной активности многих и многих растений, в том числе и мяты, дает фитотерапевту блестящие возможности в достижении высокого клинического эффекта, например, при туберкулезе, хронических бронхитах, бронхоэктатической болезни, дисбактериозах, различных инфекционных заболеваниях. Беседы с молодыми врачами, выпускниками и студентами Педиатрической, Санитарно-Гигиенической, Военно-медицинской академий, 1-го Ленинградского медицинского института (виноват, теперь уже Ленинградского Государственного медицинского университета) позволили с печалью констатировать, что ничегошеньки о Б.П. Токине, о фитонцидах, тем более о какой-то там мяте им не говорили. Переименование институтов в академии и университеты не привело к повышению, и даже к сохранению уровня базового образования, необходимого для творческого, а не узко ремесленного подхода к излечению больного. Это снобистское презрение «ко всяким там травкам» как одна из стигм якобы научно-европейской, очень доказательной медицины все еще идет к нам мутной волной из Западной Европы из США, обнажая на самом-то деле не просто дыры, а зияющие провалы в образовании, в знаниях, в поисках стратегии и тактики эффективного лечения больных.

Мы убедились в том, что мята широко используется в мире на алиментарном уровне как суррогат чая, добавка к поликомпонентным чаям и различным напиткам. Некоторые сомнения относительно использования ее в качестве пряности полностью устраняются при осмыслении видового названия мяты перечной, широко культивируемой во многих странах с промышленной целью (ликероводочная промышленность, парфюмерия, медицина). Нам часто приходится выслушивать этикие рассказы-назидания молодых дарований относительно применения того или иного растения. В частности молодой, но уже талантливый неофитотерапевт учил нас грешных, где, как и когда собирать в полях и лугах мяту перечную. Н.Г. Ковалева (1971), М.Н. Борисов и соавторы (1974), Д.А. Муравьева (1978) и многие другие авторы пишут, что мяту перечную в XVII в. или даже раньше вывели в Англии, чем и обусловлено второе видовое название ее (мята английская), путем скрещивания мяты водяной и мяты колосковой. Опустим описание двух сортов культивируемой мяты перечной, из которых лучшим является сорт черной мяты. Важно одно: молодое дарование не знало, что дикорастущей мяты перечной нет, а стало быть, в лугах и полях собрать ее невозможно. В России произрастает более десятка дикорастущих видов мяты. Среди них наиболее используемые: мята полевая, м. водная, м. длиннолистная, м. блошная, м. канадская, м. колосковая, м. даурская. Все они без страха и упрека могут быть применены в качестве суррогатов чая.

Химический состав: листья видов мяты содержат 0,3–2,5%, а мяты перечной — 2,75–5,2% эфирного масла, основным компонентом которого является ментол (75%). Кроме того, в эфирном масле мяты содержатся десятки других летучих ароматических веществ: производные ментола, карвон, пинены, мирцен, лимонен, кариофиллен и другие. Наличие три-терпенов (уваол, олеаноловая, урсоловая, эпиурсоловая кислоты и их производные), стероидов, фенолкарбоновых и других органических кислот, каротиноидов, дубильных веществ, многочисленных флавоноидов, витаминов С, РР, Е, хлорофилла, макро- (К, Mg, Ca, Fe) и микроэлементов (Mn, Cu, Zn, Co, Mo, Cr, Al, Ba, Se, Ni, Sr, Pb, B) позволяет утверждать, что потребление чая из сушеной или лучше свежей мяты, а последней в качестве пищевого растения полезно человеку и что дело тут не только в эфирном масле. Можно прогнозировать, а в связи с прогнозом изучать положительное влияние видов мяты на систему эндокринных желез, что в значительной мере давно (несколько тысяч лет тому назад) установлено и с эффектом используется в традиционных медицинах (см. далее показания к применению), на высшую нервную деятельность, состояние и функции сосудов, на метаболизм липидов, углеводов. Виды мяты не содержат токсичных алкалоидов, сердечных гликозидов. Да ведь и не была бы она так популярна, если бы была токсична. Более детально различный и в разной степени подробности изученный химический состав видов мяты приведен в справочнике «Растительные ресурсы СССР», 1991, с. 50–55). Там же приведены некоторые показания к их применению.

Лечебное применение видов мяты. В традиционной китайской медицине (эти традиции формировались не менее 5 тысяч лет) считается, что мята канадская и м. перечная подходят к меридианам легких и печени. Их широко используют как противовоспалительное, жаропонижающее, потогонное, болеутоляющее (на умеренном уровне НПВС, а не морфина) средство. Эти свойства фоновы для лекарственных растений, но именно они обуславливают широчайший спектр их применения, эффективность при различных острых и хронических воспалительных, инфекционных заболеваниях, коим несть числа. Наличие воспалительного процесса нужно учитывать не только при ОРВИ, но и при рассеянном склерозе, атероматозе артерий, аутоиммунном тиреоидите, неспецифическом язвенном колите, бесчисленных артритов и многих других заболеваниях. Назначают мяту при ОРВИ, протекающих «с ветром и жаром», с головной болью. Острые и хронические бронхиты, ангины, катаральные воспаления зева, фарингиты, ларингиты, с известной всем осиплостью, выделены как показания для применения мяты. В собственной практике с успехом применяем мяту в составе поликомпонентных сборов при туберкулезе легких, пневмониях, бронхоэктатической болезни, как симптоматическое средство при раке бронхов. Мята — одно из наиболее часто применяемых нами растений, занимающее достойное место в так называемом противовоспалительном блоке, а кроме того, корректирующее вкус и запах настоя поликомпонентного сбора, как и ряд других эфирносов.

Рецепт № 47

Корень солодки уральской	30,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист ивы белой	20,0
Лист березы повислой	20,0
Лист вахты трехлистной	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Цветочные корзинки ромашки лекарственной	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Надз. часть володушки козелецелистной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть репешка обыкновенного	20,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть лаванды колосовой	10,0

Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Лист смородины черной	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки измельченного сбора залить 0,8–1,0 л воды в эмалированной без сколов посуде, вымочить сырье, помешивая деревянной ложкой, быстро вскипятить, томить на малом огне 5–7 мин, слить все с сырьем в термос. Принимать по 1 стакану утром, а затем по принципу «чем чаще, тем лучше» 5–7 раз до еды и в межприемительные промежутки. Прием после еды тоже не будет катастрофической ошибкой, хотя в тибетской медицине считается неправильным «класть лекарство на еду». Настой сбора показан при ОРВИ, ангине, фарингите, ларингите, при остром и хроническом бронхите. Настоем также следует ополаскивать рот, зев, миндалины. Проглотив после полоскания настой, следует подышать ртом для ощущения приятной прохлады. Такой прием особенно рекомендуется больным ишемической болезнью сердца, стенокардией, дискинезией желчевыводящих путей по гиперкинетическому, спастическому типу, при различных коликах и даже намеках на них. Эти люди тоже ведь болсят ОРВИ. Великий терапевт С. П. Боткин таким образом с помощью ментолсодержащих препаратов, действующих рефлекторно с холодовых рецепторов рта, устранял желчные, почечные, кардиоспазмы. Подобного типа сборы показаны и при других тяжелых, в том числе воспалительных заболеваниях. Так, в китайской традиционной медицине мяту в сборах применяют при хроническом нефрите, гепатитах, гастритах, колитах, диареях.

Применение мяты в славянской народной медицине соответствует таковому в Китае. Народ пьет мятный чай, оценивая высокие вкусовые достоинства его. Но уж если «заложило грудь», одолел сухой кашель, ломота, жар, лихорадка или просто почувствовалось недомогание, то мята была одним из первых растений, о которых вспоминали в таких случаях. Еще 15–20 лет тому назад хозяйки в вымерших теперь деревнях сушили мяту на зиму для чая и как лекарство. Не только социальный прессинг, вымирание деревень, но и усилия невежд от медицины привели к почти полной победе над самолечением, над бытовой народной медициной. Но вот беда, при исчезновении сельско-участковых больниц, фельдшерских медицинских пунктов те, кто еще живет в деревнях, этот самый народ опять начинает самолечиться, опять сушит мяту, малину, крапиву, зверобой. Более того, деревенские и приезжие городские жители (дачники) составляют чай из нескольких компонентов не только для вкуса, но и для оздоровления, для общеукрепляющего действия, для профилактики заболеваний, да и с лечебными целями. Они применяют чаще всего местные растения: таволгу, кипрей, душицу, тимьян, мелisseу (выращивают на участке), зверобой, чагу, лист малины, ежевики, земляники, черной смородины, липы, побеги брусники, черники, голубики... Они в этом отношении оказываются мудрее

врачей, которые, боясь в тенетах очень научной европейской медицины, блуждая в джунглях электрокардио- и энцефалограм, магнитно-резонансных и прочих томограмм, порою исповедуют лечение, увы, одним растением (танакан из гингко билоба, настойка пиона, пустырника, препараты валерианы) или даже веществом из него (кавинтон, произошедший из барвинка малого, рутин из руты, атропин из красавки и т. д.). Здесь, конечно, наши чиновники, оберегающие нас от нашего здоровья, должны возмутиться: такие чаи, по их мнению, не прошли никакой экспериментальной и клинической апробации и не утверждены даже в качестве биологически активных добавок. Но народ к таким возражениям глух и, относясь, мягко говоря, критично к тем, кто стоит между ним его здоровьем, продолжает пить чаи из различных трав, как сложные, так и простые. Не посочувствовать ли чиновникам? «Какой неудачный попался народ» (Тимур Шаов).

Вторым направлением использования мяты в китайской, индо-тибетской традиционных медицинах являются **болезни печени**, поскольку именно к ее меридиану она и подходит. Гепатит А, болезнь Боткина, а в средневековых и более ранних источниках просто желтуха были одним из основных показаний к применению мяты в сочетании с другими растениями. Представители бурятской ветви тибетской медицины, в частности С.М. Николаев (2005), подробнейшим образом изучили действие композиции, названной ими полифитохолом и подтвердили в эксперименте и клинике ее высокие гепатопротективные, желчегонные свойства. В состав полифитохола входят мята, бессмертник, пижма, крапива, шиповник. Применяя гепатопротективные сборы сегодня мы должны учитывать такие показания к их применению, как гепатиты В и С, токсические поражения печени: алкогольные, медикаментозные. Более того, сборами, типа полифитохола, должно быть подстраховано лечение агрессивными, гепатотоксичными медикаментами: цитостатиками, нейролептиками, антиконвульсантами, туберкулостатиками, НПВС, статинами и другими. К сожалению, такая практика сегодня не принята. Предлагаемый представителями тибетской медицины полифитохол в аптеках отсутствует. В собственной практике, имея дело с тяжелыми заболеваниями и токсическими поражениями печени, используем более сложные сборы, высокая эффективность которых доказана нами клинически (Барнаулов О. Д., 1999).

Рецепт № 48

Корень солодки уральской	30,0
Надз. часть золотарника обыкновенного	30,0
Рыльца и столбики кукурузы	20,0
Корень цикория обыкновенного	20,0
Надз. часть цикория обыкновенного	30,0
Корень одуванчика лекарственного	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0

Надз. часть подмаренника истинного	20,0
Надз. часть цмина песчаного	10,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Лист крапивы двудомной	40,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	30,0
Надз. часть мяты перечной	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Корневище куркумы долгой	20,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды шиповника коричного	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим сборам. Состав данного сбора может быть расширен за счет так называемых противовоспалительных растений: малины, ивы, ромашки, шалфея, тысячелистника, вахты, ежевики (см. предыдущий рецепт). Данный сбор был назначен больной (врачу), у которой месяц лечения аторвостатином закончился болями в правом подреберье, повышением уровня билирубина, АЛат и АСаТ. Врач поликлиники вообще ничего не назначила коллеге, дабы ликвидировать, тем более предупредить гепатотоксическое действие статина. Более того, на вопрос пациентки, квалифицированного врача, с успехом работающего с дефективными детьми, что же собственно делать, не отменить ли аторвостатин, был дан ответ: «А вам не все равно, отчего умирать?». С такой безграмотностью, с таким цинизмом, к сожалению, приходится сталкиваться часто.

Крапива в больших количествах даже в сборах может вызывать у некоторых больных метеоризм, а потому для подстраховки желательно сочетать ее с **ветрогонными (препятствующими брожению) растениями**: мятой, душицей, мелиссой, укропом, фенхелем, анисом, кориандром, кумином, тмином и другими. Многие больные жалуются на то, что квашеная и неквашеная капуста, которую они любят, вызывает у них метеоризм. Вообще метеоризм — довольно частая жалоба пациентов. Автор лучшей монографии, посвященной клинической фармакологии, Б.Е. Вотчал писал, что во Франции, в Западной Европе мята и содержащие ментол препараты (наши корвалол, валокордин, валидол) расцениваются прежде всего как эффективные ветрогонные средства. Корейский автор Чхве Тхэсоп (1987) отмечает ветрогонное, ароматизирующее, антимикробное, обезболивающее, жаропонижающее действие мяты. Им даны конкретные способы применения ее при бронхитах, поскольку мяте присущи **секретолитические, отхаркивающие, а в результате противокашлевые свойства**, а также при носовых кровотечениях, пчелиных укусах, ожогах, при болезнях глаз (мятные капли с имбирным соком). В ряде китайских источников мята фигурирует как «глазная

трава», эффективная при различных заболеваниях глаз, но в частности и при конъюнктивите. Противозудное, обезболивающее действие при местном применении общепризнано и не требует подробных комментариев. **Гемостатическое действие мяты** (лучше в сочетании с другими синергично действующими растениями) может быть использовано не только при носовых, но также легочных, маточных, геморроидальных кровотечениях. Так, в китайской традиционной медицине мяту применяют при кровохарканьи у больных легочным туберкулезом.

Мяту включали в сборы при энцефалитах, при цефалгиях различного генеза (без уточнения), например, осложняющих ОРВИ. **Общепринято считать действие мяты успокаивающим, умиротворяющим, стресс-протективным.** Поскольку стрессорные провокации нередко являются пусковыми или вызывающими обострение заболевания факторами (неспецифического язвенного колита, язвенной болезни, тахикардии, острого инфаркта миокарда, инсультов, рассеянного склероза...), стресс-лимитирующие свойства мяты следует как можно чаще использовать. В наших экспериментах настоей мяты 1:10 уменьшал количество стресс-индуцированных эрозий слизистой желудка у иммобилизированных мышей. Во всех источниках **мята рекомендована при эпилепсии**, хотя в эксперименте никаких противосудорожных свойств у ее настоя мы не обнаружили. Очевидно, что фитотерапия больных эпилепсией базируется не на антиковульсантных свойствах растений. Актуально изучение ее церебропротективных свойств (влияние на «стирание» условных и безусловных рефлексов, их выработку и осуществление у интактных животных, антигипоксантные, антиоксидантные, цитопротективные свойства).

Очень странным показанием к применению мяты в Китае является необходимость снижения лактации при избытке ее, в конце грудного вскармливания и, возможно, при пролактиноме. Мы привыкли считать, что мята повышает лактацию, подобно душице, мелиссе, котовнику, зизифоре, лаванде, анису, крапиве, бадьяну, доннику... Ее применение в составе сборов с целью повышения лактации в большинстве случаев приводило к успеху. М. И. Борисов и соавторы (1974) также относят мяту к **лактогенным средствам**. Максимальная разовая доза сухой мяты по Халмураду Упуру (1992) — 6 г, а по Ф. И. Ибрагимову и В. С. Ибрагимовой (1960) — 10 г. Соблюдаются ли эти дозы при алиментарном использовании мяты в качестве салатного, пряного растения, суррогата чая? Странен был бы чай всего лишь из 6 г сухого растения. Мы, как это следует из приведенных рецептов, используем в сборах гораздо более скромные дозы (даже в отношении мяты мы сталкиваемся с дефицитом сырья), но всегда сочетаем мяту с синергистами, эфирно-масличными растениями.

Опустим описание применения эфирного масла мяты и содержащих ментол препаратов (капли Зеленина, валидол, корвалол, валокордин...). Лишь один любопытный штрих: из многих десятков тысяч опрошенных

нами больных ишемической болезнью сердца (ИБС), стенокардией, перенесших инфаркт миокарда, **ни один (!) не был правильно инструктирован врачами относительно применения ментол содержащих препаратов.** Среди этих врачей были и очень высокие специалисты, к примеру, из института кардиологии. Пациенты даже не понимали, чего мы добиваемся от них. А дело в том, что положив валидол под язык, больной обязательно должен дышать ртом, поскольку содержащие ментол препараты действуют с холодовых рецепторов рта. Учили этому студентов медицинских институтов (про теперешние академии и университеты — не знаем) еще на 3-м курсе. Повторюсь: великий врач Сергей Петрович Боткин, памятник которому стоит на территории Военно-медицинской академии, лицом к клинике факультетской терапии, умел пользоваться препаратами мяты и снимал ими не только сердечные боли, но и почечные, печеночные, кишечные колики. Мы систематически просим больных ИБС не только усвоить изложенное правило, но и обучать ему других больных. Подтвердили эффективность того же валидола многие наши пациенты. Современные врачи не считают нужным запомнить и рассказать больному, что накапав корвалол (валокардин) в воду, он должен ополоснуть ею рот, затем проглотить и подышать ртом. Поэтому они зачислили препараты мяты в неэффективные, предпочитая в подавляющем большинстве случаев хроническую затравку пациентов нитратами, метгемоглобинообразователями, β -адреноблокаторами, пресекающими адаптационно-трофическую функцию симпатической нервной системы (Орбели Л. А., 1962). В дынях, арбузах нитраты — нельзя, что правильно, а в нитропрепаратах — можно. К примеру, еще одна странность: даже кардиологическая элита применяет β -адреноблокаторы не в качестве симптоматического противоаритмического средства, а как снижающий артериальное давление (АД) препарат, который рекомендуют принимать постоянно. Ранее упоминалось, что ничегошеньки об адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы, об учении гениального нашего соотечественника, физиолога Л. А. Орбели в мед. университетах не говорят. Феномен Орбели-Геницинского не находит места в сером веществе коры головного мозга многих практикующих врачей. Конкор, конечно, снижает АД, но какой ценой! Так ведь не только β -адреноблокаторы, но и аминазин, α -адреноблокатор, тоже снижает АД, да еще как. Может быть, полечим гипертоников аминазином до полного обезличивания? Вот уж действительно демонстрация победы разума над здравым смыслом. Ну, а мяту кардиологическая элита не рекомендует по той причине, что многочисленных лечебных свойств ее не знает. Вниманию коллег-фитотерапевтов: всегда рекомендуйте больным ополаскивать рот настоями сборов, содержащих мяту, душицу, Melissa, лаванду, тимьян, зизифору, котовник, шизонепету, монарду, эльсшольцию и другие эфирномасличные растения, объясняя их действие. Проглотив затем настой, больной должен подышать ртом. Вы убедитесь, что ощутив во рту приятную прохладу, аромат растений, более 50 % больных отме-

тят купирование стенокардитических болей, и ряда других симптомов (страх смерти, напряжение, предобморочное состояние, аритмия, ажитация). Во многих источниках мята вполне заслуженно рекомендована при сердечно-сосудистых заболеваниях, «неврозе сердца», сердцебиениях.

Установлено, что спиртовой экстракт мяты длиннолистной обладает **антиоксидантными свойствами**. Это теоретически обосновывает правильность применения ее при свободнорадикальной патологии, в частности при атеросклерозе. Предполагаю, что и другие виды мяты способны препятствовать перекисному окислению липидов. Желательны широкие сравнительные исследования.

Просмотрим выдержки из книги «Ненужное для неучей» армянского врача-энциклопедиста Амирдовлата Амасиаци (XV в.): «Помогает при падучей, если... дать выпить сок. А если сделать припарку на больной глаз, то тоже поможет. Устраняет запах лука и чеснока изо рта. Помогает при затрудненном дыхании болезнях груди. Удаляет глистов ... прекращает отрыжку. Мята подавляет половое влечение и заставляет потеть. Если отваром смазать тело, то исцелит экзему и зуд, поможет при прокаже. А также поможет при крапивнице ... при расширении вен и слоновой болезни, если пить ее сок». А. Амасиаци считал, что мята водная снижает, а лучшая по качеству мята садовая повышает половую потенцию. Дифференцированный подход к видам мяты находим и в аюрведической медицине. Оба вида расцениваются Амасиаци как эффективные дезодоранты, антигельминтные, детоксикационные растения. Их использовали при отравлении грибами, прочих пищевых отравлениях и токсикоинфекциях, укусах змей, пчел, скорпионов. Применяли их при туберкулезе легких, в частности при кровохарканьи. В средневековой армянской медицине мяту блошиную назначали при гипертонической болезни и при эпилепсии. Детоксикационные, туберкулостатические, мягчительные, противовоспалительные, кровоостанавливающие и прочие свойства мяты рационально использовать во фтизиатрии, сочетая с другими лекарственными растениями. Приведем блок растений, показанных больным инфильтративным туберкулезом в фазе распада и диссеминации. Применение классических туберкулостатиков при их переносимости тем самым не отрицается, но вот как раз непереносимость этих далеко небезвредных лекарств, их гепато-, гастротоксического действия и другие побочные эффекты в большинстве случаев будут полностью купированы или предотвращены, если фитотерапия с самого начала будет страховать лечение туберкулостатиками.

Рецепт № 49

Корень солодки уральской	40,0
Корень девясила высокого	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень ириса болотного	20,0

Надз. часть горца птичьего	30,0
Надз. часть коровяка большого	20,0
Цетрария исландская	20,0
Корень алтея лекарственного	30,0
Лист подорожника большого	20,0
Надз. часть синюхи лазерной	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Надз. часть медуницы лекарственной	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Надз. часть первоцвета весеннего	10,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Цв. корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Надз. часть горечавки легочной	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бадьян	10,0
Надз. часть мяты перечной	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Створки бобов гледичии колючей	10,0
Надз. часть котовника сибирского	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Чай каркаде	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление и применение стандартное по предыдущим рецептам. Желательно рассмотреть необходимость расширения сбора за счет других многочисленных так называемых противовоспалительных растений (см. ранее). В зависимости от конкретной ситуации порою необходимо усилить стресс-лимитирующий эффект (багульник, пустырник, кипрей, купырь, классические адаптогены, валериана), ввести в большем количестве гепатопротекторы или детоксиканты. Гомеопаты используют мяту при бронхолегочных заболеваниях: при упорном кашле (коклюш, бронхиты), при обструктивных бронхитах и бронхиальной астме. Примечательно использование припарок из мяты при маститах.

Авторы средневековья единодушны в своих симпатиях к мяте. В приведенной цитате достаточно ясно описана эффективность мяты при ларингите:

Пусть же присутствует здесь повсюду растущая мята.
Хриплому голосу сможет вернуть, полагают, звучанье
Прежнее, если больным натошак поглощается горлом

Сок из нее, а оно хрипотою измучено тяжелой.

(Валафрид Страбон, «О культуре садов», IX в.)

Через 2 столетия (XI в.) Одо из Мена на Луаре во всемирно, но не всем известной поэме «О свойствах трав» описал противорвотное, антигельминтное, родостимулирующее и ряд других свойств мяты:

Пищеварительной силе питье из нее помогает.

Мята желудок крепит, прекращает, коль принята, рвоту.

Способом тем же глистов, говорят, изгоняет округлых.

При всевозможных болезнях тестикул трава помогает...

Тертой приложишь к грудям — молоко разжижает густое.

С медом закапашешь в уши — страданье изгонишь оттуда;

Выпить с сиропом ее — ускоряются роды обычно,

С уксусом вместе поможет тому, кто харкает кровью.

Арнольд из Виллановы в «Салернском кодексе здоровья» (XIV в.), который не может конкурировать со многими источниками по подробности описания лечебного применения лекарственных растений, также не прошел мимо мяты:

Не отрекайтесь от мяты за то, что она не поспешно

Из живота и желудка глистов и червей изгоняет.

В традиционной индийской медицине мяту перечную, м. полевою и м. зеленую применяют по ранее перечисленным показаниям, но особое внимание уделяется их влиянию на нервную систему, на психоэмоциональный статус, на женскую репродуктивную сферу. Виды мяты **«оказывают мягкое успокаивающее действие»**, помогают расслабить тело, достигнуть релаксации (особенно мята зеленая). Они оказывают охлаждающее действие, а потому показаны чрезмерно горячим натурам, но мята болотная действует согревающее. Подчеркивается, что охлаждающее и согревающее действие у видов мяты выражены умеренно. Из аюрведической медицины нам следовало бы ассимилировать результаты многотысячелетних наблюдений за действием растений на высшую нервную деятельность человека. Мята ослабляет умственное и эмоциональное напряжение, снимает скованность в общении, устраняет застойные явления. Мята полевая оказывает особенно выраженное спазмолитическое действие, а потому ее применяют при альгоменорее (болезненных месячных), при различных коликах. Вероятно, именно на этот вид, вполне у нас распространенный, фитотерапевту следует обратить внимание и при спазмах коронарных, мозговых, периферических сосудов. Перечисленные виды мяты считаются в индийской традиционной медицине тропными к пищеварительной, дыхательной, нервной системам и к системе кровообращения. Ярким противникам фитотерапии, утверждающим, что действие многих лекарственных растений и их сочетаний не изучено, следует напоминать об именно многотысячелетней (не менее 7 тысяч лет) апробации фитотерапевтических методов в традиционных медицинах стран Азии,

детализации применения различных видов той же мяты, наличии громадного количества первоисточников, посвященных этим методам.

Мята болотная в индийской традиционной медицине считается тропной к следующим системам: женской репродуктивной, нервной, дыхательной, кровообращения. Она «очищает каналы нервной и женской репродуктивной систем, вызывая менструации (emenopoga), снимая спазмы... согревает и расслабляет матку». Она хорошо действует **при аменорее, вызванной «холодом или нервным шоком»**. Ее нужно сочетать с полынью обыкновенной, имбирем: 8 г мяты, 8 г полыни и чайную ложку имбиря в порошок настаивают в течение 20 мин в горячей воде и принимают этот настой перед едой. Сегодня мы можем развить этот трехкомпонентный состав при лечении женщин и девушек, страдающих дисменореей, аменореей, а вследствие этого бесплодием (Барнаулов О. Д., 2011).

Рецепт № 50

Надз. часть полыни обыкновенной	30,0
Надз. часть полыни эстрагон	30,0
Надз. часть полыни лечебной	30,0
Надз. часть (корень) кирказона слабого	20,0
Надз. часть мяты водной	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть спаржи лекарственной	20,0
Корень спаржи лекарственной	20,0
Надз. часть ортилии однобокой	20,0
Обсемененные верхушки крапивы двудомной	30,0
Семя моркови посевной	20,0
Бадьян	10,0
Гвоздика	10,0
Корень куркумы долгой	10,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Лист манжетки обыкновенной	20,0

Приготовление и применение стандартное по предыдущим рецептам. Подобного типа сборы показаны при гипоплазии матки, гипоменструальном синдроме, опсоменорее, аменорее, бесплодии.

Мята болотная «очищает ум и способствует трансформации женской сексуальной энергии». Вкус всех видов мяты определяется в Индии как острый. Все перечисленные виды оказывают ветрогонное, по-

тогонное, действие и, что очень важно, **благоприятно, тонизирующе, оздоравливающе действуют на людей любой конституции** (Лад В., Фроули Д., 1997). Таким образом, традиции лечебного и профилактического использования мяты сложились настолько давно, что сомнения некомпетентных врачей (в особенности главных, а также прочих организаторов нашего здравоохранения) в рациональности ее применения безосновательны. Более того, намечены некоторые особенности в применении различных видов ее, что затруднительно ассимилировать нам, российским фитотерапевтам, поскольку мы не всегда знаем, с каким видом имеем дело. Автор одной из лучших книг по фитотерапии Н. Г. Ковалева (1971), следуя этим традициям, назначала мяту по широкому спектру показаний, в том числе при гипертонической болезни и атеросклерозе. Этой же тактики придерживаемся и мы. Мятю мы систематически с успехом используем при лечении больных легочным туберкулезом, включая ее в 88% поликомпонентных персонифицированных сборов (Барнаулов О. Д., 1999).

Особо хотелось бы отметить необходимость ее назначения невротичным мужчинам, но чаще женщинам с комом в горле, ощущением нехватки воздуха («мне не хватает кислорода»), немеющими кистями холодных рук, капризным до негативизма, привлекающим к себе внимание постоянными жалобами на здоровье. Сексуальные проблемы, нарушения цикла достаточно часты у них. Почему-то врачи интернисты и неврологи не уделяют должного внимания таким больным, считая их (справедливо) аггравантами, то есть пациентами, усиливающими, гипертрофирующими субъективные симптомы болезни, и (безосновательно) симулянтами. Эти капризные женщины не могут пить горьких настоев, а потому введение в сбор мяты и других эфиромасличных растений весьма показано как для улучшения запаха и вкуса настоя, так и «для очищения ума», «укрепления нервов», снятия эмоционального напряжения, достижения релаксации. Мы широко рекомендуем применение мяты на алиментарном уровне в виде чая, добавки к черному чаю, в компоты и другие напитки. Нелегко объяснить мотивацию заботы видов мяты о нашем здоровье: ее способность препятствовать отравлениям, инфекциям, избавлять нас от паразитов, корректировать функции яичников и тем способствовать зачатию, оказывать родоразрешающее действие, излечивать мастит, стимулировать лактацию, оказывать положительное влияние на гемодинамику, на высшую нервную деятельность, психоэмоциональное состояние. Мы знаем о рефлекторном действии мяты. Но осталось еще много вопросов относительно субстратного, информационного ее действия, способности вызывать состояние неспецифически повышенной сопротивляемости, спектра антимикробной активности. Познание бесконечно, но это никому не дает право сознательно, в угоду фармацевтическим фирмам или по безграмотности занижать эффективность фитотерапии, заявлять о неэффективности содержащих ментол препаратов да и вообще «всяких этих травок».

Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*)

Семейство Яснотковые *Lamiaceae* или Губоцветные *Labiatae*

Чай из нее называют бальзамическим и пьют во многих странах. Обратите внимание на видовое определение. Таковое имеют многие растения, репутация которых как именно лекарственных, лечебных средств утвердилась задолго до нынешних времен, когда процесс лечения не был химифицирован и наводнен массой токсичных синтетических средств, фигурирующих сегодня в виде доказательства «торжества разума над сарсапариллой» (О. Генри). Если мяте повезло, и она милостиво разрешена к применению, то мелиссе не очень. Листья ее входили в стародавние времена в отечественную фармакопею 1–4-го изданий (Растительные ресурсы СССР, 1991), но по каким-то мистическим причинам кем-то (кем?) были из нее исключены, хотя лечебные свойства мелиссы ничуть не снизились, не исчезли. Подтверждением тому является включение надземной части, листьев в фармакопеи многих стран мира. Мелисса, как и мята, любима народом, ее выращивают на садовых участках, в огородах. В первую очередь вспоминается ее использование именно как суррогата чая. Мелиссу зачастую называют лимонной мятой, что неверно, она не мята как по внешнему виду, так и по химическому составу. Дело, впрочем, не в различиях мяты и мелиссы, а в том, что оба растения приятны людям и равно популярны. Помимо чая используют ее в качестве приправы к салатам. Она действительно улучшает их вкус, в чем нам приходилось убеждаться. Ее подают к мясу, добавляют в компоты, в прохладительные напитки. В качестве пряности ее используют в маринадах, соленьях, при консервации продуктов, что обусловлено высокой фитонцидной, антимикробной активностью эфирного масла мелиссы. На ней настаивают водку для придания ей высоких вкусовых качеств.

Химический состав эфирного масла (до 0,2%, то есть меньше, чем в видах мяты) мелиссы детально изучен. Он не сходен с химическим составом эфирного масла видов мяты: ментол не обнаружен. Запах лимона чаю из мелиссы придает лимонен, а точнее вся гамма летучих соединений: гераниол, цитронеллаль, мирцен, линалоол и десятки других веществ (см. Растительные ресурсы СССР, 1991, с. 49). Обнаружен и метилсалицилат, но объяснять противовоспалительное, разрешающее действие мелиссы наличием только этого соединения, а также салициловой кислоты было бы наивно. В мелиссе найдены витамины В₁, В₂, С, каротин, флавоноиды (витамины группы Р), фенолкарбоновые кислоты, в частности кофейная, розмариновая, феруловая, гентиановая, ванилиновая и другие. Они, как и прочие вещества, обеспечивают хороший вкус и лечебное действие травы мелиссы. Из тритепеновых соединений в цветках и стеблях обнаружена урсоловая кислота. Мелисса содержит

кумарины, дубильные вещества, прочие терпеноиды. Хорошо изученный химический состав — свидетельство внимания к мелиссе, к сожалению, не столько к лекарственным свойствам, сколько к возможностям использования в пищевой, консервной, парфюмерной промышленности. С наступлением эры химии и фитохимии о целостном растении забыли и начали разбирать его на составные части в поисках, нет, не философского камня, но вещества-носителя эффекта. Конечно, все вещества, даже вода и поваренная соль обладают какими-то биологическими свойствами, порою полезными. Но вот беда, тот факт, что ни одно вещество не воспроизводит широчайшей гаммы целебного действия самих растений, ничему нас не научил. Мы продолжаем разбирать на части уникальные природные комплексы. Нет, я за, а не против увлекательнейшего познания химического состава растений, но этот процесс не аналогичен процессу лечения, в котором на базе многотысячелетнего высоко позитивного опыта традиционных медийн правильнее использовать целостные растения, их сочетания.

Лечебное действие мелиссы. Вспоминается, прежде всего, эффективность мелиссового чая при простудных заболеваниях, гриппе, при ломоте, головной боли, лихорадке и ознобе, когда за сутки все это безобразие удастся купировать, пропотеть и проснуться на следующее утро пусть еще не совсем здоровым, но уже не таким больным. Мы систематически сочетаем мелиссу с мятой и рядом других разрешающих, противовоспалительных растений: малиной, ивой, ромашкой, чередой, шалфеем, таволгой, зверобоем, репьяшом (см. ранее приведенные рецепты), что позволяет добиться положительного результата не только при ОРВИ, но и при хронических воспалительных заболеваниях разной степени тяжести. В этом отношении показания к применению мяты и мелиссы совпадают. Не только бронхолегочные, но и кишечные заболевания входят в компетенцию мелиссы. Доказаны ее бронхолитические, секретолитические, холеретические, закрепляющие свойства, эффективность при диареях. **Мелисса показана больным язвенной болезнью, при гиперацидных состояниях.** Она нормализует секреторную и моторную функцию желудка, оказывает положительное влияние на трофику его слизистой и предупреждает экспериментальные эрозивные поражения его (Багинская А. И. и др., 1985; Минасян С. А., 1948).

Женщина соком ее очищается с солью вареным,
Вредное вздутие рассеять такое питье помогает;
Если ж отвар из травы выпивается часто зеленой,
Дизентерийным больным и больным животом помогает,
Он же при астме хорош и одышкой страдающих лечит;
Язвы отвар очищает, суставам дает облегченье.

(Одо из Мена, XI в., 1976)

В индийской традиционной медицине мелиссу, как например, и шафран, относят к острым согревающим лекарствам, подходящим людям конституции Питты (Лад В., Фроули Д., 1997). Она **повыша-**

ет либидо, потенцию, нормализует менструальный цикл, показана при аменорее и альгоменорее. Мелисса в отличие от узких специалистов действует не только на половые железы, но полигландулярно: ее назначают при сахарном диабете, гиперфункции щитовидной железы. «Тертая с солью она застарелый зуб умеряет» (Одо из Мена, XI в.). Правомерность применения при тиреотоксикозах подтверждена современными методами исследований (Кароматов И. Д., 2012). Детоксикационные свойства ее проявляются как при экзотоксикозах, так и при токсикозах беременных. Мелисса не только повышает шансы на зачатие, но проявляет трогательную заботу о вскармливании потомства, повышая лактацию и делая приятным вкус молока. Актуально исследование влияния ее на развитие плода, плацентарное кровоснабжение, ишемию, гипоксию, перекисное окисление липидов. Собственно эти исследования еще раз подтвердили бы правомерность применения мелиссы лекарственной по широкому спектру показаний.

Все, что сказано о применении мяты при сердечно-сосудистых заболеваниях правоммерно и для мелиссы. Желательно применять их совместно. Часты и странны возражения: если мы будем применять растения совместно, то мы не будем знать, какое из них подействовало. Встаньте на позицию пациента. Ему страдания врача-исследователя не интересны. Ему интересно стать здоровым. А то, что оба растения действуют целебно и лучше всего именно в сочетании выяснено за много веков до разделительно исследовательских потуг не очень умных экспериментаторов. Еще в XI в. гениальный врач Абу Али ибн Сино писал о преимуществе сложных растительных лекарств над простыми. Излечивайте, как сын Сины, сложными сборами, а в процессе можете поинтересоваться изменениями липидограммы, состоянием атероматозных бляшек, резистивностью и реактивностью сосудов, С-пептидом и Д-димером, внутрисосудистой агрегацией тромбоцитов и многим другим. Тем самым вы достигнете самой высокой планки терапевтического эффекта, подтвердив это современными лабораторными и инструментальными методами. Никто не мешает разумному, творческому врачу сочетать фитотерапию, используя среди прочих растений и мелиссу, с терапией медикаментозной при гипертонической болезни, хронической недостаточности мозгового кровообращения, тромбоокклюзирующими поражениями артерий мозга и сердца. Наш опыт подтверждает возможность достижения высокой эффективности фитотерапии при этих патологиях, превышающей уровень медикаментозной терапии (Барнаулов О. Д., 2010; Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., 2009; Барнаулова С. О., 2004; Поспелова М. Л., 2000, 2012). В ранее приведенных нами и последующих рецептах мелисса фигурирует неоднократно. Как и мяту, мы активно рекомендуем ее на алиментарном уровне, когда заходит речь о диетотерапии, о фитодиетотерапии.

Особое внимание следует уделить **аттрактивному действию** мелиссы. Компоненты эфирного масла ее выделяются потовыми, сальными

железами, с выдыхаемым воздухом. Мелисса — отличная иллюстрация наличия в природе фитоферомонов. Остается открытым вопрос о влиянии мелиссы на продукцию наших половых аттрактантов и гормонов. В последнем случае, учитывая ее положительное влияние на либидо и потенцию, можно прогнозировать ее позитивное влияние на гормональный фон. Если ваш пациент становится одорипривлекательным, а не наоборот, как зачастую бывает до фитотерапии, то окружающие будут лучше к нему относиться, а далее вступает в силу бытовая психотерапия, в результате которой будет откорригирован психоэмоциональный статус вашего пациента. Такая вот не хитрая арифметика, но почему-то в наших медицинских академиях, университетах ее не изучают.

Подобно мяте, мелисса оказывает умеренное **седативное, стресс-лимитирующее действие**, умиряет страсти, например, нормализует повышенную сексуальную активность, но повышает сниженную. Если корвалол и валокордин (несколько капель на 2 глотка воды), по утверждению многих старых людей, помогают преодолеть бессонницу, то мелиссовый чай ничуть не хуже. Не нужно и капли считать, хотя секрет снотворного действия не снотворных кровалола и валокардина, скорее всего, именно в отсчете капель, в аутосуггестии и заключается. Апелляция к тому, что в них содержится немного фенобарбитала (люминала) несостоятельна, но поддерживает веру в их снотворное действие. Нам, врачам, в какой-то мере прагматикам, стремящимся излечить больного, не так уж важен (хоть и небезынтересен) механизм, нам важен результат, многочисленные механизмы которого будут раскрыты. Приводимые И. Д. Кароматовым данные других авторов о нейролептическом действии мелиссы, антихолинестеразном механизме действия (алкалоидов не содержит) и прогнозируемом в связи с этим эффекте при болезни Альцгеймера следует отнести к проявлениям неоправданного оптимизма на почве избыточной учености. Для более полного восприятия широких показаний к применению мелиссы следует перечитать мяту. Любителям душистых чаев рекомендуем на лето (а можно и на зиму) следующий блок эфирно-масличных растений, часто используемый в наших сложных композициях:

Рецепт № 51

Надз. часть мелиссы лекарственной	20,0
Надз. часть мяты перечной	30,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	30,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Лист смородины черной	30,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Бутоны (лепестки) шиповника майского	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист ежевики сизой	20,0

Заваривать как чай, использовать как ароматизатор черного или зеленого чая с расчетом на оздоравливающий, общеукрепляющий, успокаивающий, гипотензивный, диуретический эффекты. Чай этот может быть расширен за счет котовника, шизонепеты, зизифоры, монарды, эльсшольции, донника, аниса, бадьяна, мускатного ореха, имбиря, куркумы, альпинии, гвоздики и других эфирносов.

В СССР мелиссу культивировали. Так, в Узбекистане урожайность надземной массы колебалась в пределах 40–245 кг/га (Растительные ресурсы СССР, 1991). Хотелось бы знать, культивируется ли Melissa в России сегодня в эпоху бурной демократизации всей страны, или дело ограничивается клочками ее на дачных участках пенсионеров? По сведениям коллег, люди, занимавшиеся планомерно интродукцией и выращиванием лекарственных растений, например, в филиалах Всесоюзного института лекарственных растений (ВИЛР), сегодня ищут работу, а плантации ползаброшены, что варварство, свидетельство упадка. В Западной Европе Melissa культивируется, выведены наиболее эфирноносные сорта. Диетологи могут повысить свою полезность пациентам не за счет запретов, а за счет рекомендации душистых чаев и Melissa, в частности, как пищевого, лекарственного растения и суррогата чая.

Тимьян ползучий, чабрец, богородица трава, святая травка, фимиамник (*Thymus serpyllum*), т. лекарственный (*Th. officinalis*), т. обыкновенный (*Th. vulgaris*)

Семейство Яснотковые Lamiaceae или Губоцветные Labiatae

Латинское родовое название тимьян получил от *thymos* — сила, дух. Более полутора сотен видов произрастает на территории России и бывшего СССР. Некоторые виды получили свое название по месту произрастания: т. альпийский, т. днепровский, т. кавказский, т. дагестанский, т. даурский, т. евпаторийский, т. карамарьянский, т. молдавский, т. зеравшанский, т. тбилисский, т. закаспийский, т. закавказский. Многие из неперечисленных тимьянов в видовом определении имеют чью-то фамилию (даже Пржевальского!). Такое обилие тимьянов напоминает афоризм одного из ботаников, причислявшего себя к субъективным идеалистам: «Видов столько, сколько я их вижу». Когда подплываешь на лодке к некоторым островам Кижского архипелага, то запах, аромат покрывающего их тимьяна ползучего, чабреца чув-

ствуешь на расстоянии. Мимо растения с таким ароматом прогрессивное человечество никак не могло пройти, что и подтверждается тысячелетиями его использования как пищевого, пряно-ароматического, лекарственного, культового растения, суррогата чая. Тимьян с далеких языческих времен друидов у кельтов, волхвов у славян был священным растением, которым курили фимиам богам (отсюда два его названия: фимиамник и святая трава). На капищах во время ритуальных праздников в костер подбрасывали тимьян, на игрищах во славу богов перепрыгивали через костер с подброшенным в него тимьяном. Это несколько напоминает обряд камлания у шаманов, подбрасывающих в костер багульник. С древних времен за тимьяном укрепилась легенда травы, приносящей счастье. «Богородской же травой вместе с ремезиным гнездом и белой богородской травой (*Artemisia austriaca*) окуриваются для счастья в каком-либо предприятии и для того же окуривают различные снаряды» (Крылов П., 1882). С тех самых древних времен, а местами и по сию пору чабрец применяют для окуривания коровников и коров после отела (там, где коровы еще остались), а пока корова не окурена, молоко считалось нечистым. Можно как угодно скептически относиться к этим якобы дикарским обрядам, но очевидно, что чабрец, как и веточки можжевельника, использовали для **обеззараживания, для дезинфекции**. Не только окуривания, но и свежая, сухая трава чабреца проявляет мощнейшие **антимикробные, антимикотические, противопаразитарные, антигельминтные свойства**. С аналогичными целями использовали левиты ладан, окуривая в основном себя, а не прихожан, которые могли быть контагиозны. Окуривание дымами растений — это отдельная большая книга, и не одна. Окуривания присутствуют как раздел в китайской, тибетской традиционных медицинах, но полностью отвергаются медициной научно-европейской, предпочитающей эфирные масла. В отличие от окуриваний дымом тимьяна, полыни обыкновенной, эфирные масла не ускоряют заживления ран и язв, не способствуют быстрому закрытию каверн, неприменимы в высоких дозах. Ведь растения избавляются от своих токсичных эфирных масел («неопалимая купина», зверобой продырявленный и другие). Эфирное масло чабреца в ингаляциях может усилить и даже спровоцировать бронхоспазм. Очевидно, что нужны сравнительные исследования эффективности эфирных масел и окуриваний дымами растений непредвзятыми, независимыми экспертами.

Тимьян известен не только как суррогат чая, но и как пряность. В кулинарии разных стран используют зеленую массу для ароматизации мясных, куриных, грибных, овощных блюд. Приятный аромат и вкус придает тимьян дичи. Ароматны различные напитки с этим растением. Например, старинный русский напиток сбитень не обходился без чабреца. Теперь в русский национальный напиток вместо чабреца добавляют не нашу, не русскую, не национальную пряность — имбирь, но следует отдать ему должное: вкусно. Еще задолго до распростра-

нения экзотических заморских, произрастающих в тропиках пряностей тимьян использовали в кулинарии славяне из-за «горьковатого, ароматного вкуса и сильного, приятного запаха, камфоре подобного» (Конволют, начало XIX в.).

Химический состав. Чабрец содержит до 1,33 % эфирного масла, в котором преобладают тимол и корвакрол. В нем пока не нашли камфару, один из наиболее частых компонентов эфирных масел многих лекарственных растений, но гераниол, лимонен, линалоол, цитраль, урсоловая, олеаноловая кислоты и многие другие соединения в нем содержатся. Более эфирносны, содержат большее количество тимола, тимьян обыкновенный и тимьян лекарственный, которые выращивают для пищевой, консервной, ликеро-водочной, парфюмерной промышленности и для медицины. Многочисленные прочие более полутора сотен видов менее изучены или совсем не изучены (Растительные ресурсы СССР, 1991). Наличие различных флавоноидов и фенолкарбоновых кислот позволяет надеяться на оптимизацию адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы (Орбели Л. А., 1962; Барнаулов О. Д., 1988) этими непрямыми адреномиметиками. Опустим применение тимола, эфирного масла видов тимьяна, препаратов, типа пертусина и пектусина (пульмонология), жидкости Гартмана (стоматология), включающих экстракт тимьяна. Отметим: тимьян разрешен к применению нашими запрещающе-разрешающими органами, входит в фармакопеи многих стран мира, что неслучайно и обусловлено многовековой апробацией его высокой эффективности.

Лечебное применение. Тимьяновым чаем поили, а тимьяновой водой мыли княжеских и некняжеских невест не столько для обеззараживания, сколько для одорипривлекательности, поскольку запах тимьяна обеспечивает аттрактивность (фитоферомон, используется в парфюмерии), а чай повышает сексуальную активность у особей обоего пола и в то же время оказывает стресс-лимитирующее действие. Привлекающие, повышающие либидо, половое влечение растения — **afrodiaca**. Их много, но кто сегодня целенаправленно использует их для снижения демографического кризиса в России? В народных и традиционных медицинах было давно отмечено, что даже чай из чабреца **повышает мужскую силу, потенцию, способствует зачатию**. Экспериментально в фармакологических исследованиях это было подтверждено в 1971 г. Е. А. Трутневой и соавторами. Здесь мы можем вздохнуть с облегчением: раз хотя бы в единичном эксперименте подтверждено, значит это уже доказательная медицина, а какие-то там друиды и волхвы (т. е. более 2 тысяч лет применения) — это же темень тьмушая. Уже только эти положительные гонадотропные свойства с их направленностью на продолжение рода человеческого, а также фитонцидные и прочие, направленные на защиту его от инфекционных, грибковых, паразитарных заболеваний, могли снискать тимьянам легендарную славу, стать основой для причисления их к магическим растениям в язычестве

и к святым — в христианстве. Для усиления потенции тимьян в народной медицине сочетали с петровым крестом чешуйчатый, в Сибири и на Алтае — с левзеей сафлоровидной, родиолой розовой. Поскольку тема снижения потенции в эпоху полной приватизации, демократизации, нанотехнологизации нашего отечества, пресистирующих стрессов, борьбы за выживание стала весьма актуальной, приведем блок растений, положительно влияющих на эректильную функцию и сперматогенез, зачастую включаемый нами в более поликомпонентные, индивидуально подобранные сборы.

Рецепт № 52

Корень родиолы розовой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень женьшеня истинного	10,0–20,0
Надз. часть очитка пурпурного	20,0
Корень солодки уральской	20,0
Корневище валерианы лекарственной	30,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Корень сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Надз. часть петрушки огородной	20,0
Петров крест чешуйчатый	10,0
Надз. часть пустырника пятилопастного	30,0
Надз. часть подмаренника цепкого	20,0
Надз. часть ярутки полевой	20,0
Надз. часть повелики европейской	10,0
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0
Омела белая	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартное, по ранее приведенным рецептам. Все компоненты блока не всегда имеются в нашем распоряжении. Сбор может быть расширен по конкретным обстоятельствам заманихой, аралией, плющом, имбирем, мускатным орехом, бадьяном, альпинией (калганом истинным) и другими видами, поскольку растений, положительно влияющих на потенцию, мы насчитываем порядка 150 родов (Барнаулов О. Д., 2012). Следует учитывать, что пролечивание так называемых сопутствующих заболеваний, синдромов также приводит к желаемому результату.

Тимьян показан при дис- и аменореях, бесплодии, особенно у лиц астенической, гипостенической конституции. Утраченный точный термин *emenogoga* (возрождение его желательно) следует транскриби-

применения душицы при метаболическом синдроме, в качестве противодиабетического средства, для профилактики онкологических заболеваний. В его (а не только в нашей) практике душица в сборах способствовала полному прекращению припадков эпилепсии.

Растения, дающие **дегидратирующий эффект**, например, при угрозе отека-набухания мозга, сердечной астмы, отека легких, принято, к сожалению, воспринимать по внешнему проявлению их действия в качестве мочегонных. Высокие диуретические свойства душицы подтверждены экспериментально Н. И. Карпенко еще в 1964 г. Мы также в эксперименте неоднократно регистрировали его. Пациенты в разной степени чувствительны к ним, но большинство отмечает учащения мочеиспусканий, более обильный диурез. В том случае, если диуретический, дегидратационный, детоксикационный (выведение токсичных метаболитов) эффекты значимы для конкретного пациента (химиотерапия, агрессивные медикаменты, онкология, туберкулез, отеки различного генеза, токсикозы и отеки беременных...), сочетаем душицу с хвощем, васильком, можжевельником, лабазником, вереском, листом (не обязательно почками) березы, одуванчика (писун-трава), плодами укропа, аниса и рядом других растений. Мочегонные сборы положительно отличаются от синтетических диуретиков тем, что не приводят к дефициту калия. Они сами поставляют калий, а также многие другие макро- и микроэлементы. Второй особенностью настоев таких сборов является их способность восстанавливать чувствительность ареактивных больных к синтетическим диуретикам и не только к ним, но и к другим медикаментам: сердечным гликозидам, антибиотикам, туберкулостатикам. Работами профессора К. В. Яременко, ученицы нашего великого фармаколога Н. В. Лазарева, доказано усиление действия цитостатиков при одновременном снижении их токсичности на фоне фитотерапии с применением растительных диуретиков. Дегидратационные свойства присущи многим растениям, фоновы для них, как и противовоспалительные, гепатопротективные свойства. **При пиелонефрите** душицу и другие растительные диуретики рационально сочетать с побегами вереска, толокнянки, брусники, а также с нитофуранами.

Боли при циститах, моче-, желчнокаменной, язвенной болезни, гиперацидных состояниях, кишечных коликах, метеоризме также являются показаниями к применению душицы и других антиспастических, ветрогонных растений. Душица усмиряет изжогу, тошноту, рвоту, икоту. Она оказывает слюно-, соко- и желчегонное действие, способствуя перевариванию пищи. Душица — гепатопротектор, показанный при заболеваниях печени, желчного пузыря. Среди многочисленных показаний к ее применению И. Д. Кароматов (2012) упоминает **неспецифический язвенный колит**. Высокая эффективность фитотерапии при неспецифическом язвенном колите, подтверждаемая нашей практикой, должна бы навести на размышления об изучении ее возможностей при аутоиммунном тиреоидите, ревматоидном артрите, рассеянном скле-

розе. В последнем случае непревзойденная результативность фитотерапии доказана нами на большом, как положено говорить, репрезентативном контингенте больных. Душицу в этих случаях систематически использовали.

Детоксикационное действие душицы обусловлено не только ее диуретическими свойствами, но и способностью оберегать, повышать детоксикационную функцию печени, что в эксперименте выявляется простым тестом сокращения длительности тиопенталового наркоза у мышей, затравленных CCl_4 и превентивно леченных настоем душицы. Тиопентал дезактивируется в печени, а при затравке CCl_4 эта дезактивация поражается и время наркоза в разы возрастает. Настой душицы (и многих других растений) повышает резистентность гепатоцитов к повреждающему действию печеночного яда. Это ли не повод задуматься о скорейшем внедрении методов фитотерапии при гепатобилиарной патологии (вирусные гепатиты, токсические гепатозы, онкология). Но пока никто не задумался. В народной медицине душицу, а также мяту используют при похмелье, хотя рассол, действие которого подтверждено клинически, популярнее.

Поскольку компоненты эфирного масла душицы выделяются кожей и слизистыми оболочками, усиливают пото- и слезоотделение, мобилизуя антимикробную, противовирусную защиту, а также оказывают прямое фитонцидное действие по месту выделения, душица показана при ОРВИ, острых и хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, синуситах, коклюше, пневмониях, туберкулезе легких.

С медом в смесении кашель его порошок изгоняет...

Как говорят, ориган обладает сухой и горячею силой.

В том и другом отличается степенью третьей.

Выпитый — лечит водянку и вздутия он осушает.

Черную желчь, говорят, он смиряет с водою медовой,

Регулы он же выводит, коль женщина выпьет...

Гонит он также мочу, а принять — и червей изгоняет.

(Одо из Мена, XI в.)

Современными методами подтверждена хорошо известная в XI веке антигельминтная активность экстракта душицы в отношении нематод и цестод. Что же касается выведения регул, то растения с такой положительной гонадотропной активностью, регулирующие функции яичников называли когда-то *strenopogon*. Они, как и душица, повышали сниженное либидо. Эти сведения снимают вопрос об одностороннем, только отрицательном гонадотропном действии душицы. Заметим, что для одного из классических адаптогенов, экстракта элеутерококка установлен феномен сдерживания половой активности норок в период гона, когда она в особенности высока. Еще одно подтверждение того, что растения являются корректорами функций эндокринных, в частности половых желез. Общеизвестно и только так, односторонне вос-

принимается врачами именно положительное гонадотропное действие элеутерококка и других растений семейства Аралиевые (женьшень, аралия, заманиха, акантопанакс, плюш). Подтверждений не одностороннего, но корректирующего действия лекарственных растений при желании можно найти множество.

Амирдовлат Амасиаци (XV в.) описал несколько видов душицы, отмечая, что их много. Так, *Origanum maru* «веселит сердце» (модулятор настроения), «открывает слизистую закупорку и помогает при холодной форме головной боли и желудка». Наиболее эффективна душица, выращиваемая в саду. Она способствует рубцеванию язв желудка, повышает аппетит, улучшает пищеварение. Заживление трофических язв она также ускоряет при сочетанном местном и энтеральном применении. Однако, судя по описанию автора, эта душица усиливает действие алкоголя: «если смешать ее с вином и выпить, то быстро опьянит и развеселит сердце». В прошлом использовали один из натуральных, не искусственных экстрагентов — вино. Лечение настоями на вине было в последующем названо фитознотерапия, но сегодня и такое лечение, и термин утрачены, поскольку «более научно» использовать неприродные экстрагенты, в частности, спирт, этилацетат, хлороформ, жидкую углекислоту и т. д. Для ряда видов Амасиаци приводит сходные показания, в частности, эпилепсию, гельминтозы, головные, ушные, зубные боли, болезни легких, метеоризм. Он пишет о взаимозаменяемости не только видов душицы, но и других эфирномасличных растений: «И майоран, и душица, и базилик, и мелисса — все они служат заменителями друг друга».

Кстати о **Майоране садовом** *Origanum majoranica*, который вполне можно использовать не только как пряность («колбасная трава»), но и как суррогат чая. Встречается в Крыму и на Кавказе, но в основном выращивается любителями этой пряности (см. видовое определение). Его называют также **душицей садовой**, что правильно, так как майоран — вид душицы. Листья содержат до 3,5% эфирного масла, состоящего в основном из тех же десятков компонентов, что и эфирное масло душицы обыкновенной. «Природа его горяча и суха» (сравните с описанием душицы Одо из Мена в XI в.). «Лучшим является тот, который имеет приятный и острый запах». **Детоксикационные свойства** обозначены полезностью настоя при змеиных укусах. «Он полезен при сердцебиениях и страхе», то есть при стресс-индуцированных, а возможно, и иной природы пароксизмах тахикардии. Противопароксизмальное, стресс-лимитирующее действие существенно и при другом показании к применению: «А если дать выпить, то поможет при падучей». Майоран во времена Амасиаци называли в народе «мышинные уши». Интересно указание на эффективность майорана **при крапивнице**, возникающей «от избытка слизи».

«Ученые врачи говорят, что она (трава) **омолаживает организм, усиливает половую силу и укрепляет тело**». Амирдовлат Амасиаци

ци приводит рекомендацию местного применения сока майорана для «усиления половой потенции». Автор не мог не знать тонкостей гаремной медицины, поскольку был лейб-медиком кровавого деспота, турецкого султана Мухаммеда второго. Суэта по поводу выделения чистых аминокислот (а кто сказал, что их нужно выделять, да еще инъектировать старым людям?), очень дорогих медикаментов едва ли оправдана, поскольку простые рецепты продления даже ранее не столь уж праведно прожитой жизни (Мухаммед II, а также многочисленные примеры из новейшей истории) давно найдены, но абсолютно не ассимилированы, более того эти рецепты снобистски отрицаются самопровозглашёнными корифеями от медицины (которые не Авиценны, не Амаси-а). Что же касается дорогих синтетических медикаментов, как бы излечивающих, продлевающих жизнь, то подавляющее большинство наших стариков просит их не выписывать, так как им не на что их купить — очень дорого и очень ненадежно. Мы должны быть реалистами, поскольку лечим сегодня. Естественно, что фирмы, производящие и продающие эти препараты, яро встают против фитотерапии по двум причинам:

- 1) фитотерапия эффективнее, апробирована в течение тысячелетий;
- 2) она много дешевле и экономически доступна всем слоям населения.

Амирдовлат Амасиаци уделил внимание душице диктамновой *Origanum dictamnus*, которая «помогает от шума в ушах, изгоняет круглых и длинных глистов», оказывает потогонное действие. «А если выпить (настой), то поможет при падучей и удушье, сделает обильным молоко, откроет мочу и месячные, растворит камень... И подавляет потенцию». Но здесь же автор приводит рецепт состава с этой душицей, помогающего **увеличить количество семени**. Этот, а также месячногонный эффект диктамнуса не позволяют однозначно высказать-ся относительно влияния на сексуальные потенции человека. Нужны сравнительные клинические и, возможно, экспериментальные оценки, но кто будет у нас сравнивать душицу, майоран и диктамнус в эпоху перемен при уничтожительно низких заработных платах научных сотрудников, отсутствии условий для работы и всяческих дискриминациях по поводу защиты кандидатских и докторских диссертаций? Нау-цию, ее науку, здравоохранение кому-то нужно обезглавливать.

В заключение бегло перечислим приведенные в справочнике «Растительные ресурсы СССР» заболевания, при которых применяют душицу в славянской, русской народной медицине, а также в на-учной медицине (душица официальна): гипертоническая болезнь, стенокардия, кардионеврозы, инфаркты, инсульты, параличи, парезы, в комплексном лечении злокачественных новообразований, холеци-ститы, дискинезии желчевыводящих путей, энтероколиты, диареи, анорексия, различные колики, бронхолегочные заболевания, в гине-кологии (лакто- и месячногонное, обезболивающее средство), риниты, фарингиты, стоматиты, гнойничковые заболевания кожи, atopические

дерматозы (экзема, нейродермит). Этот неполный список достаточно внушителен. Многовековое применение душицы как лекарственного растения и на алиментарном уровне позволяет утверждать, что настои, чаи ее безвредны. Потребление в сутки 15–20 г в виде чая ничем не грозит человеку. При внутрижелудочном введении настоя 1:10 мышам нам не удалось достичь минимальных не только что смертельных, но нейротоксических доз. Примечательно, что даже в справочнике М. Д. Машковского душица трактуется как **общеукрепляющее средство**. Следовательно, ассимилируя опыт традиционных и народных медицины, мы без страха и упрека можем рекомендовать чай из душицы, майорана, диктамнуса для профилактики заболеваний, поскольку их забота о продлении рода человеческого и жизни человека, хоть и с трудом объясняется, но без труда прослеживается. В приводимых нами рецептах душица часто фигурирует вместе со своими синергистами, другими эфирномасличными растениями.

Шалфей лекарственный (*Salvia officinalis*), ш. мускатный (*S. sclarea*), ш. римский (*Salvia horminum*)

Семейство Яснотковые Laminaceae или Губоцветные Labiatae

На территории бывшего СССР произрастает более 80 видов шалфея, причем большинство из них имеет сходную матрицу показаний к применению (Растительные ресурсы СССР, 1991), из чего можно сделать вывод об их взаимозаменяемости. Ресурсы его вполне достаточны как для наших сограждан, так и для экспорта. Шалфей в связи с его высокими лечебными свойствами и пищевым применением введен в культуру еще до новой эры. Из книжечки в книжечку про лекарственные растения (популярные, нехитрые такие изложения) перекопывают сведения о том, что задолго до Рождества Христова в Египте жрецы после войн и эпидемий бесплатно раздавали женщинам шалфей для пищевого его потребления в виде пряности, чая. Понятно, что целью было **увеличение численности населения**: будущих рабочих, земледельцев, ремесленников, воинов. Понятно, что в этих теперешних простеньких книжечках даже намека нет на то, что Россия переживает демографический спад, что давно пора принять эффективные социальные меры, предупреждающие наше вырождение. Подспорьем этим социальным мерам могла бы быть и фитотерапия, позволяющая даже при женском бесплодии добиться зачатия не менее чем в 80 % случаев (Чхве Тхэсон, 1987; Барнаулов О. Д., 2011). Но что-то наши верховные жрецы ни шалфея, ничего другого бесплатно нашим женщи-

нам не раздают для преодоления демографического кризиса. Поневоле вспомнишь о жрецах Египта. Резюме: **шалфей способствует зачатию**. Он издавна используется как суррогат чая, пряность, приправа к различным блюдам, консервант (высокая антибактериальная активность). Эфирное масло находит применение в косметике при производстве духов, одеколонов, лосьонов, а также в пищевой промышленности для производства фруктовых эссенций.

Химический состав. Эфирного масла в надземной части, в листьях сравнительно немного (до 0,22 %), а потому задачами селекции видов и сортов шалфея является повышение его содержания в растениях. Не перечисляя летучих веществ, входящих в состав эфирного масла (Растительные ресурсы СССР, 1991), отметим наличие дитерпенового производного склареола, токоферолов (витамин Е), которые положительно действуют на репродуктивную сферу животных. При лишении их витамина Е наблюдается дегенерация семенных канальцев, дисфункция яичников. Кроме того, шалфей содержит витамин С, каротиноиды (провитамины А), флавоноиды (витамины группы Р), кумарины.

Лечебные свойства. Шалфей с древнейших времен является суррогатом чая. Шалфей — **обязательный компонент блоков так называемых противовоспалительных растений**, чем объясняется громадный спектр показаний к его применению от острых респираторных заболеваний, ангин до тяжелых форм туберкулеза, полиартритов, остеомиелита, инфекционно-воспалительных заболеваний репродуктивных органов. Он эффективен при ряде **неврологических заболеваний**. Шалфей, несмотря на множество источников, в которых подробно описаны показания к его применению, не воспринят неврологами как средство, эффективное при астениях, головных болях, при «дрожательном параличе» (паркинсонизме). «запелетании языка», эпилепсии, при различных неврозах, рассеянном склерозе, в восстановительном периоде после инсультов и для предупреждения их. Результативность в последних двух нозологиях подтверждается собственными многолетними наблюдениями применения поликомпонентных сборов с включением шалфея. Ряд работ посвящен **положительному влиянию шалфея на процессы запоминания и извлечения информации из памяти**, что связывают (несколько механистически, с нашей точки зрения) с ингибирующим действием его экстрактов на ацетилхолинэстеразу (Imanshahidi M., Hosseinzadeh H., 2006; Scholey A. B. et al., 2008; Kennedy D. O. et al., 2006). Очевидно, что шалфей — не ядовитые судилищные калабарские бобы.

Одно из специфических показаний к применению — **гипергидроз**. Шалфей в китайской традиционной медицине причислен к группе лекарств, «закрывающих поры, прекращающих истечения». Он эффективен как гомеостатическое средство. При отсутствии месячных он их вызывает, но при мено- и метроррагиях действует кровоостанавливающе. Не воспринят у нас шалфей и в качестве пряности, заслуживающей более частого использования. Учитывая широкие возможности использо-

вания пряностей как **модуляторов настроения, противотревожных средств**, следует просматривать необходимость включения в их композиции и шалфея, оказывающего стресс-лимитирующее действие. Для достижения антиагрессивного, умиротворяющего, гармонизирующего, социализирующего эффекта сочетаем шалфей с кипреем, валерианой, купырем лесным, кориандром, мелиссой, лавандой, тимьяном, зизифорой, мятой, душицей, мускатным орехом, бадьяном, анисом и рядом других растений по конкретной ситуации.

История применения шалфея восходит к древнейшим временам. В Древней Греции Гиппократ и Диоскорид называли его священной травой. Средневековые и более ранние источники позволяют составить впечатление о высокой лечебной активности шалфея, проявляющейся при разных заболеваниях и обоснованно выдвигающей его в ряд классических лекарственных растений с выраженным общеукрепляющим действием. Еще в «Капитулярии» Карла Великого (768–814 гг.) предписывалось разводить его в садах. Валафрид Страбон, автор первой средневековой медико-биологической поэмы «О культуре садов» воспекает шалфей, считая его лучшим из растений.

Первым лицо у полей украшает шалфей лучезарный;
Запахом сладкий, он действует мощно, в питье помогая.
Взятый руками врача, он при многих полезен недугах.

Одо из Мена в поэме «О свойствах трав» при перечислении показаний к применению шалфея пишет о том, что «матки он зуд унимает, а также и члена мужского», «делает выкидыш, чистит мочу и течение регул». Помимо указания на противовоспалительные свойства шалфея, автор регистрирует утеростимулирующее и положительное гонадотропное действие. За шалфеем не случайно укрепилась слава растения, **продлевающего жизнь**, подобно женьшеню в Китае, солодке, купене и мироболану в Тибете, чесноку в Индии. В XIV столетии Арнольд из Виллановы, составивший «Салернский кодекс здоровья» печалился о том, что шалфей с его репутацией средства, обеспечивающего долголетие, все-таки не гарантирует бессмертия.

Умер зачем человек, что шалфея возделывал силу?
Видно от смерти в садах никакого не сыщешь лекарства.
Нервы шалфей укрепляет и рук унимает дрожанье,
И лихорадку унять, даже острую, он в состоянии.
Ты наш спаситель, шалфей, и помощник, природою данный.

Очевидно, что средство, действующее общеукрепляющее, продлевающее жизнь, очищающее регулы, скорее всего, проявляет свои положительные гонадотропные свойства и у мужчин. У А. Амасиаци (XV в.) находим подтверждение положительного влияния шалфея римского на потенцию: «А если его семена мелко растолочь и выпить с вином, то **усилит половую потенцию**». Лучшим видом он считает тот, который растет в садах, то есть намеренно выращивается человеком. В основном это был шалфей лекарственный, детоксикационный эффект которого автор считал высоким.

Отмечая положительное влияние шалфея на потенцию, следует учесть приведенные Чхве Тхэсопом результаты экспериментов с шалфеем корейских ученых: препятствие дегенерации семенников у мышей, лишенных витамина Е, что позволяет рассчитывать на нормализацию сперматогенеза под влиянием шалфея. При обзоре лекарственных растений с положительным гонадотропным действием часто встречаются виды одновременно способствующие лактации у женщин. Шалфей является исключением. Его назначают для прекращения затянувшейся лактации и, как отмечено ранее, при гипергидрозе.

При некоторой ограниченности сведений о влиянии шалфея на мужскую потенцию следует отметить обилие сведений о его эффективности при нарушениях менструального цикла и **женском бесплодии**. С. Ильина (1998) справедливо считает, что настой семян способствует зачатию, помогая как мужчинам, так и женщинам. Резюмируя приведенные сведения, следует рекомендовать отечественным фитотерапевтам широкое использование шалфея с целью повышения рождаемости, потенции, благо он доступен и даже разрешен к применению. Его следует назначать и на алиментарном уровне как суррогат чая, пряность, которой он без натяжек является.

Рецепт № 57

Корень солодки уральской	20,0
Корень дудника лекарственного	20,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Корень ремании клейкой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Лист левзеи сафлоровидной	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Надз. часть спаржи лекарственной	20,0
Надз. часть, семена повилики европейской	20,0
Лист шалфея лекарственного	40,0
Бадьян	10,0
Надз. часть петрова креста чешуйчатого	10,0
Семена лимонника китайского	10,0
Семена моркови посевной	10,0
Корень сельдерея пахучего	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды облепихи крушиновой	20,0
Плоды шиповника коричного	40,0

Подобного типа блоки растений в приведенных пропорциях мы назначаем мужчинам со сниженным половым влечением, вялой эрекции.

ей. По конкретной ситуации сборы могут быть расширены, пропорции растений изменены. Приготовление и применение стандартные.

Все показания к применению шалфея перечислить затруднительно. Он оказывает умеренное кардиотоническое действие и может быть применен при недостаточности кровообращения, хотя сердечных гликозидов и других токсичных веществ не содержит, эффективен при тахикардиях. Шалфей повышает диурез, а потому показан при отеках сердечного и почечного генеза. Подобно многим пряностям, он улучшает пищеварение, действуя сокогонно, способствует отделению желчи (холепретик), гепатопротективные свойства подозреваются, но не изучены. В сборах его применяют при циститах, пиелонефрите, нефролитиазе.

Шалфей популярен как средство эффективное при различных кожных болезнях: гнойничковых заболеваниях, зудящих атопических дерматозах, дерматомикозах, чесотке. Его, конечно же, применяют и местно, например, в виде ванн, ванночек, примочек. Но, кроме того, шалфеем, как и череду, следует параллельно в виде настоя, лучше в составе сборов принимать и внутрь. В виде полосканий шалфеем применяют при стоматитах, гингивитах, тонзиллитах, ангинах. Изредка врачи, не представляющие себе широкой палитры показаний к применению шалфея, поскольку не обучены, так пренебрежительно, как бы пытаясь избавиться от пациента, рекомендуют: «Ну, полощите горло настоем шалфея». Вялое применение шалфея в нашей повседневной медицине никак не соответствует возможностям достижения высокого лечебного и профилактического эффекта при правильном, грамотном, широком его использовании.

Змееголовник молдавский (*Dracocephalum moldavica*), з. поникающий (*D. nutans*)

Семейство Яснотковые Laminaceae или Губоцветные Labiatae

Десятки видов змееголовника сходны в том, что содержат эфирное масло, являются душистыми растениями. Запах, вероятно, в разной степени привлекателен. **Змееголовник вонючий** *D. foetidum* (до 1% эфирного масла) интенсивно применяют в монгольской ветви традиционной тибетской медицины при кишечных инфекциях с диареей и рвотой, в качестве гемостатического, ранозаживляющего, диуретического (отеки, асцит), жаропонижающего, противочинготного средства, а также при артритах. В то же время многие виды известны как пряноароматические, пищевые, салатные растения, пригодные для ароматизации пищевых продуктов, напитков, чаев. Змееголовник молдавский даже

культивировали в центральных районах Европейской части России, определив урожайность надземной части 15–400 ц/га.

Вид змееголовника на протяжении многих веков применяют в тибетской медицине не только при желудочно-кишечных заболеваниях, но также при нефритах. Отвар змееголовника молдавского при клинических испытаниях был высоко эффективен **при пиелонефрите у детей**, а также повышал адсорбционную функцию тонкого кишечника, предложен в практику. Но, как и водится у нас, никакого практического применения за этим не последовало. Будем закупать дорогие зарубежные антибиотики очень-очень нового поколения, забывая о том, что в отличие от растений у антибиотиков, у синтетических и даже природного происхождения веществ нет никакой мотивации относительно здоровья наших детей, да и взрослых. **Заболевания печени** также служат показанием к применению змееголовника в Тибете. Судя по трактату «Дзэйцхар мигчжан», это в основном желтушная форма гепатитов А. В наше время круг показаний к применению гепатопротекторов значительно расширяется. Мы с успехом применяли сборы такой направленности при гепатотоксическом действии туберкулостатиков (Баранулов О. Д., 1999), при гепатитах С у детей и взрослых. Актуально детальное клиническое исследование эффективности змееголовников и их синергистов (в сборах) при токсическом действии различных медикаментов (статинов, антиконвульсантов, нейрорептиков...), алкоголя, при гепатитах В, С.

Виды змееголовника оказывают умеренное седативное действие. Получены данные о стресс-лимитирующих, антиоксидантных (Максимов О. Б., 1985) их свойствах. Препятствие перекисному окислению липидов клеточных мембран является одним из выясненных механизмов цитопротективного, антидеструктивного действия и свойственно подавляющему большинству растений (Поспелова М. Д., 2000). Нехитрая аксиома заключается в том, что, введя за правило, за элемент здорового образа жизни потребление растительных чаев, мы тем самым снизим процессы деструкции, мобилизуем механизмы защиты, адаптации, компенсаторные процессы. Наши далекие пращуры, ничего не знавшие о перекисном окислении липидов, давно убедились в том, что многие растения продлевают жизнь (Амасиаци А., 1990, Чжуд-ши, 2001), оказывают омолаживающее, общеукрепляющее действие. Пренебрежение их наследием является проявлением невежества, а невежество, в свою очередь, — одна из трех основных причин заболеваний (Чжуд-ши, 2001). Чем же больна наша медицина с ее едиными медицинскими стандартами, поверхностным ремесленным образованием, высокомерием технократов, снобистским отношением к фитотерапии? Подобно многим эфирносам, змееголовники регулируют функции яичников, менструальный цикл, что создает почву для зачатия. Они опять-таки как многие другие растения, оказывают противовоспалительное действие, а потому показаны при воспалительных заболеваниях половой сферы,

мочевыводящих путей, при бронхолегочных заболеваниях. Особый акцент делается на **туберкулезе легких**. В собственной практике имели возможность применить надземную часть змееголовника молдавского лишь в единичных сборах при инфильтративном туберкулезе легких.

Рецепт № 58

Корень солодки уральской	30,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Надз. часть синюхи лазоревой	20,0
Корень ириса болотного	10,0
Слоевище цетрарии исландской	20,0
Надз. часть горца птичьего	20,0
Лист мать-и-мачехи	20,0
Лист подорожника большого	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Надз. часть первоцвета весеннего	10,0
Надз. часть медуницы лекарственной	10,0
Надз. часть змееголовника молдавского	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Надз. часть мяты полевой	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Бадьян	10,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление: 3–4 столовые ложки измельченного сбора залить 1 л воды, вымачивать, перемешивая, в эмалированной посуде без сколов. Быстро вскипятить, томить на малом огне не более 10 мин, слить все с сырьем в термос, настаивать ночь. Применение: утром принять натошак 200 мл настоя, затем принимать 100–150 мл по принципу «чем чаще, тем лучше». Срок лечения не менее 1 года. При термической обработке желательно добавление 1–2 столовых ложек меда. Желателен также прием 2 таблеток мумие (0,2–0,4 г) поутру или на ночь. Применение подобных сборов позволило ускорить рассасывание инфильтратов, нормализовать показатели иммунной защиты, купировать гастро- и гепатотоксические реакции туберкулоstaticов. Длительность срока лечения диктуется тем, что после выписки из стационара следует

период реабилитации, в котором необходима тактика предупреждения рецидива. Применение подобных сборов с пересмотром их состава раз в 3–4 месяца позволило значительно повысить планку терапевтического эффекта в клинике фтизиатрии Военно-медицинской академии, которую возглавлял в те поры профессор Л. А. Галицкий, понимавший перспективность внедрения методов фитотерапии во фтизиатрию.

Эльшольция реснитчатая (*Elsholtzia ciliata*)

Семейство Яснотковые Laminaceae или Губоцветные Labiatae

С этим растением мы познакомились в Новосибирске, в ботаническом саду, а позднее на Алтае, на опытной станции. Запах очень сильный. Его издает даже небольшая куртинка растений и чувствуется он на расстоянии. Местные жители, хоть и использовали ее как добавку к чаю, но относились к ней плохо, поскольку эльшольция — агрессивный сорняк. Две женщины жаловались на то, что при прополке, удалении эльшольции у них болит голова. Ее высадили на опытной станции для изучения, но через пару лет она заполонила даже отдаленные огороды. Поэтому те, кто захочет посадить эльшольцию у себя на садовом участке, должны подумать о собственном будущем и о соседях. При указании ареала эльшольции ботаники, писавшие справочник «Растительные ресурсы СССР» (1991), отметили, что в европейской части, на Кавказе это растение является заносным, но широко (агрессивно) распространившимся. Именно среди сибирских ботаников нам встретились любители эльшольции. Они заваривали ее как чай, мылись в бане эльшольцевой водой, поддавали ее на каменку. Если не перebarшивать, то и чай и пар весьма ароматны.

Химический состав. Понятно, что аромат этот обусловлен эфирным маслом (до 2%). Основным летучим веществом его является эльшольция-кетон (до 96%), названный по тому растению, из которого его впервые выделили. Он специфичен для эльшольции и в других растениях, тем более в таком количестве не встречается. Из прочих многочисленных компонентов упомянем гераниол и эвгенол, выделенные впервые соответственно из герани и бутонов гвоздичного дерева (пряности гвоздика *Eugenia caryophyllata*). Дубильные вещества, витамин С. Остальные группы веществ не очень-то искали, хотя трудно поверить, что окраска цветков не обусловлена антоцианами. Из азот-содержащих соединений найден спирт холин, у нас составная часть ацетилхолина, медиатора нейромышечного синапса, парасимпатической нервной системы, ЦНС. Очень хотелось бы получить от фитохимиков, физиологов растений, генетиков ответ на вопрос: зачем растениям холин и даже ацетилхолин, который также в некоторых из них найден. Зачем растениям

серотонин, гистамин, норадреналин, гамма-аминомасляная, глутаминовая кислоты, т.е. наши медиаторы? Зачем в генетический код растений вложена программа синтеза медиаторов нервного импульса животных? В нашем желудочно-кишечном тракте эти медиаторы быстро разрушаются, так что существенного влияния на нас не оказывают.

Лечебные свойства изучены недостаточно. Повсеместно от Кореи до Литвы настой применяют как разрешающее воспаление и секретолитическое средство при ОРВИ, пневмониях, бронхитах, бронхоэктазах (дезодорант). Нетрудно догадаться относительно эффективного применения и при туберкулезе, что поняли в Тибете, но до сих пор не поняли у нас. Такое применение рационально в связи с антибактериальной, фитонцидной активностью эльсшольции. Но действие на палочку Коха никто не изучал. Не до эльсшольции и не до туберкулеза сейчас у нас почему-то, хотя заболеваемость туберкулезом растет. В китайской и японской традиционных медицинах применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, бродная диспепсия, метеоризм, как противорвотное). В народных медицинах ее применяют при гепатите А, анемиях, для стимуляции пищеварения, при миомах, эрозиях шейки матки. Не изучено, не установлено, но не трудно предположить месячнотонное, лактогенное действие эльсшольции, а возможно, и спазмолитическое (альгоменорея). По личному сообщению профессора, ботаника В.Г. Минаевой, настой (чай) эльсшольции оказывает противозудное действие, положительно действует на либидо, потенцию. С этой целью чай эльсшольции пьют женщины, но особенно мужчины. В Корее используют диуретические свойства эльсшольции при отеках и асците, назначают ее при бери-бери (авитаминозе В₁). Поскольку предполагалось использование ее в качестве пряности, приправы к рыбе, для консервации продуктов, а также в парфюмерии, была изучена урожайность, составившая 32 тонны/га, а выход эфирного масла определен как 88 кг/га, что много. В связи с тем, что эльсшольция уж очень сильно пахнет, едва ли следует использовать большие ее количества. Мы применяем в поликомпонентных сборах (600–800 г) не более 10 г ее. Зачастую она служит седативной отдушкой в сочетании с другими эфирноносителями. Мужья капризных, невротичных, истероидных, стремящихся всячески привлечь к себе внимание дам с повышенными запросами, с переоценкой значимости собственной личности благодарил нас за заметные изменения в их поведении на фоне фитотерапии настоями сборов, в которые включали и эльсшольцию.

Рецепт № 59

Корень солодки уральской	20,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Надз. часть пустырника пятилопастного	20,0

Лист кипрея узколистного	40,0
Лист калины обыкновенной	30,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Лист крапивы двудомной	40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть эльсшольции реснитчатой	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника лабазника вязолистного	40,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Надз. часть бодяка болотного	30,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим рецептам. Сбор был назначен 28-летней женщине страдающей опсоменорей, капризной, конфликтной, претенциозной. Приведена на прием мужем, держится снисходительно. За 2 месяца питья этого чая, что больная делала с удовольствием, нормализовался менструальный цикл и, по словам мужа, произошли позитивные изменения в поведении жены, сочетавшиеся с повышением либидо. Лечение продолжено в течение последующих 2 месяцев.

Пахучка обыкновенная, душивик обыкновенный (*Clinopodium vulgare*, *Calaminta clinopodium*)

Семейство Яснотковые Laminaceae или Губоцветные Labiatae

Произрастает на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, в Даурии. В книге «Дикорастущие полезные растения Крыма» (1971) причислена к суррогатам чая и пряностям. Содержит 0,09% эфирного масла, состав которого мало изучен. Называя еще один вид *Clinopodium officinale*, т. е. пахучка лекарственная, Амасиаци считает их лечебные свойства сходными с душицей. Чай из пахучки показан при ОРВИ и, вероятно, при инфекционных и хронических бронхолегочных болезнях, поскольку проявляет потогонные, противохорадочные раз-

решающие, секретолитические свойства. Применяют при головных болях сосудистого генеза. Перспективно исследование возможности применения в ангионеврологии. Как и многие эфирносы, проявляет антимикробные свойства. В Болгарии местно и энтерально применяют пахучки при дерматомикозах, гнойничковых заболеваниях кожи, атопических дерматозах. В 1802 г. описано применение припарок при опухолях. Виды пахучки нуждаются в сравнительном изучении. *Calaminta chinensis* популярна как лекарственное растение в традиционной корейской и китайской медицине.

Иссоп лекарственный, и. обыкновенный (*Hyssopus officinalis*), и. зеравшанский (*Hyssopus Seravhanicus*), и. узколистый (*Hyssopus angustifolius*)

Семейство Яснотковые Laminaceae или Губоцветные Labiatae

Hyssopus (греч.) — название растения с ароматными листьями. Чаше используются как добавка к чаю, а также в качестве кухонной пряности, консерванта пищевых продуктов. Чаю иссопы придают специфический аромат, напоминающий запах цитрусовых, лимона. Порою определяют его запах и вкус как камфарный. Иссоп популярен в Грузии, Армении. Традиция применения иссопа в Армении, где его называли «мштик», сложилась в средние века задолго до возникновения Амасийской и Себастиийской врачебных школ. Арабы в Средние века вывозили иссоп узколистый из Армении как пряность и лекарство под названием «чар зуфа» (Амасиаци А., XV в., 1990). Уже в те времена он был садовым растением, выращиваемым специально, поскольку выращенный иссоп обладал лучшим запахом (более высокое содержание эфирных масел) и более высокими лечебными свойствами. Отметим с сожалением, что во врачебной практике наших врачей иссоп отсутствует, поскольку традиции фитотерапии мы не ассимилируем, а утрачиваем.

Химический состав. При сравнительно невысоком содержании эфирного масла (0,5–1,8%, в другом источнике — до 0,83%) иссопы давно привлекли внимание как пряноароматические и лекарственные растения. Сложный состав эфирного масла подробно приведен для каждого вида в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1991). Иссопы содержат тритерпеноиды: бетулиновую, урсоловую, олеаноловую кислоты, а также β -ситостерин, конкурирующий за рецепторы с холестерином. Среди фенолкарбоновых кислот имеются галловая, кофейная (им свойственно не прямое адреномиметическое действие),

ванилиновая, феруловая и другие. Изучен флавоноидный состав. Предпринимались попытки выращивания иссопа обыкновенного. Урожайность надземной массы до 300 ц/га, выход эфирного масла до 41 кг/га. Знатоки садоводы-любители выращивают этот суррогат чая, пикантную пряность, но в северных районах иссоп растет плохо, вымерзает.

Лечебные свойства. Иссопы считаются **тонизирующими средствами**. Характерно применение их при неврозах. Его назначали при эпилепсии, при «заплетании языка», наблюдающемся в основном после инсультов. С этих позиций применение его в неврологии вкупе с синергистами при деструктивных заболеваниях мозга в качестве церебропротектора, а возможно, и вазоактивного средства было бы шагом вперед. «Природа его горяча и суха в III степени». Амирдовлат Амасиаци отмечает его эффективность при бронхолегочных болезнях, способность «выводить слизь» (секретолитическое действие) и помогать «при кашле, застарелой бронхиальной астме и заложенности груди». Заслуживает подтверждения эффективность иссопа при **туберкулезе легких**.

Принятый помощь дает он при всяких страданиях в легких;

Выпитый он же из чрева и круглых глистов изгоняет.

Если же из головы истечение в грудь просочится,

Что за собою и кашель нередко влечет и чахотку,

Тот же отвар помогает, когда принимается часто.

(Одо из Мена, XI в., 1976)

Отвар для лечения больных бронхолегочными болезнями, простудными заболеваниями, ларингитом («Как полоскание он помогает при голосе хриплом») рекомендуется готовить с медом и смоквой (инжиром), сочетать с кардамоном. Отмечены ветрогонные, послабляющие свойства иссопа «расслабляет желудка завалы». Он **улучшает тургор кожи, оказывает омолаживающее действие**: «лицо, говорят, от него расцветает». Иссоп представляет интерес для **гериатрии**, поскольку «помогает при шуме в ушах» (типичный симптом атеросклероза артерий мозга), улучшает пищеварение, оказывает слабительное действие, снижает повышенное АД, полезен при стенокардии. Весь этот набор симптомов и болезней характерен для пожилых и старых людей. Поэтому правы те пенсионеры, которые высаживают иссоп у себя на садовом участке и пьют его как чай или используют в качестве пряности. Иссоп «полезен при водянке» (асците) и при отеках, поскольку оказывает **диуретическое действие**. Ему присущи противовоспалительные свойства, а потому его применяли при различных острых и хронических воспалительных заболеваниях, в частности при артритах, отитах («ушных болях»). Иссоп купирует отрыжку и рвоту, оказывает положительное действие на пищеварение, показан при гастритах, энтероколитах, диспепсиях, метеоризме. «Устраняет дурной запах изо рта», т.е. оказывает дезодорирующее действие, чем разумно воспользоваться при бронхоэктатической болезни. При анализе применения эфирномасличных

растений нетрудно заметить, что многие из них, в том числе и иссоп, были эффективны при гельминтозах. Армянский врач-энциклопедист Амирдовлат Амасиаци при всей широте своих познаний особое внимание уделял глазным болезням и пронаблюдал эффективность иссопа при «кровоизлияниях в глаз». **Анемии** входили в показания к применению иссопа. При местном применении он ускорял заживление ран, трофических язв. Антибактериальное, фитонцидное действие иссопа, его эфирного масла хорошо исследовано. Сходство матрицы лечебных свойств иссопа и других эфирноносителей позволяет по косвенным уликам прогнозировать его детоксикационные, модулирующие настроение свойства. Он как будто бы оказывает отрицательное гонадотропное действие: «подавляет половое влечение и высушивает семя».

В собственной практике периодически при наличии сырья (иссоп весьма дефицитен) с успехом применяем его в сборах при бронхолегочных заболеваниях, эпилепсии, стенозирующих и тромбоокклюзирующих поражениях артерий мозга, сочетая его с другими эфирномасличными растениями, назначаем его для предупреждения повторных сосудистых катастроф больным, перенесшим инсульт, инфаркт миокарда.

Шандра обыкновенная, конская мята (*Marrubium vulgare*)

Семейство Яснотковые Laminaceae или Губоцветные Labiatae

Как и многие другие лекарственные растения, шандру применяли более 2 тысяч лет тому назад, а потому ее эффективность и безопасность выверены намного точнее, чем современных препаратов очень нового поколения, появившихся без году неделю. Шандра аптечна, дозволена к врачебному применению во многих странах мира. Тем не менее в учебниках фармакогнозии, в гомеопатической литературе ей не уделяется внимания. Своеобразная золушка. Впрочем, ее культивируют в Западной Европе и США, хотя ареал ее достаточно широк: произрастает она в Евразии и в Новом Свете. Она, подобно прочим эфирноносителям, пригодна для консервации продуктов. Так, она проявляет бактериостатическую активность в отношении молочнокислых бактерий, препятствует скисанию молока. Высока фитонцидная, антибактериальная активность ее эфирного масла.

Химический состав. Эфирного масла надземная часть шандры содержит немного — 0,04–0,18%. В его составе α-пинен, лимонен, камфен, фенхен, сабинен и другие летучие вещества. Обнаружены ди-терпеноиды, а из тритерпеновых соединений — урсоловая кислота, из фенолкарбоновых кислот — розмариновая, кофейная, хлорогеновая.

Здесь уместно вспомнить, что розмарин — общеизвестная пряность, а кислоту эту выделили впервые именно из него. Вместе с другими природными соединениями розмариновая кислота обуславливает пряностный вкус розмарина. Стоит ли удивляться тому, что шандра, подобно розмарину и суррогат чая, и пряность. Горьковатый вкус обусловлен маррубином (до 1 %). В шандре найдены β -ситостерин, алкалоиды в ничтожном количестве, спирт холин, аскорбиновая кислота, флавоноиды, дубильные вещества (7 %), кумарины.

Лечебные свойства. Шандра улучшает пищеварение, повышает аппетит, оказывает слюно-, соко- и желчегонное действие. Показана при гипоацидных гастритах, анорексии, гипокинезии желчевыводящих путей, гепатите: «желтушным больным помогает» (Одо из Мена). Гепатопротективные свойства не изучены, хотя известно, что ее применяли при гепатитах. В гомеопатии ее применяют при гастритах и различных кожных сыпях. Противовоспалительные, жаропонижающие, секретолитические свойства обеспечили ей успешное применение при ОРВИ, бронхолегочных заболеваниях (рекомендуется сочетать с ирисом, что логично), а в прошлом даже при малярии. «Лечит в питье превосходно чахотку». Проблема успешного лечения больных **легочным туберкулезом**, при все возрастающей заболеваемости и резистентности микобактерий к туберкулостатикам, могла бы быть решена методами фитотерапии (Барнаулов О. Д., 1999). У шандры твердая репутация успокаивающего, седативного средства, а потому актуально изучение ее стресс-лимитирующих свойств.

Настой, чай шандры показан при гипертонической болезни и ее осложнениях, в частности при ишемической болезни сердца, стенокардии и, что существенно, при **аритмиях**. При тахикардии шандру рационально сочетать с дымянкой аптечной, пустырником сердечным, дербенником иволистным, валерианой лекарственной, горицветом весенним, ландышем майским и рядом других растений по конкретным обстоятельствам. Вероятно, шандра является корректором метаболизма при дислипидемиях, нефролитиазе, поскольку ее применяют при атеросклерозе, мочекаменной болезни. Весьма скудные фармакологические данные все-таки позволяют объяснить некоторые лечебные свойства шандры. Она проявляет противоаритмические свойства, угнетает в эксперименте сердечную деятельность, оказывает отрицательное инотропное действие, как и многие противоаритмические средства (хининдин, аймалин, новокаинамид, β -адреноблокаторы). Гипотензивное действие также может быть отчасти объяснено снижением сердечного выброса. Шандра (с медом) известна как эффективное ранозаживляющее растение. **Она оптимизирует процессы регенерации.**

В эксперименте шандра оказывает **утеростимулирующее действие**, повышает тонус миометрия, а потому она показана при позднем половом созревании, недоразвитии матки, гипоменструальном синдроме, в послеродовом периоде. Сок ее применяли для ускорения отделения плаценты:

«Может ускорить и роды, а также послед изгоняет». Влияние шандры на миометрий противоречиво с точки зрения классической фармакологии. При альгоменорее она оказывает спазмолитическое действие, снижает интенсивность или полностью купирует боли при месячных. Нам трудно привыкнуть к тому, что растения в зависимости от фона, состояния органа, системы оказывают корректирующее действие. **Лактогенные свойства** этого эфирноса вполне понятны. Таким образом, шандра проявляет трогательную, разностороннюю заботу о нашем здоровье, о рождении и вскармливании нашего потомства. По каким-то причинам у нее есть для этого мотивация. Никакой мотивации относительно нашей репродуктивной сферы у хинидина, аймалина, β -адреноблокаторов и многих других синтетических и природного происхождения противоритмических веществ нет, более того, большинству из них присущи отрицательные гонадотропные свойства. В связи с дефицитом сырья шандру лишь изредка применяем в сборах при гипертонической болезни, для повышения лактации, при альгоменорее.

Железица горная (*Sideritis montana*), железица крымская (*S. taurica*)

Семейство Яснотковые Laminaceae или Губоцветные Labiatae

Мало изученное растение. О лекарственном ее применении Амирдовлат Амасиаци написал еще в XV веке, сравнивая ее с шандрой. Чай из цветущей надземной части имеет запах лимона. Эфирное масло (0,85–0,98%) включает лимонен, α -пинен, камфен, мирцен, линалоол, т.е. в какой-то мере близок по составу к эфирному маслу шандры. Сведения о лекарственном применении скудны. Амасиаци рекомендует интравагинальное применение при маточных кровотечениях. Гемостатические свойства растений, как правило, проявляются при кровотечениях разной локализации. Особый акцент сделан на ранозаживляющих свойствах при местном применении. «Она очень полезна для ран и язв». Однако заживляющие, оптимизирующие регенерацию свойства настоя (чая) проявляются и при «язвах кишечника», под чем, скорее всего, автор подразумевал брюшной тиф. Возможна и другая трактовка этих язв — язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, язвенный колит. Вне зависимости от этого железицу можно воспринять как **способствующее регенерации средство** (смотри шандру). Также затруднительно понять, какие опухоли (воспалительные, доброкачественные, злокачественные, где локализующиеся?) имел в виду автор, когда писал о противоопухолевом действии железицы. Железица способствует снижению повышенного АД, купирует тошноту и рвоту, улучшает пищеварение. Подобно многим эфирно-масличным растениям, полезна при бронхолегочных

заболеваниях, поскольку оказывает противовоспалительное и секретолитическое действие. Механизм его легко объясняется. Компоненты эфирных масел выделяются слизистыми оболочками бронхов, инициируя секрецию бокаловидных клеток. Не только наши слизистые стремятся избавиться от эфирных масел. Зверобой продырявленный, к примеру, имеет специальные железы, «дырочки» в листьях, своеобразные органы выделения эфирного масла. Неопалимая купина интенсивно избавляется от эфирных масел, которые вспыхивают, если поднести к ним спичку. То же происходит и с человеком. Потовые, бронхиальные железы, почки задействованы в выделении компонентов эфирного масла. Функции этих органов они усиливают. Дезодорантные свойства железницы и других эфирносов также легко объяснимы.

Железница оказывает антибактериальное, антипротозойное действие, репеллент для иксодовых клещей. Химический состав не позволяет считать железницу ядовитым растением, поскольку алкалоиды, сердечные гликозиды, токсины в ней не найдены. Тем не менее отмечено, что она ядовита для лошадей. Поскольку века использования железницы в качестве суррогата чая и пряности (в Туркмении, в Крыму, на Кавказе) не дали основания отнести ее к токсичным видам, можно рекомендовать железницу на алиментарном уровне, использовать умеренные ее количества в поликомпонентных сборах.

Фломоидес клубненосный (*Phlomoides tubtrosa*)

Семейство Яснотковые Laminaceae или Губоцветные Labiatae

Сотрудники в прошлом отдела, а на сегодня небольшой лаборатории ресурсоведения Ботанического института РАН (Санкт-Петербург) во время экспедиций в Монголию выяснили, что надземную часть этого растения применяют как суррогат чая. В тибетской традиционной медицине цветки включают в поликомпонентный сбор, применяемый при хронических заболеваниях легких, из которых наиболее тяжелым является, конечно, туберкулез. Надземная часть содержит большое количество токсичных алкалоидов, в частности стахидрина. Сумма алкалоидов одного из видов фломоидеса вызывает тремор, саливацию, клонические судороги. Тем не менее виды фломоидеса являются кормовыми для верблюдов, крупного и мелкого рогатого скота, маралов. В традиционных и народных медицинах более популярны корневые клубни фломоидеса. Лекарственное и пищевое их применение кратко изложено в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1991). Для нас сведения о применении фломоидеса как суррогата чая и лекарства имеют чисто познавательный характер.

Вербейник монетчатый, луговой чай (*Lysemachia nummularia*), вербейник обыкновенный (*Lysemachia vulgaris*)

Семейство Первоцветные Primulaceae

У Диоскорида приведены сведения о том, что растение названо *Lysemachia* по имени Лиземаха — царя Фракии (Энциклопедический словарь..., 1999). Видовое название точно переведено на русский язык: *nummulus* — небольшая монета (форма листьев). Еще в 1957 г. вербейники отнесены к пищевым растениям СССР. Так, стебли **вербейника даурского** *Lysemachia davurica* съедобны в сыром виде и могут быть заправкой для супов.

Химический состав. Поскольку в народных медицинах и в традиционной китайской медицине их сходно используют в качестве гемостатического и закрепляющего средства, можно предположить, что они содержат большое количество дубильных веществ. Данные об их количественном содержании есть только для последнего вида: до 5,63 % в надземной части (Растительные ресурсы СССР, 1986). Надз. часть лугового чая содержит флавоноиды, в частности, рутин, который изредка назначают врачи как сосудотонизирующее средство, снижающее патологически повышенную проницаемость сосудов, капилляров, гистогематических барьеров. Дубильные вещества считаются более эффективными в этом отношении. Надземная часть имеет умеренно сладковатый вкус в связи с наличием глюкозы, но более вяжущий. В ней есть аскорбиновая кислота, а также фенолкарбоновые кислоты, например, кофейная. Доказано ее умеренное непрямо адреномиметическое действие (Барнаулов О.Д., 1988), что согласуется с представлениями о положительном влиянии растений, ряда природных соединений на адаптационно-трофическую функцию симпатической нервной системы (Орбели Л.А., 1962). Отметим, что даже вопрос о поиске и применении синтетических симпатомиметиков, оптимизирующих адаптационно-трофические функции, в научно-европейской медицине не ставится. Имеющиеся симпатомиметики фенамин, эфедрин отличаются стимулирующим, токсическим, гипертензивным действием, способностью вызывать страсти (эфедрон). Помимо сапонинов надземная часть лугового чая содержит спирт холин и его производное — ацетилхолин, медиатор нервных импульсов в синапсах парасимпатической нервной системы и в нейромышечных синапсах у животных (см. эльзольцию реснитчатую). Понятно, что при поедании растений, при потреблении чаев, настоев из них ацетилхолин быстро разрушается в желудочно-кишечном тракте. Но до сих пор нет ответа на вопрос: зачем он нужен растениям? Ядовитые растения и содержащиеся в них алкалоиды (физостигмин, d-тубокурарин, атропин, скополамин, ареолин, пахикарпин, йохимбин, эфедрин, дегидрированные алкалоиды спорыньи, резерпин, псилоцибин, диэтиламид лизергиновой кислоты, морфин, кодеин) послужили толчком к построению стройного

здания классической медиаторной фармакологии, к введению в практику множества ядовитых природных соединений, которые при критическом обзоре их полезности не стали излечивающими средствами, несмотря на точнейшие знания механизма их действия.

Лечебные свойства. Луговой чай в гомеопатии примесняют при диареях, в частности, при дизентерии. Фитотерапевтическое сопровождение лечения больных дизентерией антибиотиками значительно повысило бы планку эффективности особенно в упорных случаях, но эта простая истина не достигает ушей наших инфекционистов. По А. И. Шретеру (1975) при тех же заболеваниях, а также при кровотечениях виды вербейника применяют в китайской традиционной медицине. Кровохарканье, наиболее характерное для больных легочным туберкулезом, также служит показанием к применению лугового чая. Впрочем, любые (маточные, носовые, геморроидальные, желудочные) кровотечения подвластны ему: «Он останавливает носовое кровотечение, а также кровь, откуда бы она ни шла» (Амасиаци А., XV в., 1990). Такое единодушие в применении вербейника в Китае, Армении, Турции объясняется высокой эффективностью растения, поскольку в регионах, не имевших тесных культурных, непосредственных этноэтических связей не станут одинаково заблуждаться относительно пустышек. Дубильные вещества снижают пептическую активность желудочного сока, что объясняет применение вербейников при язвенной болезни. Кроме того, вербейник **оптимизирует процессы регенерации**: при местном применении ускоряет заживление инфицированных ран, трофических язв, а при приеме внутрь «он помогает и при язвах кишечника».

В России вербейник обыкновенный растет по берегам озер, рек болот. В Египте — по берегам Нила. Его называли травой красильщиков, поскольку эти ремесленники издревле применяли вербейник для прокраски тканей. Все виды вербейника в разных регионах использовали в качестве красителей. И этот аспект применения, равно как инсектицидные свойства травы, не упущен армянским врачом-энциклопедистом Амировлатом Амасиаци, что еще и еще раз подтверждает достоверность приведенных им весьма обширных, не потерявших актуальность и сегодня сведений. Известно, что растительные красители в отличие от синтетических не канцерогенны, зачастую более стойки. Ранее его использовали для прокраски не только тканей, но и волос.

Настой вербейника обыкновенного, в монетчатого показан при артритах, ревматизме, прочих воспалительных заболеваниях, при анемии. В гинекологии он был бы полезен при мено- и метроррагиях, но и при **утероптозе**. Вербейник применяли при **грыжах**, что созвучно предыдущему показанию. В виде полосканий он показан при стоматитах, гингивитах, ангинах, хронических тонзиллитах. В справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1986) приведены сведения о применении лугового чая в Болгарии, Германии при цинге, судорогах (эпилепсии?), а также в дерматологии и косметике. Вербейник монетчатый весьма декоративен, долго цветет, а потому его активно распространяют садоводы. Вместе

с тем он агрессивен и вытесняет другие, более прихотливые растения. В общем, никто не мешает вам, если у вас есть садовый участок, отнести место для лугового чая и включать его в сложные общеукрепляющие травяные чаи, благо традиция эта отражена в его народном названии.

В собственной практике систематически с успехом применяем надземную часть вербейника обыкновенного и в. монетчатого по перечисленным показаниям, но в первую очередь в качестве сосудукрепляющих средств с целью профилактики атероматоза артерий, сосудистых катастроф. Приводим один из блоков вазопротекторов для составления более сложных композиций конкретному пациенту.

Рецепт № 60

Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть герани луговой	30,0
Надз. часть вероники длиннолистной	30,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Плоды каштана конского	20,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Надз. часть вербейника монетчатого	30,0
Надз. часть гречихи посевной	20,0
Надз. часть горца змеиного	30,0
Плоды шиповника майского	40,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть руты душистой	20,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0

Приготовление и применение стандартное, по предыдущим сборам. С нашей точки зрения, представляет интерес сравнительная оценка антиоксидантных, цитопротективных свойств вербейников, их влияния на ЦНС, на процессы регенерации. Вазопротективные свойства уже обеспечивают вербейникам достойное место в гериатрии. Сведения о применении вербейников восходят к жрецам, ремесленникам древнего Египта, но все ли сведения до нас дошли?

Первоцвет весенний, лекарственный (*Primula veris*, *P. officinalis*)

Семейство Первоцветные Primulaceae

Primus — первый, *ver* — весна (лат.). Это одно из самых ранневесенних растений, за что и почитается народами разных стран. Из 80 видов

первоцвета, произрастающих на территории бывшего СССР, этот является наиболее изученным и наиболее часто применяемым. Виды первоцвета, примулы, давно окультурены как декоративные, лекарственные и пищевые, салатные растения, ранние витаминоносы, которыми заправляли щи, борщи. А кроме того, их используют и как суррогат чая чаще с лечебными и общеукрепляющими, профилактическими целями. Оскар Уайльд вспомнил и примулу, выращиваемую одним из его безусловно положительных героев.

Химический состав подробно изложен в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1986). Вкратце можно отметить наличие в надземной части большого количества витамина С (до 5,9%), сапонинов тритерпеновой природы (агликоны — примулагенины), к которым вполне справедливо отнесено секретолитическое, смягчительное, отхаркивающее действие (см. солодку). В составе эфирного масла, обуславливающего аромат примул, содержатся производные метилсалицилата. Флавоноиды: производные кверцетина и кемпферола. Антоцианы. Углеводы. Богатый макро- и микроэлементный состав.

1. Чай из надземной части цветущих примул пьют при анорексии, астении, дефиците массы, для достижения общеукрепляющего, тонизирующего эффекта, профилактики заболеваний и повышения потенции (Роллов А. Х., 1905). Примула показана в период реконвалесценции после тяжелых заболеваний, травм. Конституционально она подходит худеньким, слабым, бледным, узкогрудым, астеничным девушкам и женщинам. Но и мужчины бывают астениками.

2. В течение многих веков примулу применяют (чаще в пищу) при авитаминозах, гиповитаминозах, например, весенних. Они же показаны при недостаточности микро- и макроэлементов, обуславливающих анемию, синдром весенней, хронической усталости, повышенную утомляемость.

3. Все-таки основным показанием к применению чая из примул являются, конечно же, **бронхолегочные заболевания**. Правда, с этой целью в фитотерапии применяли корни примул, которые более насыщены сапонинами. Раздражая слизистую желудка, сапонины рефлекторно возбуждают рвотный центр, но в стадии предрвоты усиливают отделение бронхиальной слизи, а затем слюны. Только потом наступает рвота. Это основное побочное, токсическое действие примул, а потому с дозировкой корней всегда нужно было быть осторожным. Надземная часть содержит гораздо меньше сапонинов и потому ее можно без опаски есть (весенний салат), заваривать как чай. Этот чай повышает сопротивляемость в отношении ОРВИ, оказывает секретолитическое действие, способствует отделению мокроты. Он показан при острых и хронических бронхитах, обструктивных бронхитах и бронхиальной астме, туберкулезе легких. При наличии сырья мы систематически включаем примулу в состав секретолитических сборов в ограниченном (дефицит) количестве.

Рецепт № 61

Корень солодки уральской	30,0
Надз. часть первоцвета весеннего	20,0
Надз. часть фиалки трехцветной	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	20,0
Цетрария исландская	20,0
Корень ириса болотного	10,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Надз. часть медуницы лекарственной	20,0
Надз. часть коровяка скипетровидного	20,0
Лист подорожника большого	20,0
Лист мать-и-мачехи	30,0
Лист девясила высокого	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Цветки бузины черной	20,0
Почки сосны обыкновенной	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Бадьян	10,0

Блок секретолитических растений, который обычно используем как составную часть более поликомпонентных сборов при легочном туберкулезе, бронхитах, бронхиальной астме, дополняя его блоком противовоспалительных, а в последующем ускоряющих регенерацию растений.

4. Чай примулы показан **в неврологии**. Он считается хорошим успокаивающим средством, показанным вообще при астениях, но в частности при неврастении, истерии, бессоннице, раздражительности, к примеру, при агрессивности, мигренях в предменструальном синдроме. Надземную часть применяют также при параличах, головокружениях, ортостатических эпизодах, цефалгиях различной этиологии.

Рецепт № 62

Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Надз. часть, цветки купыря лесного	30,0
Надз. часть первоцвета весеннего	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	30,0

Надз. часть пустырника сибирского	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть мяты перечной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Почки тополя черного	10,0
Плоды кориандра посевного	20,0
Лист смородины черной	20,0
Лист ореха грецкого	20,0

Этот блок включаем в поликомпонентные сборы, необходимые стресс-уязвимым, страдающим от оскорблений, ажитированным, не могущим уснуть, прокручивающим по ночам тяжелые для них события, боящимся неадекватного начальства и всяческого посягательства на их человеческое достоинство, неврастеничным людям. Этот блок растений вполне пригоден и в качестве «огнетушителя». Перед тяжелым разговором, например, с начальником или после него сбор можно заварить как чай. Подсластить лучше медом при термической обработке. Подобного типа сборы при подсоединении дербенника, пикульника, а также растений, улучшающих перфузию мозга (см. боярышник) и способствующих его дегидратации (диуретики), эффективны при цефалгиях различной этиологии и интенсивности, эпилепсии, панических атаках

5. Противовоспалительное действие используется при цистите, пиелонефрите, различных артритах, но растений, оказывающих противовоспалительное действие так много, что дефицитный первоцвет едва ли стоит использовать с этой целью.

6. Примулам присуще умеренное послабляющее и ветрогонное действие.

Горец альпийский (*Polygonum alpinum*)

Семейство Гречишные Polygonaceae

Родовое название многочисленные виды горцев получили по многоузловому строению стебля: *poly* — много, *gonu* — колено. Горец альпийский популярен в монгольской, бурятской ветвях тибетской традиционной медицины. Именно в этих регионах его надземную часть, листья заваривают как чай. Одним из не усвоенных нами правил составления поликомпонентных сборов при лечении больных различными воспалительными заболеваниями является включение в них растений, оказывающих вяжущее действие за счет содержащихся в них дубильных веществ. Конечно, дубильные вещества, галлаты, катехины, в частности, практически повсюду, но есть растения с высоким их содержанием. Сегодня можно отчасти объяснить, по-

чему с помощью таких растений удастся добиться демонстративного клинического эффекта, безусловно превосходящего таковой НПВС и свободного от их так называемых побочных эффектов, практически медикаментозных болезней. Кстати, в ряде случаев было бы разумно сочетать ограниченное применение НПВС с длительной базовой фитотерапией, преследуя задачи их синергичного действия и снижения этих самых «побочных эффектов», токсичности НПВС. Дубильные вещества являются мощными вазопротекторами. Они снижают повышенную проницаемость сосудов, капилляров в очаге воспаления, препятствуют генерализации процесса, поступлению токсинов из очага воспаления, барьерные функции которого они повышают, ингибируют активность факторов распространения, в частности гиалуронидазы. Поэтому в сочетании с другими природными соединениями: флавоноидами, аскорбиновой кислотой, салицилатами, прочими фенолкарбоновыми кислотами и их производными, терпеноидами, кумаринами (противовоспалительная активность представителей этих классов доказана экспериментально) дубильные вещества помогают осуществить дегидратационный, противоотечный, вазопротективный, анальгетический, детоксикационный, ряд других эффектов и оказывают разрешающее противовоспалительное действие, отнюдь не подавляя полностью защитные функции воспалительного процесса. Правомерно заострить внимание на следующем прецеденте: растения, по не совсем понятым нами причинам заботящиеся о нашем здоровье, сочетают сотни природных соединений, которые по разным или сходным механизмам обеспечивают состоятельность этой заботы. Это пример субстратной поликомпонентности, осуществляемый природой-матушкой. Наши талантливые предки за тысячелетия наблюдений, поисков и находок пришли к тому же, к правилу поликомпонентности сборов, что, по сути, является следованием законам природы. М. И. Гриневич (1990) при анализе сборов китайской, корейской, японской традиционных медийн подчеркивала необходимость следования этому правилу для субстратного, а также для **информационного обогащения сборов**. Информационные механизмы обеспечения лечебного процесса были осознаны в глубокой древности и переняты исторически недавно гомеопатией. Игнорировать правило поликомпонентности сборов могут только горе-специалисты, знакомые с традиционными медициннами, и антагонисты фитотерапии, коих, к сожалению, много (так их воспитали). Информационные механизмы лежат в основе того, что многие растения и в особенности их сочетания способны обеспечить состояние неспецифически повышенной сопротивляемости организма (Лазарев Н. В., 1961; Лазарев Н. В. и др., 1959).

Химический состав. Дубильных веществ в надземной части горца альпийского содержится довольно много: 7,9–10% от сухой массы. Понятно, что в корнях их содержится еще больше — до 36%, но корни

в качестве суррогата чая не используют, хотя в вареном виде они съедобны. Фенолкарбоновые кислоты: галловая, кофейная. Щавелевая кислота обуславливает умеренную кислинку листьев. Хорошо изучен флавоноидный состав: кемпферол, кверцетин, мирицетин, их производные. Вазопротективные свойства присущи не только дубильным веществам и флавоноидам, но и антоцианам, аскорбиновой кислоте. Каротиноиды — предшественники витамина А. Найдены также и алкалоиды, возможно обуславливающие ядовитость горца для лошадей при перекорме. В давние времена свою научную карьеру при изучении содержания дубильных веществ в горцах попытался сделать в прошлом зам. директора БИН АН СССР, потом зав. отделом ресурсосведения П. Д. Соколов. Нехитрую идейку необходимости выращивания горцев в качестве источников дубильных веществ он этак вяло пробивал при формировании своей кандидатской диссертации. Выращивать не стали, поскольку той же коры ивы, которую выращивать не надо, было и есть больше, чем требуется. Луга, покосы и пашни нашего отечества зарастают ивняком, но уже и кору не добывают. К сожалению, нередко такие вот недалёковидные, малоспособные люди, прорываясь чаще всего неправдами по административной линии, всршат судьбы науки. Не потому ли она в таком состоянии?

Лечебные свойства. Как уже отмечено ранее, надземная часть горца альпийского входит в противовоспалительные сборы традиционных медийн. Ее применяли при туберкулезных лимфаденопатиях (скрофулезе), туберкулезе легких, пневмониях и других бронхолегочных заболеваниях. В собственной практике используем с этой целью надземную часть горца змеиногo, так как горец альпийский для нас недоступен, а потому мы имели возможность с успехом применять его лишь в единичных сборах при тяжелых пневмониях.

Рецепт № 63

Корень солодки уральской	40,0
Корень аралии высокой	30,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Надз. часть горца альпийского	20,0
Надз. часть горца змеиногo	20,0
Надз. часть горца птичьего	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленногo	30,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Лист шалфея лекарственногo	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист ивы белой	20,0
Кора ивы белой	10,0

Надз. часть медуницы лекарственной	10,0
Слоевище цетрарии исландской	10,0
Лист подорожника большого	20,0
Лист мать-и-мачехи	20,0
Надз. часть первоцвета весеннего	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	20,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бадьян	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Надз. часть мяты полевой	10,0
Надз. часть хвоща полевого	30,0

Этот и подобные блоки включали в сборы при крупозных пневмониях с гидротораксом, при аспирационных пневмониях у больных с черепно-мозговыми травмами в отделении реанимации, при застойных пневмониях у ослабленных больных. В зависимости от конкретного случая расширяли блок семенами лимонника, корнем женьшеня (при наличии), растениями, оказывающими диуретическое, дегидратирующее действие и другими. Для большинства больных была характерна ареактивность к проводимой медикаментозной терапии, которую удавалось устранить при massированной ургентной фитотерапии. Приготовление и применение стандартные с той оговоркой, что в отделении реанимации были случаи, когда больным приходилось вводить настой сбора через зонд, а готовить его в течение часа после осмотра пациента. Характерным результатом является не только восстановление чувствительности к медикаментам, но и быстрое разрешение инфильтратов, удивлявшее, например, коллег-рентгенологов. Особую благодарность приношу всему персоналу отделения реанимации Института мозга человека РАН и, увы, покойному нейрохирургу Феликсу Александровичу Гурчину, творчески подходившим к проблеме спасения тяжелых больных.

Логично применение надземной части горца альпийского как гемостатического средства при любых кровотечениях. Такой чай можно рекомендовать женщинам, страдающим метро- и меноррагиями, например после введения спирали. Растения, содержащие много дубильных веществ, показаны при дизентерии, прочих кишечных инфекциях, пищевых отравлениях, диареях различного генеза. Листья горца альпийского съедобны и могут быть использованы подобно шавелю, ко- ему они в какой-то мере родственны. Они эффективны при скорбуте, т. е. цинге, гиповитаминозе С. В тибетской медицине горец альпийский применяли при неконкретизированных венерических болезнях. Актуальна оценка возможности применения его в ангионеврологии как вазопротектора, средства, влияющего на липидный обмен, на эндокринную систему. Вазопротективные свойства этого и других видов горца подтверждены нами в эксперименте (Барнаулов О. Д., 1988).

Горец змеиный, раковые шейки, змеевик (*Polygonum bistorta*)

Семейство Гречишные Polygonaceae

Во многом показывая к применению надземной части этого пищевого, пряноароматического, лекарственного растения, суррогата чая совпадают с таковыми для горца альпийского. Существенным отличием является широчайший ареал горца змеиноного, а потому массовый сбор его возможен в Сибири, на Кавказе, в средней полосе Европейской части, в Карелии. При сборе чувствуется тонкий аромат листьев и соцветий, но сведения о наличии и составе эфирного масла отсутствуют. В медицине разрешено применение подземной части как вяжущего, закрепляющего, гемостатического средства.

Химический состав. В подземной части содержание дубильных веществ колеблется в пределах 8,3–36%. Надземная часть не официальна. Дубильных веществ в ней меньше 5–17,5%, но вполне достаточно для применения по тем же показаниям, что и корней. Впрочем не одними дубильными веществами интересен змеевик, поскольку содержит он флавоноиды (витамины группы Р — вазопротекторы), каротиноиды (провитамины А), аскорбиновую кислоту (витамин С), антоцианы, хлорофилл, макро- (К, Са, Mg, Fe, Na) и микроэлементы (Ba, Se, Cr — концентрирует, Mn, Cu, Zn, Al, V, Ni, Sr, Pb, I, B). Очевидна полезность такого чая.

Лечебное применение. А. Х. Роллов в 1908 году описал пищевое применение молодых листьев как суррогата чая, салатного растения, заменителя шпината. С тех пор неоднократно горец змеиный позиционировали как пряность. Высокая антимикробная и протистостатическая (фитонцидная) активность установлена для отваров и спиртовых извлечений. Будучи кормовым растением для млекопитающих (семена еще и для птиц) горец змеиный проявляет **анаболические свойства**. Но что такое анаболическое действие? Это увеличение массы не только за счет подкожной жировой клетчатки, но в основном за счет поперечно-полосатой мускулатуры, то есть проявляется это в повышении мышечной силы, выносливости у животных и у тех, кто уделяет хоть какое-то внимание своей физической форме. Следовательно, мы в праве говорить, что горец змеиный оказывает общеукрепляющие действие, как, впрочем, и многие другие виды горца. Поскольку нами может быть заготовлено любое необходимое количество надземной части змеевика, мы применяем ее в основном как средство, снижающее патологически повышенную проницаемость сосудов, а у пожилых людей при атероматозе артерий, опять-таки как вазопротектор. Пример сочетания трех видов горца в одном сборе приведен выше. Млекопитающие не только поедают горец, но и способствуют распространению его семян, расширению ареала. В этом отношении интересен **Горец птичий (спорыш, гусятник) *Polygonum aviculare***, расту-

ший вблизи жилья человека, по обочинам дорог, тропам. Спорыш просто нуждается в человеке, в животных, которые вытаптывают его конкурентов, к чему сам спорыш вполне приспособлен, разносит его семена. Ему, как и предыдущему виду, присущи **высокие анаболические свойства**. Гусятником он назван не зря: на нем жируют гуси, утки, домашний скот. Мы нередко сталкиваемся с ситуацией, когда астеничные девушки, женщины просят: «Назначьте что-нибудь, доктор, чтобы ключицы и ребра не торчали». Убедившись, что пациентка может целенаправленно расширить диету, ввести элементы физической культуры в свою жизнь, мы назначаем сборы, повышающие аппетит, позволяющие в какой-то мере преодолеть конституциональную астению, разработать скелетную мускулатуру, накопить хоть какое-то количество подкожной жировой клетчатки, которая, как известно, является гормонально активным органом. Конституциональная астения, кстати, зачастую сочетается с фригидностью, слабо выраженными вторичными признаками половой зрелости (практическое отсутствие молочных желез), аменореей, дисменореей, первичным женским бесплодием. Астеническая конституция зачастую отмечается у больных рассеянным склерозом, язвенной и другими болезнями. Виды горца, в частности спорыш, весьма заинтересованы в нашем здоровье и размножении. Иначе кто же будет вытаптывать конкурентов, разносить семена?

Рецепт № 64

Корень солодки уральской	20,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Надз. часть очитка пурпурного	10,0
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0
Надз. часть горца птичьего	30,0
Надз. часть горца змеиного	20,0
Надз. часть сныти обыкновенной	30,0
Семя пажитника голубого	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	30,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть полыни горькой	10,0
Надз. часть клевера лугового	30,0
Корень сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бадьян	10,0
Мускатный орех	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартные. Подобного типа сборы назначаем астеничным, гипостеничным женщинам с нарушениями менструального цикла, бесплодием. Сбор может быть расширен по конкретным обстоятельствам включением растений из семейства Губоцветные (мята, Melissa, тимьян, Ziziphora, лаванда и др.), корней видов дягиля, листьев плюща, надз. части полыни лечебной, расширением ленты классических адаптогенов (леuzea, родиола, лимонник). Сегодня мы уже не встречаем так часто, как в недавнем прошлом, в 1990-е годы, примеры алиментарной дистрофии. Не часто, но встречается психогенная анорексия, при которых блоки растений данного сбора были бы полезны. Подобного типа сборы позволяют в подавляющем большинстве случаев добиться общеукрепляющего эффекта, повысить настроение пациентки, нормализовать менструальный цикл, а в случаях бесплодия привести к зачатию (Барнаулов О. Д., 2011).

Горцы могут быть эффективны при **женском бесплодии**. Мотивация видов горца в отношении здоровья и размножения животных вполне понятна. К сожалению, никто не задается вопросом относительно полного отсутствия такой мотивации не только что у синтетических веществ, но и у веществ растительного происхождения, оторванных, выделенных из комплекса природных соединений. Нами доказано, что антидеструктивные свойства статистически достоверно менее представлены и выражены у веществ в сравнении с отварами и настоями (Барнаулов О. Д., 1988). Фитомасса надземной части спорыша меньше, чем горца змеиноного, но лечебные свойства более освоены. В китайской традиционной медицине настой (чай) надземной части считается тонизирующим, общеукрепляющим средством, показанным при неврозах, в частности при неврастении, после болезней, травм, в период реабилитации.

Распространена легенда о высокой эффективности спорыша при **нефролитиазе**. Ему присущи диуретические свойства, но, скорее всего, дело в том, что он, будучи корректором метаболизма и противовоспалительным средством, препятствует образованию и росту конкрементов. Всяческие слова относительно растворения камней неправомерны, но изгнанию их и микролитов спорыш способствует, что подтверждается нашей практикой, УЗИ-контролем. В тибетской традиционной медицине спорыш в составе сборов применяют не только при различных воспалительных заболеваниях, но даже при **септикопиемиях, плевритах, серозных и подагрических артритах**. Он входит в состав «грудного чая», оказывающего секретолитическое, противовоспалительное, антимикробное действие. В народной медицине белорусов горец птичий считается весьма эффективным при туберкулезе легких, средством, **способствующим закрытию каверн**.

Для некоторых видов горца подмечена эффективность при геморрое. Один из них так и назван **Горец почечуйный** *Polygonum*

persicaria (противогеморройный). Почечуй — это геморрой. **Противогеморройное действие оказывают и г. птичий, и г. змеинный.** Почечуйные, противогеморройные чаи пьют те, кто страдает этим недугом. Мало того, что горцы хорошие гемостатические (г. перечный — аптечен), противовоспалительные средства, они еще обладают и венотоническими свойствами. По этой причине их рационально применять не только при геморрое, но и при **варикозной болезни**, сочетая с цветками, листьями, плодами каштана конского, с тысячелистником, боярышником. В силу нашей узкопрофессиональной ограниченности происходит странная жесткая рубрикация растений по действию, а их широкая компетенция всегда воспринимается скептически: «Панацеи не бывает. Тоже мне средство от всех болезней». Поэтому ангионеврологи не задумываются об эффективности венотонических, вазопротективных растений при недостаточности венозного оттока по венам мозга (это заключение мы встречаем очень часто), а флебологи склонны воспринимать перечисленные растения только как венотоники. Картина, впрочем, еще мрачнее: большинство из них вообще ни о каких растениях не задумывается, разве что об эскузане, перфлавите, т.е. об уже готовых препаратах, вытяжках, которые зачастую менее эффективны, чем суммарный галеновый экстенпоральный препарат (отвар, настой) в особенности из композиции растений. В собственной практике спорыш и другие горцы включаем в сборы, предназначенные для лечения ангионеврологических больных с атеросклерозом артерий мозга, у которых довольно часто, даже слишком часто доплерографически регистрируют и недостаточность оттока по венам мозга. Это сочетание несостоятельности и артериального кровоснабжения, и венозного оттока должно было бы чему-то нас научить, но не учит. Виды горца, как мы наблюдаем, взаимозаменяемы, но мало изучены.

Цитируя справочник «Растительные ресурсы СССР» (1984), приведем еще один вид — **Горец живородящий** *Polygonum viviparum*. Какое оптимистическое название! Кого он живородит? Нас или себя? Конечно, себя, но может быть и нас? По прецеденту заинтересованности горца птичьего в нашем здоровье можно предположить (и исследовать!), что заинтересован горец живородящий и в нас, грешных. Наличие дубильных веществ, флавоноидов, да и того же вездесущего хлорофилла с его наиболее воспринимаемым нашим организмом железом вместо экспресс-насыщения препаратами железа в инъекциях (что нефизиологично!) позволяет утверждать, что лучше горец живородящий, чем мучать анемиков инъекциями. В катастрофических случаях это вполне сочетаемо: и инъекции, и поликомпонентные сборы с включением видов горца. Помимо **положительного влияния на гемопоэз** г. живородящий уменьшит обилие менструальных кровотечений, повысит тонус миометрия, что положительно скажется на менструальном цикле астенических, тяжело менструирующих,

жестоко теряющих гемоглобин крови, не способных работать какое-то количество дней после менструаций женщин. Некоторые все-таки работают, но с трудом.

В Забайкалье все растение заваривают и пьют вместо чая. Помнится, в Забайкалье проживают буряты. Бурятская ветвь традиционной тибетской медицины, коей и свойственно использование тех же горцев, интенсивно ассимилируется, транскрибируется на язык современной научной медицины плеядой ученых, врачей, тибетологов. Э. Г. Базарон, С. М. Николаев, Д. Б. Дашиев, Т. А. Асеева, Д. Ю. Буткус и многие другие внесли неоценимый вклад в осмысление высокой эффективности методов тибетской медицины, расшифровали арсенал фитотерапии, перевели «Чжуд-ши» и ряд других трактатов и жоров на русский язык. Вся беда в том, что представители научно-европейской медицины, практикующие врачи, воспитанные в пренебрежительном отношении к медицинам традиционным, не очень-то стремятся воспользоваться успехами бурятских ученых. Не учитывается и тот факт, что культурное, медицинское наследие Тибета почему-то охраняется ЮНЕСКО, как и труды великого врача-энциклопедиста Авиценны. Пренебрегающие фитотерапией (это симптом ущербности) едва ли оставят какое-то наследие, пригодное для такого сохранения. В целом рекомендация потребления горцев как суррогатов чая теми же конституциональными астениками, выздоравливающими, ослабленными даже в случае монотерапии, лечения одним растением не будет ошибкой. Но, конечно же, индивидуально подобранный, персонифицированный сбор будет эффективнее.

Для подтверждения высокой сосудоукрепляющей активности приводим результаты собственных исследований. Мышам с предварительно эпилированным брюшком вводили в хвостовую вену раствор красителя трепановго синего, а затем наносили по 4 капли ксилола на разные участки кожи брюшка. Ксилол повреждает сосуд кожи и выходящая из них краска сначала слегка, а затем интенсивно прокрашивает места нанесения ксилола. Подготавливая мышей препаратами горца (см. таблицу 3) наблюдали замедление разрушения сосудов и прокрашивания участков нанесения ксилола. В контроле вводили в равных объемах воду. Рутин взвешивали в эмульсии на Tween-80. В контроле 30, а в каждой группе не менее 10 животных. Приведены значения средних \pm доверительный интервал. Звездочками отмечены результаты, достоверно отличающиеся от контроля.

Кратко резюмируя результаты эксперимента, отметим широкую представленность сосудоукрепляющих свойств у видов горца, в том числе у суррогатов чая. При 7-дневном введении отваров эти свойства проявляются в большей мере, чем при однократном введении. Спиртовые экстракты, рутин сравнимы с простыми галеновыми формами по активности, но имеют тот недостаток, что получение их технологически сложнее.

Таблица 3

Сравнительная оценка влияния препаратов из растений рода *Горец Polygolon* на нарушенную проницаемость сосудов кожи у мышей

Вид и часть растения		Влияние препаратов на время повреждения проницаемости сосудов кожи ксидолом (в %)					
		Водные отвары 1:10 по 0,5 мл/10 г внутрь через зонд			Деакогелизованные спиртовые экстракты 1:1 внутрь по 0,1 мл/10 г 7 дней		
		Однократно за 60 мин			В течение 7 дней		
		Появление петехий	Отчетливое окрашивание	Появление петехий	Отчетливое окрашивание	Появление петехий	Отчетливое окрашивание
Контроль	мин	1,06 ± 0,1	1,28 ± 0,43	0,85 ± 0,06	1,26 ± 0,06	0,87 ± 0,07	1,07 ± 0,06
	%	100 ± 9,4	100 ± 10,9	100 ± 8,5	100 ± 4,8	100 ± 8,0	100 ± 5,6
Г. альпийский	листья	113 ± 15	115 ± 15	118 ± 17*	120 ± 15*	145 ± 30*	130 ± 19*
	цветки	122 ± 13*	157 ± 15*	118 ± 17*	138 ± 8,8*	151 ± 16*	198 ± 32*
Г. птичий	надз. часть	111 ± 10	113 ± 9	121 ± 14*	123 ± 15*	118 ± 16*	125 ± 18*
Г. змеинный	надз. часть	107 ± 10	117 ± 18	120 ± 14*	131 ± 17*	137 ± 22*	142 ± 28*
	подз. часть	131 ± 22*	143 ± 28*	169 ± 31*	167 ± 29*	139 ± 18*	135 ± 16*
	цветки	119 ± 20	120 ± 20	158 ± 27*	162 ± 30*	128 ± 16*	135 ± 20*
Г. почечуйный	надз. ч.	112 ± 10	120 ± 20	144 ± 25*	158 ± 28*	127 ± 14*	130 ± 18*
Г. лубильный	надз. часть	124 ± 17*	126 ± 15*	154 ± 30*	151 ± 16*	127 ± 9*	114 ± 6*
	листья	109 ± 27	131 ± 20*	139 ± 19*	243 ± 22*	134 ± 33	132 ± 14*
	цветки	123 ± 28	145 ± 23*	168 ± 25*	172 ± 25*	154 ± 21*	136 ± 14*
Рутин	20 мг/кг	155 ± 19*	146 ± 19*	178 ± 29*	154 ± 19*		
	40 мг/кг	111 ± 17	124 ± 23*	147 ± 11*	146 ± 11*		

Ревень туркестанский (*Rheum turkestanicum*),
р. татарский (*Rheum tataricum*),
р. крупноплодный (*Rheum macrocarpum*),
р. Максимовича (*Rheum maximowiczii*)

Семейство Гречишные Polygonaceae

Можно было бы назвать и еще несколько видов, особенно огородные, культурные формы. Виды ревеня взаимозаменяемы, общеизвестно слабительное действие их корней, обусловленное антрахинонами. Именно сухие корни причислены к суррогатам чая. Стебли, как всем известно, используют для приготовления ревеневых компотов, морсов, желе, цукатов, мармеладов, варений, пирогов. Принципиально они и листья могут служить суррогатом чая с мягким слабительным действием. Корень ревеня аптечен, дозволен к применению, что облегчает задачу его клинического применения по многим показаниям, которые будут рассмотрены ниже.

Химический состав. Конечно, наиболее интересно содержание антрахинонов, которое достигает в корнях у видов ревеня 3,6%. Состав антрахинонов подробно разобран в справочнике «Растительные ресурсы СССР, 1984). В то же время дубильных веществ и катехинов может быть значительно больше (до 36%). Постулируется, что в больших дозах ревень за счет антрахинонов оказывает слабительное, а в умеренных закрепляющее действие. В собственной практике наблюдать закрепляющее действие сборов, содержащих ревень, не приходилось, хотя дозы были весьма умеренными (дефицит и отсутствие сырья). Впрочем, синергисты всегда сопровождали ревень: какалия, кассия, крушина, жостер, лен, льнянка, молочай, плауны, выюнок, маклея, реже подофилл и другие. Кислый вкус обусловлен щавелевой, лимонной, яблочной и другими кислотами. В составе корней найдены углеводы: глюкоза, фруктоза, сахароза.

Лечебные свойства. Даже только слабительные свойства делают ревень весьма востребованным растением, поскольку вялая перистальтика кишечника, обстипации стали бичом нашего времени. На них жалуется большая часть городских пациентов, забывших, что такое физический труд. (Стул, сон и аппетит нужно заработать). Для некоторых из них обстипации представляют серьезную угрозу. Транзиторные ишемические атаки, резкие подъемы АД, кровоизлияния в сетчатку, в склеры, инсульты нередко происходят в туалете (вплоть до летальных исходов). Поэтому подбор состава надежно действующих слабительных сборов для конкретного пациента не так уж малозначим и прост. Впрочем, высокие специалисты: неврологи, кардиологи, липидологи никогда не унижают себя подбором слабительных для конкретного пациента. Не царское это дело. В крайнем случае, порекомендуют сенодэ, регулакс или какое-либо другое слабительное для всех. Ревень относится к сравнительно мягким слаби-

тельным, а потому подходит и для гериатрии, и для педиатрии. Считается, что возможно привыкание к его слабительному действию. Хронические запоры — это систематический эндотоксикоз. Слабительные не зря в традиционной тибетской медицине считаются очистителями. Эвакуаторам и очистителям посвящена целая глава в «Чжуд ши», основном трактате тибетской традиционной медицины. Эвакуаторы и очистители присутствуют в сборах для лечения больных самыми разными, в том числе психическими заболеваниями, даже если обстипаций у них нет. Его применяют при отравлениях, интоксикациях, пищевых токсикоинфекциях и других желудочно-кишечных заболеваниях, при гнойничковых и прочих заболеваниях кожи, что позиционирует ревень как **детоксикационное средство**. Его применяют и при гастритах, и при язвенной болезни. Если следовать этой традиции, начинать и сопровождать лечение назначением слабительных, то корень ревеня имеет широчайший спектр применения.

В китайской традиционной медицине корень ревеня назван «желтым богатырем» и считается **тонизирующим средством**. Его сочетают с солодкой, классическими фитоадаптогенами, действующими синергично с ревенем в отношении общеукрепляющего эффекта. Он ускоряет процессы заживления, в целом восстановления после тяжелых заболеваний. Недавно возникла наука — реабилитология. Лекарственным растения, фитотерапия должны занять лидирующее место в этом направлении. Корни, листья оказывают ранозаживляющее действие при местном применении. **Антиоксидантная активность**, препятствие перекисному окислению клеточных липидных мембран ставит его в ряд растительных цитопротекторов, применение которых для уменьшения объема и тяжести деструкции вполне рационально. Поскольку перекисное окисление липидов — один из общих механизмов многих заболеваний (атеросклероз, рассеянный склероз, хроническая недостаточность коронарного и мозгового кровообращения, гепатиты, панкреатиты...), растительные антиоксиданты и ревень в том числе могут внести существенную коррекцию в их лечение, а главное в профилактику альтерации тех или иных органов и тканей. Ревеню присущи Р-витаминные, **вазопротективные свойства**. Памятуя о том, что сердечно-сосудистые заболевания являются убийцей номер один, следует максимально использовать сочетание различных свойств «желтого богатыря» для предупреждения сосудистых катастроф. Требуют изучения **противоаллергические свойства** ревеня, обусловленные, скорее всего, отнюдь не только его слабительным действием. Применение ревеня **при онкологических заболеваниях** не может базироваться на его цитостатическом действии в связи с отсутствием такового. Растения, из которых выделены цитостатики, блокирующие митозы (колхицин, винбластинг, винкрестин), ядовиты, а ревень — растение съедобное, пищевое. Прецеденты применения нетоксичных растений для лечения больных злокачественными новообразованиями многочисленны и не имеют серьезной проверки, научного обоснования, клинической оценки такой эффективности. Между тем, Кассиния Валентиновна Яременко (2007), фитоонколог, ученица Н.В. Лазарева, Карп Абрамович Трескунов

(2002, 2003) могли бы привести немало примеров успешной фитотерапии онкологических больных. Уместна она была бы и в хосписах. Собственный опыт позволяет считать, что паллиативная фитотерапия может значительно продлить жизнь больных даже с финальными стадиями заболевания. Дважды нам удавалось подготовить безнадежных больных, от которых отказывались химиотерапевты и хирурги, к предварительной химиотерапии и последующей операции. Больная, у которой злокачественными новообразованиями поражены обе почки, страдающая аутоиммунной тромбоцитопенией, живет активно на фитотерапии 2 года, хотя онкологи предрекали срок в 2–3 месяца. Естественно, что онкологи отказываются от нее.

Рецепт № 65

Корень солодки уральской	40,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень ревеня пальчатого	20,0
Корень подофилла гималайского	10,0
Лист подорожника большого	30,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	30,0
Надз. часть полыни обыкновенной	30,0
Надз. часть, плоды щавеля конского	20,0
Надз. часть полыни лечебной	20,0
Надз. часть полыни горькой	10,0
Слоевище трутовика косого (чага)	30,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	20,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Омела белая	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть мяты перечной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартные. Обычно рекомендуем пациентам выходить на оптимальные дозы: 4 столовые ложки измельченного сбора на 1 литр воды и принимать как можно чаще в течение дня. Приведена ориентировочная пропись сбора для подготовки к химиотерапии, лучевой терапии и ассистирования ей. Для ряда растений (щавель, подорожник, элеутерококк, чага, череда) установлена способность

усиливать эффект лучевой и химиотерапии, снижать их побочные действия, препятствовать метастазированию. Здесь мною расширен сбор, предложенный томскими фитотерапевтами: элеутерококк + полынь + чага + подорожник + алоэ (последнее в сбор поместить затруднительно). Приведенный нами сбор также может быть расширен, в частности в зависимости от локализации опухоли, так называемыми направляющими растениями (легкие — цетрария, медуница она же пульмонария, мальва, шток-роза и другие, почки — кардамон, наумбургия, различные диуретики, помимо приведенных, молочная железа — огуречная трава, купальница, калужница, ветреница, пустырник, пастушья сумка, хмель...). Это скорее не рекомендации, а попытка поделиться методическим подходом, который, конечно же, требует обсуждения.

Едва ли реально представить, что садоводы выкопают корни ревеня и будут использовать его как суррогат чая. Но мы много раз убеждались в том, что и надземная часть растения зачастую оказывает сходное действие. Х.Х. Халматов (1964) отметил, что в Узбекистане **надземную часть ревеня, листья используют по тем же показаниям, что и корни**. Что касается стеблей и листьев садовых форм, то они съедобны, черешки продают на рынках, а потому, осуществляя фитодиетотерапию, рекомендуя то, что пациенту нужно потреблять в пищу, следует вспоминать о ремене.

Пион уклоняющийся, марьин корень (*Paeonia anomala*), п. молочноцветковый (*Paeonia albiflora*), п. лекарственный (*Paeonia officinalis*)

Семейство Пионовые Раеoniaceae

Назван по имени греческого бога-целителя Пэона. «Корни пиона используют в пищу в поджаренном виде, пьют как чай при гинекологических заболеваниях» (Кароматов И. Д., 2012). Пищевое использование пиона и применение его как суррогата чая, подкрепляемое и другими источниками, позволяет воспринять его как нетоксичное растение, несмотря на наличие в его составе алкалоидов.

Химический состав. Пионы являются классическим примером того, что салицилаты вездесущи. Корни содержат салициловую кислоту, метилсалицилат, салицин. Однако воспалительные заболевания отнюдь не являются основными показаниями к применению пионов, хотя и при них пионы будут эффективны. Так, они показаны при простатите, арахноидите, менингите. Корни содержат глюкозу, сахарозу, крахмал, ситостерин, тритерпеноид β-амирин, следы алкалоидов, флавоноиды и большое количество (до 8,8%) дубильных веществ. Чхве Тхэсоп (1987) особое внимание уделил бензойной кислоте, которая в больших количе-

ствах токсична, но при консервации продуктов количествами малыми безвредна. Определены монотерпены (пеоданинолы, пеонифлорин, бензойпеонифлорин), а также витамин С, глютамин, аргинин.

Лечебные свойства. Сотрудниками Ботанического института АН СССР (Ленинград) было выяснено в Монголии, что листовки плодов, плоды, листья, корни видов пиона заваривают как чай. Ц. Хайдав и соавторы (1985) при описании растений, используемых в монгольской ветви традиционной тибетской медицины, подтверждает правильность этой информации. С лекарственной целью используют не только корень, но и цветки, и листья. «Весьма популярной была смесь, состоящая из корня женьшеня, спаржи даурской, купены лекарственной и самого пиона. Водный настой смеси этих растений применяли для омоложения, замедления старения и для укрепления организма». Пионы являются наиболее часто применяемыми, **элитными лекарственными растениями** в традиционных медицинах стран Восточной Азии (Гриневич М. А., 1990) и в индо-тибетской традиционной медицине (Чжуд-ши, 2001). Основным показанием к их применению являются **эпилепсия, энцефалиты, менингиты, параличи, невроты** в разных их проявлениях: бессонница, агрессивность, негативизм, ажитация, раздражительность... При анализе показаний к применению пионов складывается впечатление об их стресс-лимитирующей и церебропротективной активности. Не исключено рассмотрение правомерности внедрения видов пиона в практику ангионеврологов, поскольку в Китае их применяют при **инсультах, кровоизлияниях в сетчатку**. Растения эти настолько легендарны, что корни, семена больные эпилепсией (падучей), истерией носили на шее в виде амулетов, дымом растений окуривали эпилептиков, лечили их запахом пиона, закапывали капли в нос. По легендам корень пиона «нельзя резать железом, ибо он потеряет силу» (Амасиаци А., XV в., 1990). Пионы в составе сборов применяют при ОРВИ, бронхитах, туберкулезе, раке легких (и других локализаций).

Заслуживает внимания применение п. белоцветкового при **сахарном диабете**. Но этим не ограничиваются сведения о его влиянии на функции эндокринных желез. Пион считается эффективным средством при **нарушениях менструального цикла**, способствующим «выведению месячных и очищению матки», а, следовательно, зачатию. В сочетании с корнем дягиля лекарственного и другими растениями его применяют при **альгоменорее, аменорее** и считают классическим еменопога, месячногонным растением. Однако при меноррагиях, весьма частых при постановках спиралей, использовании оральных контрацептивов, заболеваниях гепатобилиарной системы Чхве Тхэсон (1987, с. 425) рекомендует следующий состав.

Рецепт № 66

Корень пиона белого
Корень сыти круглой
Трава полыни обыкновенной

по 6,5

Принимать в виде отвара при меноррагиях. Приведена суточная доза. Используются утеростимулирующие и гемостатические свойства пиона. Мы, как и многие отечественные фитотерапевты, лишены возможности применять столь большие суточные дозы растений. Вина в этом не наша.

Способствуя продолжению рода человеческого, пион оказывает положительное гонадотропное действие не только на женщин, но и на мужчин. Его считают одним из основных средств **при нарушении эректильной функции, поллюциях, олигоспермии, снижении либидо, возрастном снижении потенции**. Поскольку снижение репродуктивных функций у мужчин, да и у женщин в эпоху перемен, персистирующих стрессов, борьбы за выживание, каждодневного попрания прав и достоинства человека стало бичом века, поскольку соответствующие просьбы мы слышим часто от больных различными заболеваниями, стараемся учитывать в собственной практике сведения об эффективности пионов. Мы имеем возможность достаточно постоянно применять марьин корень и лишь эпизодически корень садовых форм п. молочноцветкового. Следуя принципам традиционных медийин, сочетаем в одном сборе синергично действующие растения. Нормализация менструального цикла, болезненные месячные, снижение потенции у мужчин требуют среди ряда других мероприятий постоянного питья чая, компоненты которого являются не стимуляторами (за стимуляцию надо платить), а тонизирующими средствами, порою медленно, но верно корригирующими функции половых и других эндокринных желез.

Рецепт № 67

Корень солодки уральской	20,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0
Корень пиона белоцветкового	20,0
Петров крест чешуйчатый	10,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0
Корень спаржи лекарственной	10,0
Корень родиолы розовой	20,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Семена лимонника китайского	10,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Мускатный орех	10,0
Корневище айра болотного	20,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Корень кипрея узколистного	20,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0

Надз. часть ярутки полевой	20,0
Надз. часть повилики европейской	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Блок растений, часто применяемых нами как один из «кирпичиков» поликомпонентных, персонифицированных сборов при мужской импотенции, нарушении эректильной функции. Спаржу, пионы, левзею и ряд других растений хотелось бы применять и в большем количестве, но мы ограничены в сырье. Вульгарное восприятие врачами пионов только как седативных, успокаивающих, угнетающих ЦНС растений не совпадает с многотысячелетним использованием их в традиционных медицинах. В аюрведической традиционной индийской медицине пион лекарственный считается улучшающим обмен веществ, укрепляющим нервы, месячногонным средством (Лад В., Фроули Д., 1997).

Халмурат Упур (1992) считает, что пион белоцветковый подходит к меридианам печени, селезенки, легких и оказывает успокаивающее, обезболивающее, диуретическое, антибактериальное (дизентерия) действие, «закрывает поры кожи», а соответственно показан при гипергидрозе. В традиционных медицинах не используют ненатуральные экстрагенты, в частности этиловый спирт. Спиртовая настойка корня пиона уклоняющегося особенно при неумеренном ее применении, по нашим наблюдениям, вызывала чувство тревоги, напряжения, истероидные взрывы, снижала коммуникативность больных, их социальную адаптацию, учащала конфликты, т.е. отнюдь не смирляла потреблявших ее пациентов, не проявляла антиневротического действия. Больные жаловались на ощущение дискомфорта, на то, что настойка им «не подходит», вызывает сердцебиения (без объективной тахикардии). В то же время систематическое использование водного настоя корней пиона в сочетании с синергистами позволяло добиться антиневротического, противоастенического эффекта в большинстве случаев, а также позволяло достичь лечебного эффекта у ряда больных эпилепсией.

Чхве Тхэсоп (1987) особое внимание уделяет **сочетанию корня пиона с корнем солодки**, которое в эксперименте оказывало спазмолитическое действие (антагонизм с ацетилхолином и гистамином на изолированном отрезке кишечника кролика), а в практике многовекового применения, судя по старинным рецептам, купирует **колики, спастические боли** в животе, являющиеся классическим показанием к применению пионов. Это созвучно эффективности пионов при **альгоменорее**. При дизентерии, кишечных инфекциях пионы не только унимают болезненные тенезмы, но и оказывают высоко эффективное антибактериальное действие даже в случаях резистентности возбудителя к антибиотикам. Пионы показаны при **гепатитах и токсических гепатозах**, что получило экспериментальное и клиническое подтверждение. В Корее при лечении настоем корня пиона молочноцветкового из 80 больных хроническим гепатитом у 60 отмечено улучшение, в том числе значительное у 15. Наконец, пионы **снижают повышенное АД**, не оказывая отрицательного инотропного влия-

ния на сердце. Если основным показанием применения пиона является эпилепсия, то за нею следует гипертоническая болезнь. В Китае в составе сборов пионы применяют при хронической недостаточности мозгового кровообращения, при инсультах, инфарктах миокарда, т.е. при осложнениях гипертонической болезни, атеросклероза.

Детоксикационные свойства пионов использовали при укусах ядовитых змей, при туберкулезной интоксикации, при пищевых отравлениях. К.П. Балицкий и А.Л. Воронцова (1982) рекомендовали применять пионы при онкологических заболеваниях, сопровождающихся эндотоксикозом. Противоопухолевое действие объясняют антиоксидантной активностью (Kim B. J. et al., 1997; Li L., 2004). Пионы мобилизуют детоксикационную функцию печени. Гиперазотемию при почечной недостаточности следует расценивать как эндотоксикоз. Экстракт корня п. молочнокветкового снижает повышенный остаточный азот крови. Правильное, многостороннее использование корней видов пиона значительно повысило бы планку терапевтического эффекта трудно курабельных и даже некурабельных больных. Для того чтобы не складывалось впечатление об описательной характеристике растений и их лечебных свойств, привожу одно из наших многочисленных экспериментальных подтверждений церебропротективной активности видов пиона (табл. 4). После максимального электрошока мыши теряют

Таблица 4

Сравнительная оценка влияния галеновых препаратов из корней видов пиона на нарушенное максимальным электрошоком исследовательское поведение мышей

Вид растения, препарат	Количество живогных				Среднее количество	
	в группе	выжило	без вставаний	без переходов	вставаний	переходов
Итактные мыши	20	20	0*	0*	13,8±2,0*	17,6±3,2*
Контроль МЭШ	20	17	10	9	6,0±1,9	6,8±2,5
Настойка корней п. уклоняющегося	15	14	6	4	8,5±1,5	10,7±1,5*
Отвар корней п. уклоняющегося	15	14	4	4	9,3±1,7*	11,5±3,0*
Отвар корней п. молочнокветкового	16	16	4	2	9,8±2,7*	11,0±2,8*
Отвар корней 3 видов пиона в равном соотношении	15	15	2	1*	12,1±2,1*	13,5±3,4*
Отвар корней п. полукустарникового	15	15	5	4	7,8±1,7	10,9±2,8*

способность обследовать пространство в открытом поле, но предварительное курсовое энтеральное введение (7 дней) препаратов из видов пиона ускоряет процесс восстановления исследовательского поведения, абсолютно необходимого для выживания особи и вида.

Барбарис сибирский (*Berberis subirica*), б. обыкновенный (*Berberis vulgaris*)

Семейство Барбарисовые Berberidaceae

Дикорастущие виды барбариса предпочитают регионы с теплым климатом и в Северо-Западном регионе не встречаются. Но барабарис давно стал декоративным растением в городских садах и скверах, и мы хорошо знаем кисти его желтых цветков и красных (реже черных) ягод. Дети ради забавы поедают его плоды и листья с кисловатым вкусом. Его кусты любители-садоводы высаживают на своих участках, некоторые используют плоды и листья в качестве суррогатов чая с пикантной кислинкой. Такие чаи утоляют жажду, повышают резистентность к жаре. Известно, что молодые листья пригодны для приготовления салатов, а плоды используют для приготовления напитков, в кондитерской и ликероводочной промышленности. Плоды — вполне потребляемая пряность в странах Азии. Их добавляют в плов, их порошком посыпают мясные блюда для придания им пикантной кислинки. Порою сочетают барбарис с кизилом. Молодые листья используют для приготовления зеленых шей вместо щавеля и вместе с ним. Из плодов готовят морсы, кисели, настойки, добавляют в компоты. Поскольку никаких отравлений не описано, чрезвычайно важно с гарантией безопасности применять это пищевое растение в фитотерапии.

Химический состав. Пикантную кислинку листьям и плодам придают органические кислоты: лимонная, яблочная, янтарная, аскорбиновая (витамин С), кофейная и другие. Их содержание в листьях и плодах может быть достаточно высоким: 6–7%. Барбарисы содержат дубильные вещества, обеспечивающие гемостатический, закрепляющий, вазопротективный эффекты. Не останавливаясь подробно на химическом составе, отметим (см. «Растительные ресурсы СССР, 1984»), что один из основных алкалоидов, выделенных из видов барбариса, назван по растению **берберин**ом. Он принят за действующее холеретически вещество-носитель эффекта, которое и получают из барбарисов, как если бы холеретические свойства не были присущи флавоноидам, антоцианам, тому же хлорофиллу и другим природным соединениям. Идея выделения действующего вещества зачастую терпит фиаско. Понимание эффективности уникальных, немоделируемых комплексов природных соединений привело бы нас к использованию более эффективных лекарств, чем одно вещество. Сведений о содержании алкалои-

дов в плодах видов барбариса нет. Помнится, что при созревании плодов алкалоиды из них исчезают.

Лечебные свойства. В гомеопатии применяют комплексные препараты из корней барбариса по заслуживающим внимания показаниям, из которых основным является **желчнокаменная болезнь**. Гомеопаты считают, что *berberis* особенно показан, когда желчный пузырь нафарширован мелкими камнями. Такой вариант желчнокаменной болезни всегда служил показанием к плановой холецистэктомии, особенно если были печеночные колики. По наблюдениям гомеопатов, холеретическое, противовоспалительное, спазмолитическое действие *berberis* снижает риск колик, образования новых конкрементов, обострения холецистита. Но более того, не только профилактическое с целью подготовки к операции, но и последующее назначение гомеопатического *berberis* позволяет осуществить метафилактику, предупредить образование конкрементов в желчевыводящих путях, постхолецистэктомический синдром. Кто занимается у нас этой самой метафилактикой? Прооперировали и до свидания (масса примеров из практики). Ведь совершенно ясно, что скальпель, лапароскопическая холецистэктомия не могут излечить желчнокаменную болезнь, в чем правы гомеопаты. Поэтому *berberis*, чай из плодов и листьев показаны и в послеоперационном периоде, но правильно назначать поликомпонентные сборы.

Рецепт № 68

Корень солодки уральской	20,0
Корень барбариса обыкновенного	20,0
Плоды барбариса обыкновенного	10,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	30,0
Цветки бессмертника песчаного	20,0
Плоды шиповника майского	40,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цв. корзинки календулы лекарственной	30,0
Надз. часть мяты перечной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть золотарника обыкновенного	30,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Рыльца и столбики кукурузы	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист березы повислой	40,0
Хвоя, почки сосны обыкновенной	20,0

Приготовление стандартное, принимать по 100–150 мл за 20 мин до еды, в межпищеварительные промежутки, на ночь. Желательны тюбажи с настоем сбора. Такие тюбажи более эффективны чем с олив-

ковым маслом и соком лимона, которые применяют в центриках, провозглашающих свою 100-процентную эффективность при желчнокаменной болезни. Сомневающимся пациентам порою показывают зеленые якобы камни, выведенные из желчного пузыря и значительно превышающие по размерам этот самый желчный пузырь. Эти «камни» образуются в толстом кишечнике в процессе исцеления. В сбор включено 6 растений, составляющих тибетскую пропись «полифитохол» (Николаев С. М., 1992). Приведенный блок был с эффектом включен в поликомпонентный сбор для больного, страдающего постхолецистэктомическим синдромом и гипертонической болезнью (+ сушеница, барвинок, голубика, василистник, хвощ, василек, погребок). Вспоминая о великом враче Сергее Петровиче Боткине, весьма внимательно относившегося к фитотерапии, страдавшего желчнокаменной болезнью в купе с ишемической болезнью сердца, следует назвать такое показание к применению барбариса как **холецисто-кардиальный синдром**. Умер С. П. Боткин от инфаркта миокарда, который по началу был принят за печеночную колику (или дебютировал с нее).

Экспериментально подтверждено наличие **гипотензивных свойств** у препаратов барбариса, что значительно расширяет рамки его применения, поскольку гипертоническая болезнь и ее осложнения остаются самой распространенной причиной инвалидизации и смерти. Настойка плодов оказывает гипотензивное, седативное, антибактериальное действие. В Белоруссии плоды барбариса применяют при гипертонической болезни. Чай из барбариса и его синергистов утоляет жажду не только в жару, но и при сахарном диабете. Изучение **противодиабетических свойств** барбариса актуально, поскольку никакой фитотерапевтической помощи больные сахарным диабетом 1-го и 2-го типов не получают. Плоды барбариса обыкновенного в Азербайджане применяют при диабете (Шукюров Д. З., 1981).

Общеукрепляющее действие плодов барбариса наблюдал Амирдовлат Амасиаци в XV. Некоторые из проявлений такого действия: «Обостряет зрение. Укрепляет сердце и помогает при горячей форме сердцебиений (**противоаритмические свойства**). Укрепляет печень и желудок, утоляет жажду и останавливает отрыжку... вызывает аппетит». Гепатопротективные свойства барбариса (коры корней, плодов), эффективность при язвенном колите (клизмы) также описаны великим армянским врачом. Им приведен рецепт получения сгущенного сока барбариса, типа тибетской кханды. В тибетской традиционной медицине барбарис достаточно популярен как средство детоксикационное («собирает яды»), а также эффективное при бронхолегочных болезнях, включая туберкулез, при язвенной болезни, артритах, артралгиях, лихорадках.

Настойка листьев действует **гемостатически**, ее применяют при маточных кровотечениях, обусловленных в том числе воспалительными заболеваниями. Она вызывает сокращения миометрия, эффективна при субинволюции матки, разрешена к применению. Не совсем ясно как буд-

то бы положительное гонадотропное действие плодов. С точки зрения биолога такое действие вполне ожидаемо. Броская окраска плодов призывает к их поеданию. Поедающие плоды, ягоды барбариса разносят его семена, а барбарис, в свою очередь, заботится о разносящих, способствуя их размножению. По косвенным уликам растения, эффективные при сахарном диабете, оказывающие утеростимулирующее действие, положительно действуют и на функции половых желез. Но прямых, к примеру, экспериментальных, а лучше клинических (плоды не токсичны) подтверждений влияния барбариса на функции желез внутренней секреции нет. В собственной практике имеем весьма ограниченную возможность применения плодов и корней барбариса обыкновенного в основном при желчнокаменной болезни. Дефицит сырья.

Смоковница обыкновенная, фикус, инжир, винная ягода, фи́га (*Ficus carica*)

Семейство Тутовые Moraceae

Видовое название указывает на родину растения, Кари в Малой Азии. Речь пойдет не столько о выращиваемом, садовом инжире, сколько об инжире диком, который считается целебнее садового. Зачастую плоды дикорастущего инжира малосъедобны, но все-таки приятны на вкус и придают аромат любому напитку, сделанному из них, в том числе чаю. Смоковница известна нам по библии. Понятно, что еще в до-библейские времена она была приручена человеком и освоена как лекарственное растение. Ряд направлений лечебного применения плодов дикорастущего инжира вполне может быть преренесен на плоды культурных растений. Плоды инжира быстро портятся, поэтому жители тех теплых стран, где он произрастает в изобилии, будучи не в силах съесть его столько, сколько можно собрать, сушат инжир, прессуют и вялят его. Его плоды — обязательный компонент компота из сухофруктов. Их рекомендуют истощенным, астеничным, гипостеничным больным («делает тело упитанным» — А. Амасиаци), а также тем, кто принимает синтетические диуретики с последующим дефицитом калия. Плоды инжира используются как **поставщик калия**, и вместе с тем они сами **повышают диурез** — типичная для растительных диуретиков ситуация. Мочегонное действие инжира отмечено в средневековых источниках. Более полувека тому назад В. Герсамия (1957) предложил препарат «Легвини» (легви — инжир по-грузински) из плодов дикого инжира в качестве диуретика, но что-то препарата этого наблюдать в аптеках не приходилось. «Легвини» представляет из себя темнокоричневую кашицу с приятным ароматом и вкусом. Рекомендовано было принимать его по 100 г по утрам однократно, хотя потребление этого пищевого, по сути, продукта не ограничено ни дозой, ни временем. При

таким лечением больных с сердечной недостаточностью «Легвини» проявил высокие диуретические свойства. Он повышал суточный диурез на 50 %. Кардиологи знают, что к синтетическим диуретикам, а также к сердечным гликозидам наступает привыкание. Они становятся неэффективными. Правильнее было бы говорить о наступлении ареактивности больных с недостаточностью кровообращения, о приближении финала. Лекарственные растения не только умеренно или значительно повышают диурез, но еще и способствуют восстановлению реактивности пациентов к синтетическим медикаментам, веществам природного происхождения, а если проще — помогают продлить их жизнь.

Пациенты, страдающие обстипациями (запорами), зачастую делятся с нами простым рецептом: чернослив + курага + инжир. Размочить, пропустить через мясорубку, потреблять столовыми ложками, можно есть и без измельчения на мясорубке. **Инжир послабляет.** Такую смесь нельзя рекомендовать больным сахарным диабетом и ожирением. Она подходит сухоньким старичкам и старушкам, страдающим старческими атоническими запорами (фитодиетотерапия в гериатрии). С древних времен известно, что инжир способствует перевариванию пищи. «Если его есть натошак, он хорошо раскрывает пути прохождения питательных веществ и дает полноту телу. Есть инжир перед едой полезно для смягчения организма, особенно кишечника» (Абу Али ибн Сино — Авиценна, XI в., 1982). Незрелые плоды, их сок и даже листья и древесина смоковницы обладают **протеолитическими свойствами**, проявляя коллагеназную и эластазную активность. Выделен протеолитический фермент фицин, который может быть применен с целью фибринолиза при тромбоэмболических осложнениях. «А если говяжье мясо медленно варится, то надо положить в горшок кусочек ветки смоковницы, чтобы быстрее сварилось» А. Амасиаци (XV в., 1990) цитирует испанского врача Абу Мухаммада Абдаллай ибн Ахмада (1197–1248). Еще раньше, в XI веке об этом писал Авиценна: «Веточки инжира обладают способностью ускорять разваривание говяжьего мяса». При таких подсказках нетрудно догадаться относительно протеолитической активности инжира и зарегистрировать ее современнейшими методами исследований.

Химический состав. Помимо высокого содержания калия (1161 мг%), магния (117 мг%), кальция (227 мг%), фосфора (263 мг%), железа (46 мг%) и прочих макро- и микроэлементов инжир славен тем, что в нем много углеводов (до 57–75 %), он очень сладок, особенно культурные сорта, и является одним из самых калорийных фруктов. Вкус его обусловлен также и широким спектром органических кислот: лимонная (доминирует), шавелевая, яблочная, янтарная, фумаровая, малоновая, хинная и другие. Инжир ценен как продукт, содержащий большое количество витаминов: В₁, В₂, С, Е, РР. В семенах содержатся непредельные жирные кислоты (витамины группы F). С химическим составом инжира можно связать его общеукрепляющие свойства, **эффективность при анемиях**, в частности при девическом хлорозе, а также при микроэлементозах, авитаминозах. Инжир считают

противопоказанным при подагре, мочекишлом диатезе в связи с тем, что в нем есть щавелевая кислота (до 100 мг%), а также при сахарном диабете (много углеводов). В связи с опять-таки высоким содержанием углеводов инжир может вызвать метеоризм, бродильную диспенсию, что предупреждается плодами аниса, фенхеля, укропа, тмина, кориандра, мятой.

Лечебные свойства. Инжир оказывает не только диуретическое действие, устраняя уростаз, но препятствует образованию и способствует выведению микролитов, в связи с чем показан при **мочекаменной болезни**. «Инжир, свежий и вяленый, полезен для почек и мочевого пузыря, очищает и гонит песок из почек» (Авиценна, XI в.). Поскольку инжир заслуженно считается **противовоспалительным средством**, его применяют при циститах, пиелонефритах. Противовоспалительные свойства проявляются и при ОРВИ. В народной медицине отвар или варенье инжира принимают как потогонное, противохорадочное средство (плоды «гонят пот, успокаивают жар тела и жажду»). Напрашивается аналогия с нашей малиной. Отвар из 2 столовых ложек сухих соплодий, сваренных в 1 стакане молока, считается хорошим средством для полосканий при ангине, тонзиллите, ларингите, а также при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, при трахеитах и бронхитах в качестве отхаркивающего (Скляревский Л. Я., 1975). «Чай из сушеных плодов пьют при болях в горле» (Кароматов И. Д., 2012). Способность рассасывать «трудноизлечимые опухоли» (Авиценна), то есть воспалительные инфильтраты, должна быть рассмотрена как ценнейшее свойство при лечении больных пневмониями, туберкулезом легких. Особая питательность и способность оказывать противовоспалительное действие, оптимизировать регенерацию отмечали еще Цельс и Гален. Через много веков они отражены в «Салернском кодексе здоровья».

Сыр молодой, молоко и пшеница полнят и питают
Бычьи тестикулы также, свинина и мозг всевозможный,
Спелые смоквы и свежие гроздьа 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.
(Арнольд из Виллановы, XIV в.)

Авторы средневековья считали, будто бы инжир способствует зашивленности, что, скорее всего, предубеждение. Желчегонное действие инжира, его эффективность при болезнях печени, селезенки также были давно известны. Рекомендовали сочетать его с анисом, оказывающим ветрогонное действие. Еще Авиценной описана эффективность сока инжира с медом при конъюнктивите, трахоме, затвердении век, начинающейся катаракте. В традиционной ирано-таджикской медицине была известна эффективность лечения инжиром при болях в сердце, сердцебиениях (тахикардии), при кашле, бронхиальной астме, «огрубении плевры» (вероятно при плеврите).

Если сегодня трудно найти врача, читавшего Авиценну, Одо из Мена, Страбона, Арнольда из Виллановы, «Чжуд-ши» (перечислены источники, переведенные на русский язык), то на примере Амирдовлата Амасиаци мы убеждаемся в его широчайшей начитанности, стремлении к восприятию, ассимиляции знаний тех, кто творил до него и к кому он относился с величайшим уважением. Из средневековых источников мы узнаем, что инжиру присущи **высокие детоксикационные свойства**, которые использовали при укусах змей, скорпионов, при алкогольном опьянении, похмелье (ценнейшие сведения), пищевых и других отравлениях. Амасиаци писал о том, что человеку, который ест инжир, не страшны яды. Им же, а ранее Авиценной отмечена эффективность инжира **при падучей (эпилепсии)**. Инжир назначают **при параличах**. Он повышает умственные способности, полезен при неврозах, астениях. Очевидно, что умение использовать инжир пригодилось бы неврологам. Для **повышения потенции** его рекомендуется потреблять с грецкими орехами. **Анаболические свойства** его усиливаются при сочетании с пажитником, имбирем, фисташками, миндалем. Такие сочетания назначали людям «со слабым телом». Нами приведены далеко не все, а лишь основные направления применения инжира как лекарственного растения. Поскольку сегодня сушеный инжир продается в магазинах, то применение его в комплексе домашних и врачебных мероприятий на алиментарном уровне при банальных ОРВИ, обстипациях, циститах, дефиците массы доступно всем и не превышает затрат на антибиотики «нового поколения», чаще всего при этих самых ОРВИ противопоказанных.

Марь амброзиевидная (*Chenopodium ambrosioides*)

Семейство Маревые Chenopodiaceae

В южной Америке настой из этой мари называют мексиканским чаем. Традиция его применения индейцами восходит к культуре майя. В связи с древностью применения лечебные свойства этого чая в достаточной мере очерчены и в некоторой степени, хотя и очень одностронне, освоены научно-европейской медициной, которая от чая как от лекарственной формы предпочла отказаться и все внимание сосредоточила на эфирном масле, жирном масле семян.

Химический состав. В надземной части эфирное масло, из-за которого растение получило видовое название чуть ли не амброзии, содержит от 0,1 до 3,45%. Названия компонентов помогают понять направления применения мари: аскаридол (до 68,7%), тимол (высокие антигельминтные свойства), лимонен, корвакрол, производные ментола и другие. Органические кислоты: лимонная, ванилиновая, феруловая, аскорбиновая

(витамин С). Тритерпеновые сапонины, флавоноиды. Верхушки побегов служат сырьем для получения слабительного хеноподиевого масла.

Лечебные свойства. В фармакопее США — антигельминтное средство, что заимствовано из медицины индейцев. С этой же целью применяют марь в ветеринарии. Общеизвестно слабительное действие видов мари. Значение послабления недооценивается представителями научно-европейской медицины в отличие от традиционной тибетской медицины: «Лучшее из пяти врачебных назначений». Внимание терапевтов, пульмонологов должны привлечь противоастматические, секретолитические свойства мексиканского чая. Он **снижает АД**, оказывает умеренное седативное и в то же время тонизирующее действие. В китайской традиционной медицине надземная часть мари амброзиевидной — «составляющая лечебных чаев — общеукрепляющее, тонизирующее, успокаивающее нервную систему» (Растительные ресурсы СССР, 1984). Ее применяют при цефалгиях, мигрени, эпилепсии, параличах, «особенно **при инсультах с потерей речи**», то есть при тяжелых инсультах. Следовательно, не только алиментарное потребление этого чая, но и внедрение мари в клиническую практику должно привлечь внимание специалистов, в частности ангионеврологов. М. Л. Поспеловой (2012) доказано, что применение гораздо более доступных растений позволяет демонстративно снизить количество инсультов и других сосудистых катастроф, а потому расширение арсенала растений, предупреждающих повторные инсульты является актуальной проблемой. Листья и другие части мари применяли **при злокачественных новообразованиях**. Мари присущи утеростимулирующие свойства, считается она abortивным средством. Кроме того, протистоцидное действие обусловило ее применение при трихомонадных кольпитах. Противовоспалительные, диуретические, ветрогонные свойства достаточно широко представлены у более доступных, разрешенных к применению растений. Кроме этого вида, заслуживает внимания **марь душистая** *Chenopodium botris*, которая, подобно мари амброзиевидной, снижает повышенное АД, полезна при головных болях и головокружениях, ишемической болезни сердца, как кардиотоническое средство. Настои (чай) ее надземной части также оказывают противоастматическое, слабительное, антигельминтное, диуретическое действие. Семена ядовиты.

Липа сердцевидная (*Tilia cordata*), л. крупнолистная (*Tilia platyphyllos*)

Семейство Липовые Tiliaceae

Липовый чай общеизвестен (Штернфельд Л.Г., 1935). Заваривают обычно цветки с прицветниками, но можно заваривать и листья или листья вместе с цветками. Чай такой пахнет медом. Липовый мед как ле-

чебное средство высоко эффективен и ценится. Если многие суррогаты чая применяют локально, в определенных регионах (верблюжья колючка) или же забыли о них (луговой, таволожный чай), то липовый чай по-прежнему востребован, и пьют его не только в лечебных целях. Он был особенно популярен в наших деревнях в военные и послевоенные годы, когда черного чая не было. Аромат цветков настолько уникален и привлекателен (повышает аттрактивность), что эфирное масло их используется в парфюмерии. Сами цветки находят применение при ароматизации вин, а листья при приготовлении различных, в том числе витаминных напитков. Цветки и прицветники аптечны во многих странах, дозволены к применению в медицинской практике и у нас. Листья неаптечны.

Химический состав. Эфирного масла в цветках не так уж и много, всего 0,04%. Листья и цветки содержат слизь, то есть кислые гетерополисахариды, в их составе уроновые кислоты, арабинозу, галактозу, рамнозу. О роли кислых гетерополисахаридов, способствующих тому, чтобы наши слизистые были слизистыми, было изложено ранее (Барнаулов О. Д., 1988, 1999). Витамин С, каротин, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты (яблочная, лимонная) дополняют в комплексе лечебные и вкусовые достоинства липы. Прицветники содержат дубильные вещества.

Лечебные свойства. Потогонные, противолихорадочные, противовоспалительные свойства липы общеизвестны. С лечебной целью липовый чай и пьют как раз при простудных заболеваниях, при лихорадках. Противовоспалительные свойства обеспечивают липе широчайший спектр применения. Мы многократно акцентировали внимание на сочетании растений, позволяющем быстро добиться противовоспалительного, разрешающего эффекта при различных воспалительных заболеваниях: бронхите, ангине, пневмониях, артритах, циститах, пиелонефрите, туберкулезе, рассеянном склерозе, гастроэнтероколитах, паротите, кори и других. Не указывая дозы, которые могут быть вариабельны в каждом конкретном случае, еще раз перечисляем растения, входящие в этот блок: корень солодки (лидер элитных растений в традиционных медицинах стран Восточной Азии по М. А. Гриневич, 1990) + лист малины + лист липы + лист ивы + лист шалфея + лист ежевики + лист вахты + цветочные корзинки ромашки + надземная часть череды + цветочные корзинки календулы + цветки лабазника + лист лабазника + надз. часть зверобоя. Сбор может быть расширен многими другими видами, поскольку противовоспалительные свойства фоновы для лекарственных растений.

Секретолитические свойства, обусловленные среди прочего наличием кислых гетерополисахаридов, позволяют поставить цветки и листья липы в ряд таких синергистов («слизистых лекарств» по Авиценне), как мальва, алтей, шток-роза, цетрария. В ряду этих и других синергистов, действующих по другим механизмам (солодка, первоцвет, аралія, термопсис, фиалка, тимьян, сосна), липу следует назначать при бронхолегочных заболеваниях: острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме, туберкулезе легких, симптоматически при раке

бронхов. Она полезна при бродильных диспепсиях, манифестируемых метеоризмом, при дизентерии, при неспецифическом язвенном колите, протекающем нередко с выраженным метеоризмом.

Липовый чай не только повышает аттрактивность, привлекательность человека за счет улучшения тургора кожи и придания ей хорошего запаха. Известно ее положительное влияние на функции яичников. Она способствует нормализации менструального цикла (еменогота), купирует боли при альгоменорее. Липу следует сочетать с растениями, способствующими зачатию, лактации. Сведения о таких растениях предельно актуальны для России в связи с демографическим кризисом. С другой стороны, липовый чай, сборы с листьями и цветками липы рационально назначать при повышенной сексуальной возбудимости, к примеру, в период полового созревания. Умеренное седативное действие липового чая также хорошо известно в народе. Такое, казалось бы, разнонаправленное, но в принципе корректирующее действие характерно для многих лекарственных растений.

Особое внимание следует уделить применению цветков и листьев липы в неврологии. Для последних доказана **антигипоксанта́ная активность** (Пастушенков Л.В., Леиовская Е.Е., 1991). На наличие этой активности тестируют церебропротекторы, в частности ноотропы. В народных медицинах липовый чай пили еще и при неврозах, неврастении, нарушениях сна, повышенной возбудимости, ажитаии, головных болях, истерии. Липу применяли как **при судорожных формах эпилепсии**, так и при якобы обмороках, отключениях, **абсансах**. Липе присущи умеренные дегидратирующие, диуретические свойства. Изучение лечебных свойств листьев липы, внедрение их в практику было бы прогрессивным шагом. Ресурсы листьев неограниченны. В собственной практике широко применяем в сборах цветки, чаще лист липы (более доступен) при различных воспалительных заболеваниях, но также при рассеянном склерозе, эпилепсии. Приводим результаты собственных исследований антигипоксанта́ной активности некоторых растений при гипобарической гипоксии («подъем на высоту»), гипоксии с гиперкапнией (время жизни в герметически замкнутом пространстве) и гемической гипоксии (инъекция метгемоглобинообразователя NaNO_2 (табл. 5). Всего нами изучено более 200 растений. 52 % проявили активность на 2 моделях гипоксии.

Из классических адаптогенов неэффективны были препараты родиолы, лимонника. Неэффективны или слабо эффективны на одной модели препараты видов сушеницы, хвоща, плюща, череды трехраздельной, солодки щетинистой. Настой цветков пижмы (135 %), отвар корня лабазника (119 %) были эффективны только на модели гемической гипоксии. Препараты женьшеня проявляли активность и в виде отваров. Приведенные результаты позволяют выбрать наиболее эффективные антигипоксанта́ны, необходимые, например, при хронической недостаточности мозгового кровообращения, при инсультах, инфарктах, ише-

Таблица 5

Сравнительная оценка влияния фитопрепаратов при 7-дневном введении внутрь на время жизни мышей (в % от контроля) в условиях гипоксии

Вид	Часть растения	Лекарственная форма	Гипоксия		
			гипобарическая	гиперкапния	гемическая
Валериана лекарственная	корневище	Настой	171*	124*	166*
Женьшень	лист	Деалкоголизованные настойки 1:10	159*	148*	112
	корень		162*	157*	116
Аралия высокая	корень	То же	167*	142*	115
Заманиха высокая	корень	То же	142*	134*	103
Элеутерококк колючий	корень	Деалкоголизованный экстракт	135*	107	94
Левзея сафлоровидная	корень	То же	140*	135*	107
Боярышник кроваво-красный	плоды	Настой	117	120*	111
	лист		121*	103*	98
	цветки		119*	119*	109
Солодка уральская	корень	Отвар	134*	121*	127*
Солодка голая	корень	То же	118*	123*	122*
Лабазник вязолистный	цветки	Настой	125*	134*	118
Липа сердцевидная	цветки	Настой	129*	132*	109
	лист		135*	130*	120*
Ревень волнистый	лист	Настой	127*	126*	75
	соцветия		143*	134*	88
Астрагал монгольский	надз. часть	Настой	122*	134*	37*
Душица обыкновенная	надз. часть	Настой	126*	119*	99
Черда поникшая	надз. часть	Настой	122*	125*	97
Зверобой продырявленный	надз. часть	Настой	138*	135*	100
Контрольные препараты: Гутимин 100 мг/кг Ап्रेसин 15 мг/кг		Растворы/б однократно	178* 198*	158* 139*	57*
Примечания: * — различия с контролем (100%) статистически достоверны.					

иву при **атеросклерозе артерий** мозга и сердца, при тромбоокклюзирующих поражениях церебральных артерий. Несомненным результатом фитотерапии является существенное, достоверное снижение сосудистых катастроф: транзиторных ишемических атак, инсультов, инфарктов, сосудистых смертей, улучшение когнитивно-мнестических функций при дисциркуляторной энцефалопатии. Специалисты по дуплексной регистрации состояния атероматозных бляшек приходили к нам с вопросами, что же мы такое делаем, способствуя их кальцинации, уменьшению объема, прекращению эмбологенности. Т. Е. Шмидт и Н. Н. Яхно (2010) в замечательной книге «Рассеянный склероз» абсолютно обоснованно вынесли на обложку предупреждение: **воспаление** (!), но о высоких возможностях противовоспалительной и антидеструктивной фитотерапии авторы не осведомлены. Между тем, нами экспериментально доказано, что некоторые «противовоспалительные» растения (малина, лабазник, зверобой...) действуют и на стадии альтерации, ограничивая объем и тяжесть повреждения (Барнаулов О. Д., 1988), а тем самым ограничивая экссудативные и пролиферативные процессы. Рецептура поликомпонентных, индивидуально подобранных сборов с включением листьев ивы больным рассеянным склерозом, цереброваскулярной болезнью, сердечно-сосудистыми заболеваниями приведена в специальных монографиях (Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., 2009; Барнаулов О. Д., 2010).

В монгольской ветви тибетской традиционной медицины лист ивы считается эффективным диуретическим и **детоксикационным средством** (Хайдав Ц. и др., 1985), что было известно также и в средневековой армянской медицине. Амирдовлат Амасиаци писал, что лист ивы помогает при укусах скорпиона и отравлении ядами, обладает желчегонными, ветрогонными, ранозаживляющими свойствами, «вылечивает падучую болезнь», т. е. **эпилепсию** (антиконвульсантными свойствами не обладает), а также «сок помогает при уплотнении матки» (миомы?). Применение листьев видов ивы в традиционной тибетской медицине при воспалительных заболеваниях матки и придатков, а также при маточных кровотечениях вполне логично и достойно ассимиляции. Суррогатом чая являются также листья **ивы пятитычинковой** *Salix myrtilloides*, **ивы пепельной** *Salix cinerea* и почки **ивы лопарской** или лапландской *Salix lapponicum*. Листья ивы красивой, ивы Шамисо употребляются местным населением Чукотки в пищу, специальным образом консервируются и заготавливаются на зиму (Растительные ресурсы СССР, 1986). Такое пищевое использование различных взаимозаменяемых в плане лечебного применения видов ивы свидетельствует об отсутствии у нее токсических свойств. Сходное лечебное применение листьев ивы народами, не имевшими тесных, прямых этноатрических, этнокультурных связей (Тибет, Турция, Лапландия) является гарантией их эффективности. Примеры включения листьев ивы в поликомпонентные сборы в данной работе многочисленны.

Тополь черный, осокорь (*Populus nigra*)

Семейство Ивовые Salicaceae

В качестве суррогата чая применяют его почки, как правило, в ограниченном количестве и чаще в сочетании с другими растениями, как добавку к черному чаю. Если переборщить, то вкус чая будет горьким.

Химический состав. Почки содержат 0,5 % эфирного масла. Казалось бы, немного, но даже несколько веточек с почками, традиционно приносимых у нас именно с весной, с «тайным переломом к лету» (Андрей Вознесенский). В составе эфирного масла гумулен, α -кариофиллен, цинеол, неидентифицированные сесквитерпены. Из органических кислот примечательно наличие яблочной и аскорбиновой, обуславливающих наряду с другими соединениями специфический вкус. Ароматические кислоты: бензойная, коричная. Смолы. Фенолкарбоновые кислоты, весьма активные фармакологически: галловая, кофейная, феруловая. С фенолгликозидом салицином можно формально связывать противовоспалительную активность. Богатейший набор специфических и широко распространенных флавоноидов (всего 8,05 %). Углеводы не исправляют горьковатого привкуса чая.

Лечебные свойства. Хотелось бы сразу предупредить, что весна весной, но избыточное потребление тополевого чая не всем полезно. Почки тополя — умиротворяющее страсти средство. Они показаны при гиперсексуальности (например, у психически больных), при асоциальном поведении лиц с аномально повышенным либидо, нимфомании, эротомании, в ситуациях, когда половые контакты невозможны. Мужчины, потреблявшие по собственной инициативе чай из почек тополя, отмечали снижение эректильной функции, женщины — снижение либидо, фригидность. Из прошлого пришел рецепт настойки графа Шувалова, «шуваловка». Приготавливают ее на почках черной смородины и тополя, добавляют небольшое (!) количество к обычной водке. Шуваловка способствовала мирному, неагрессивному застолью, без выяснения отношений и страстей. **Отрицательное гонадотропное действие** тополевого чая можно использовать с лекарственной целью при гормонозависимых злокачественных опухолях (рак молочной железы, матки, предстательной железы), при миоматозе в особенности в постклимактерическом периоде, если он прогрессирует. Порою при патологическом климаксе, протекающем с тяжелейшими приливами, обильнейшим гипергидрозом, тревогой, бессонницей, резким снижением работоспособности, рационально быстро подавить или снизить функции половых желез. При быстром половом созревании, при **сперматорее** почки тополя в небольшом количестве гармонизируют состояние пациента. В умеренных дозах почки тополя заметного отрицательного гонадотропного влияния не оказывают и усиливают действие растений седативной направленности. При патологически

протекающем климаксе почки тополя с корнем или надземной частью окопника лекарственного, душицей, видами полыни, кипреем, хмелем, листом грецкого ореха, кориандром, кмином и другими растениями можно применить для подавления функций половых желез. Часта ситуация, когда одинокой женщине, одинокому мужчине, нередко с завышенными (а почему бы и нет?) морально-этическими требованиями к партнеру, при синдроме развода, при гиперсексуальности, приводящей к нежелательным последствиям (сексуальные агрессоры и просто агрессоры), к неврозу мы включаем в поликомпонентный сбор блок следующих растений.

Рецепт № 69

Корень солодки уральской	20,0–30,0
Почки тополя черного	10,0–20,0
Соплодия хмеля выющегося	20,0
Надз. часть окопника лекарственного	20,0
Надз. часть медуницы неясной	10,0
Лист ореха грецкого	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Надз. часть купыря лесного	30,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	20,0
Надз. часть мяты полевой	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0

Блок может быть расширен (и наоборот сужен) в зависимости от задачи и наличия сырья. Приведены реальные дозы, которые мы назначаем в повседневной практике. Пациенты и пациентки отмечали результативность применения подобных сборов: они становились уравновешенными, более работоспособными, уходило чувство тревоги, суетливость, нормализовался сон, проходила так называемая «трясучка», были купированы **панические атаки**. Зависимость перечисленных симптомов от гормонального фона пациентов зачастую легко устанавливается.

В показаниях к применению почек тополя числятся онкологические заболевания и многочисленные **воспалительные заболевания**: ревматические и ревматоидные, подагрические артриты, особенно с болями (усиливают действие НПВС), циститы, гастроэнтероколиты, туберкулез, бронхиты (**секретолитическое действие**), ОРВИ, лихорадки. Поскольку почки тополя менее доступны, чем перечисленные ранее компоненты «противовоспалительного блока», мы не применяем их для разрешения воспаления. Сведения о местно применяемой «тополевой мази» можно найти в справочнике «Растительные ресурсы СССР», 1986).

Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*), з. пятнистый (*Hypericum maculatum (quadrangulum)*),
з. четырехкрылый (*Hypericum tetrapterum (quadrangulum)*)

Семейство Зверобойные Hypericaceae

Растение это настолько популярно, что как суррогат оздоровительного чая его применяет множество людей. Никаких зверей это растение не бьет. Русские переозвучили казахское название *джербай*, что в переводе означает целитель ран. А в Англии, в США зверобой называют травой святого Джона (Grieve M., 1982). Популярность травы святого Джона как в Старом, так и в Новом Свете подтверждена многочисленными личными сообщениями зарубежных коллег. Сведения о применении зверобоя находим у Гиппократ (460–377 гг. до н.э.). Можно утверждать, что более чем за 2000 лет человечество изучило лекарственную ценность зверобоя. В нашей народной медицине считается, что зверобой помогает при всех болезнях. Авторы настольной книги фитотерапевтов М. А. Носаль и И. М. Носаль (1960) пишут: «это растение — самое главное лекарственное растение из всех нам известных», «люди называют его травой от девяносто девяти болезней», «как без муки нельзя испечь хлеба, так без зверобоя нельзя лечить многие болезни человека и животных», «если составляется смесь против какой угодно болезни, то как внутрь, так и наружно без зверобоя не обходится». Эту рекомендацию компетентнейших авторов мы соблюдаем в собственной практике (см. рецептуру).

Химический состав. Состав эфирного масла хорошо изучен (Растительные ресурсы СССР, 1986). Мы не всегда понимаем, что летучие соединения, содержащиеся в растениях, оказывающие губительное действие на патогенную флору, не так уж полезны для самого растения. Зверобой продырявленный выделяет их через железки-дырочки в листьях, отчего и получил такое название. Содержит зверобой алкалоиды и сапонины, которые тоже к безвредным соединениям не отнесешь. β -ситостерин, как известно, конкурирует с холестерином за рецепторы, а потому мы вправе ожидать от зверобоя противоатерогенного действия, подкрепленного флавоноидами (до 5 %, кверцетин, рутин, кверцитрин, изокверцитрин, гиперин), фенолкарбоновыми кислотами (кофейная и другие), антоцианами, катехинами. Флавоноидов, прочих полифенольных соединений так много и так они разнообразны, что когда-то в Болгарии был предложен их суммарный препарат с Р-витаминной активностью «Пефлавит», который не прижился. Из азотсодержащих соединений в зверобое есть спирт холин, предшественник нашего медиатора ацетилхолина. Антрахинону гиперещину присущи умеренные **послабляющие свойства**, а дубильным веществам — вяжущие,

закрепляющие. При диареях дизентерии зверобой оказывает закрепляющее действие, а при обстипациях — слабительное, как и многие другие растения.

Лечебное действие. Зверобой официнален, дозволен к применению. Опустим результативное местное применение целителя ран, многократно подтвержденное клинически и экспериментально.

Любопытно другое: при энтеральном применении зверобой также ускорял заживление ран, а в наших экспериментах и полнослойных некрозов желудка. Амирдовлат Амасиаци в книге «Ненужное для неучей» отмечает эффективность зверобоя и при язвах кишечника (брюшной тиф, язвенный колит?). Язвы желудка, 12-перстной кишки так же рубцуются быстрее при лечении зверобоем или сборами, включающими его. Следовательно, настой, чай зверобоя **ускоряет процессы регенерации**, что доказано экспериментально на моделях повреждения различных органов. Сегодня мы часто сталкиваемся с обострениями язвенной болезни и эрозивными гастритами, вызванными неумеренным применением НПВС: аспирина, диклофенака, нурафена, анальгина... Болгарскими исследователями установлено, что препараты зверобоя **ускоряют заживление эрозий желудка, вызванных НПВС**. Эти данные подтверждены нашими исследованиями (Барнаулов О.Д., 1988). Правильнее не лечить, а предупреждать. Если врач предполагает, что лечение НПВС затянется (очень частые случаи), то следует назначить для страховки специально подобранный сбор или хотя бы чай из зверобоя. Зверобой эффективен и при гипоацидных гастритах. Ускорение процессов регенерации, восстановления морфологической целостности органа настолько важное для врачей многих специальностей свойство зверобойного чая, что его трудно переоценить.

1. Зверобой является неотъемлемой частью противовоспалительных сборов. Уже одно это обеспечивает ему длинный перечень показаний к применению: стоматиты, гингивиты, ангины, фарингиты (полоскания и внутрь), флегмоны, абсцессы, фурункулёз, многочисленные кожные болезни, ларингиты, трахеиты, острые, хронические, обструктивные бронхиты, синусит, пневмонии, плевриты (и вообще серозиты, полисерозиты), легочный и других локализаций туберкулёз (!), бронхоэктатическая болезнь, болезнь Бека, рак легких, артриты, подагра, миозиты, тендовагиниты, миокардиты, перикардиты, ишемическая болезнь сердца, инфаркты миокарда, гастроэнтероколиты, дизентерия, пиелонефрит, цистит, уретрит, простатит, вагинит, аднекситы, эндометрит, менингит, энцефалит, инсульты, черепно-мозговые травмы, рассеянный склероз, атеросклероз... Наличие воспалительного процесса в патогенезе этих заболеваний доказано. Когда-то в Бельгии был запатентован этакый простенький сбор для лечения артритов: цветки лабазника + трава зверобоя. По сути, это таволожный и зверобойный чай.

2. Зверобой показан не только при гепатитах, но и при желчнокаменной болезни. При дискинезиях желчевыводящих путей, особенно по гипокинетическому типу. Он «растворяет желтую и черную желчь». Помимо того, что зверобой обладает **холеретическими свойствами**

и показан тем, у кого по вульгарной терминологии наблюдается застой желчи (УЗИ), следует помнить, что разлитие «черной желчи» — это меланхолия, а человек с разлитием желтой желчи — холерик. Следовательно, зверобой еще является и **модулятором настроения**, предотвращая «разлитие» и той, и другой желчи. Эффективность сборов с включением зверобоя при гепатитах В и С требует незамедлительного изучения.

3. Это влияние зверобоя на психоэмоциональный статус человека, его **антиневротическое, противоастеническое действие** в достаточной мере известно. К примеру, ночной энурез является проявлением невроза. Чай из зверобоя считается эффективным при этом недуге. М. А. Носаль и И. М. Носаль более полувека тому назад писали следующее: «Стакан чаю из травы зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка от непроизвольного мочеиспускания в постели во сне». Между тем, зверобой оказывает и мочегонное действие. Следовательно, его **эффективность при ночном энурезе** манифестирует действие на ЦНС. Зверобой оказывает тонизирующее (не стимулирующее) и как будто бы антидепрессивное действие. В Канаде его применяют для предупреждения депрессивного действия раувольфии змеиной и ее препаратов. В Германии выпускают общетонизирующий препарат из зверобоя. Попытки выделить какое-то вещество, ответственное за антидепрессивный эффект, вроде трициклических или ингибирующих моноаминоксидазу веществ, потерпели фиаско. Чай из зверобоя не вызывает тех токсических эффектов, которые присущи классическим антидепрессантам. Очевидно, что **тонизирующий, противоастенический, стресс-лимитирующий эффект обусловлен всем комплексом природных соединений, содержащихся в зверобое**. Несмотря на то, что мощного антидепрессивного действия при маниакально-депрессивном психозе чай из зверобоя не оказывает, все-таки желателен сопроводительный курс лечения агрессивными угнетающими ЦНС ядами (антиконвульсанты, транквилизаторы, нейролептики, снотворные) назначением чая из зверобоя, а вернее настоями сборов с его включением. Не исключено, что зверобой или сборы с ним помогут предотвратить отупляющее действие антиконвульсантов, нейролептический синдром, что, конечно же, требует клинической проверки. Этакая неумелая рекламная гиперболизация тонизирующего действия зверобоя привела к созданию малокомпонентных сочетаний, типа препарата со слащавеньким названием «негрустин». Некоторым внушаемым людям помогает. Но, в принципе, это коммерческое, а не лечебное мероприятие.

4. Вазопротективный эффект зверобоя общепризнан, подтвержден нами экспериментально. Зверобой показан при атеросклерозе артерий. Высоки гарантии за то, что он особенно в сочетании с другими растениями нормализует липидный спектр. Это систематически с успехом используется нами в практике. Нами доказано, что сборы такого типа не только снижают ЛПНП и ЛПОНПК, но и повышают противоатерогенную защиту — содержание ЛПВП в сыворотке крови, а соответственно, снижают коэффициент (индекс) атерогенности. Клинические работы такого плана весьма желательны. Если говорить об «убийце но-

мер один» — сердечно-сосудистых заболеваниях, то зверобой показан при гипертонической болезни, атеросклерозе сердечных (ИБС, стенокардия, инфаркты), мозговых сосудов (хроническая недостаточность мозгового кровообращения, транзиторные ишемические атаки, инсульты). В рецептуре пациентам, страдающим перечисленными заболеваниями, он занимает постоянное, достойное место. Использование зверобоя в поликомпонентных, индивидуально подобранных сборах позволяет резко снизить количество сосудистых катастроф, достоверно повысить выживаемость, дееспособность пациентов.

5. Зверобой положительно действует на потенцию, функции половых желез у мужчин и у женщин. У последних это проявляется нормализацией менструального цикла, преодолением бесплодия. Месячногонное действия зверобоя известно с незапамятных времен, использовалось в гаремной медицине. Но в больших дозах он может вызвать выкидыш, вероятно, в связи с утеростимулирующим действием.

Можно еще много свойств зверобоя перечислить: гемостатические, слабительные (в стадии обсеменения), противоэкссудативные, дегидратационные, детоксикационные, антиоксидантные, антигипоксантные. При местном применении зверобой эффективен даже при гангренозных процессах. Носали рекомендуют для этой цели кипятить 100 г цветков календулы, добавить 200 г коры дуба и 100 г травы зверобоя. Желательно возрождение такой лекарственной формы для местного опять же применения, как «зверобойное масло», т.е. настой травы зверобоя на растительном (оливковом, подсолнечном) масле, эффективность которого была объективизирована одной из кандидатских работ в Военно-медицинской академии.

Побочные действия зверобоя при неумеренном потреблении концентрированных отваров и настоев возможны. Врачи Новгородской области рассказали о 2 случаях желтухи (гепатоз). Слухи о том, что фурукумарины зверобоя вызывают у альбиносов и блондинок (не крашенных) сенсбилизацию к солнечным лучам, подобно боршевикам, не имеют подтверждения. Фурукумарины в составе зверобоя не зарегистрированы. Как уже упоминалось, в больших дозах зверобой может вызвать выкидыш. При умеренном употреблении, при включении зверобоя в сотни тысяч сборов побочных эффектов нами не зарегистрировано на протяжении более чем 40 лет.

Фиалка душистая (*Viola odorata*),
ф. полевая (*Viola arvensis*), ф. трехцветная,
Иван-да-Марья (*Viola tricolor*)

Семейство Фиалковые *Violaceae*

Ботаникам известно, что в России и на сопредельных территориях произрастает 115 видов фиалки. Многие из них вполне взаимозаменяе-

мы. Некоторые специалисты считают, что фиалки полевая и трехцветная являются одним видом. Поскольку мы с вами не специалисты-ботаники и в этих принципиальнейших дискуссиях не можем (да и не хотим) принимать участия, сосредоточимся на том, зачем же пьют фиалковый чай. О душистой фиалке, которая как будто бы сходна по лечебным свойствам с лакрицей, солодкой писали Плиний (23–79 гг. н. э.), Одо из Мена на Луаре (XI в.), ученый-энциклопедист, врач Амирдовлат Амасиаци (XV в.) и многие другие древние и современные авторы. Выведено много садовых сортов разных видов фиалки, но не совсем ясно, столь же они эффективны или нет. Оставим эту интересную задачу будущим талантливым исследователям. Ясно одно: у человечества было много времени, чтобы досконально изучить лечебные свойства видов фиалки и сочетания ее с другими растениями. Поэтому заявления безответственных противников фитотерапии о неизученности ее методов и арсенала не выдерживают никакой критики. Еще древние авторы предупреждали о рвотном действии фиалок и о возможности токсических эффектов при передозировках, но тем не менее фиалка была и остается одним из популярнейших лекарственных растений и суррогатов чая.

Химический состав. Надземная часть, листья, цветки содержат душистое эфирное масло (0,004–0,03 %), которое с незапамятных времен получали, как и эфирное масло лепестков розы, считая, что последнее менее ароматно. В составе эфирного масла среди многих компонентов содержится эвгенол, знакомый нам по пряности гвоздика (бутоны гвоздичного дерева), а также ванилин. Фиалки содержат салициловую кислоту, метилсалицилат, различные фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (рутин, кверцетин, кемпферол), стероиды, тритерпены, сапонины, алкалоиды.

Лечебные свойства. Не только чай, но даже аромат фиалки считали лечебным. Сегодня ароматерапия стала полноправным, но все-таки мало представленным в нашей демократической стране направлением. Почему-то не до ароматерапии, а тут еще совсем недавно и председателя Высшей аттестационной комиссии посадили. Нет, не развал науки, повальное закрытие диссертационных Ученых советов и запрет врачам, инженерам, учителям защищать диссертации инкриминируют ему. Просто украл что-то всего лишь 350 миллионов рублей, т. е. меньше, чем Сердюков. Но продолжим об ароматерапии: «Если нюхать ее, то успокоит головную боль, которая возникла от жары». Эфирное масло «нагоняет сон». Чай из видов фиалки прежде всего считался **грудным чаем**, но кроме того и успокаивающим. «Она помогает при кашле, возникшем от жара. Размягчает грудь и печень. Помогает при воспалении плевры и легких. А ее сироп помогает при чахотке» (Аммасиаци А., XV в., 1990). «Так, у детей унимает и кашель она, и одышку» (Одо из Мена, XI в., 1976). Помимо плеврита, пневмоний, фиалка показана при бронхитах, туберкулезе, раке легких, коклюше, пароксизмах кашля, вызываемых, например, ингибиторами ангиотензин-превращающего фермента (энап, эналаприл, престариум и другие). Чай из фиалок, как правило, сластили, считая, что сахар и мед

усиливают ее протровоспалительное и секретолитическое действие. Почему бы и нет? С этой целью сахар, но в особенности мед применяют в тибетской традиционной медицине, считая, что они являются «конями всех лекарств», то есть облегчают их биодоступность. В последствии стали применять сироп фиалки, как сегодня применяют сироп солодки, сироп шиповника. Этот сироп фиалки с ячменной водой применяли «при всех видах лихорадки». Выраженные противовоспалительные, жаропонижающие, секретолитические свойства действительно сближают фиалку с солодкой. Но, кроме того, фиалку, как и солодку, применяют **при аллергических заболеваниях**: экземе, крапивнице, нейродермите. Чай для детей, болеющих экссудативным диатезом, называют **авериным чаем**: фиалка + череда + паслен (еще лучше +солодка). Пропись эту нетрудно расширить.

Рецепт № 70

Корень солодки уральской	40,0
Корень ремании клейкой	10,0
Надз. часть паслена черного	20,0
Надз. часть короставника полевого	40,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Ряска маленькая	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Лист девясила высокого	20,0
Корица	20,0
Надз. часть фиалки трехцветной	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть чистотела большого	10,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист березы белой	40,0
Корень шлемника байкальского	30,0
Лист и цветки дасифоры кустарниковой	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Подобного типа сборы с включением растений десенсибилизирующего действия помогали нам достичь лечебного эффекта у детей, больных **экссудативным диатезом**. Акцент на десенсибилизирующую активность, а не на цитостатики (!) должен быть сделан при аутоиммунных заболеваниях: при рассеянном склерозе, неспецифическом язвенном колите, ревматоидном артрите и других. При учете необходимости ряда других направлений в сборах для больных рассеянным склерозом именно противоаллергическая, десенсибилизирующая их направленность позволяет нам достигать результатов, немыслимых для препаратов, якобы изменяющих течение рассеянного склероза (ПИТРС), а тем более для

цитостатиков. Диуретические и послабляющие свойства фиалки позволяют достичь детоксикационного эффекта. **Детоксикационные свойства** фиалки отражены в средневековых источниках: «Выпьешь — и выгонят хмель, а тяжелую голову лечат» (Одо из Мена, XI в., 1976). В то же время при диареях фиалка оказывает закрепляющее действие. Она считается специфическим средством при **амебной дизентерии**, поскольку помимо закрепляющих, обладает еще и протистостатическими свойствами.

Настои фиалки, толченое растение применяли и местно при фурункулезе, панарициях. Сок фиалки с сахаром (сироп) помогает при **выпадении прямой кишки у детей**, что известно со времен Абу Мухаммеда Абдаллай ибн Ахмада (1197–1248), испанского врача, фармаколога, ботаника. Противовоспалительные свойства обусловили применение при артритах, ОРВИ, пиелонефрите и других заболеваниях. Считается, что фиалка показана **при мочекаменной болезни**, способствует выведению конкрементов из лоханок, препятствует их образованию, эффективна при подагре. Ее назначают при болезнях печени и желчного пузыря. Известна пропись: фиалка + семя укропа + корень солодки, которую назначали при желтухе, при гепатите А. Изучение эффективности более расширенных прописей при гепатитах В и С — актуальнейшая задача, к сожалению, при теперешних обстоятельствах не выполняемая. Фиалка — одно из многих растений, называемых **emenogoga**, которые «выведению месячных служат», то есть регулируют функции яичников. Ее применяют при **женском бесплодии** на стадии регуляции менструального цикла. «Семя фиалки с вином очищению месячных служит» (Одо из Мена, XI в., 1976).

Чрезвычайно интересны сведения об эффективности фиалки при **злокачественных опухолях** гортани, языка, бронхов, матки, желудка (Hartwell J. L., 1968, 1969). По Н. А. Богоявленскому (1955), виды фиалки применяли в русской народной медицине при раке любой локализации. Эти сведения заслуживают детальнейшего исследования и применения сборов с фиалкой, хотя бы в качестве паллиативного, поддерживающего средства. Фитотерапия онкологических больных препятствует стресс-индуцированному, в частности операционному метастазированию, дает несомненный детоксикационный эффект (фиалки считаются «кровоочистительными» средствами), возможно, способствует отграничению опухоли. Профилактическое и противорецидивное применение фитотерапии заслуживает особого внимания. Сегодня фитотерапевтам, но к сожалению не онкологам, не химиотерапевтам ясно, что массивное лечение лекарственными растениями снижает токсический, но усиливает лечебный эффект цитостатиков (Пашинский В. Г., Яременко К. В., 1983; Яременко К. В., 1999, 2007; Яременко К. В., Пашинский В. Г., 2003; Корепанов С. В., 2007). В ряде случаев удавалось инопреабельных пациенток подготовить к химиотерапии, а затем к успешной операции. Очевидно, что в таких драматических случаях фитотерапия не может быть примитивной, что сборы по возможности должны быть максимально широкими.

Рецепт № 71

Слоевище трутовика косого (чага)	30,0–40,0
Лист березы повислой	20,0
Кора березы повислой	30,0
Корень солодки уральской	30,0
Омела белая	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Надз. часть фиалки трехцветной	10,0–20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Надземная часть полыни обыкновенной	20,0
Надземная часть полыни лечебной	20,0
Надз. часть полыни горькой	10,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	20,0–30,0
Лист подорожника большого	20,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Надз. часть подофилла гималайского	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Бутоны гвоздичного дерева	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Цветочные корзинки ромашки лекарственной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	20,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Ветви туи восточной	10,0
Надз. часть мяты болотной	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть сухоцвета однолетнего	20,0
Надземная часть ветреницы лесной	10,0
Надз. часть купальницы европейской	20,0
Цветки цмина песчаного	10,0
Надз. часть золотарника обыкновенного	20,0
Семена расторопши пятнистой	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Один из примеров сборов, применяемых нами для лечения онкологических больных. Приготовление: 2–3–4 столовые ложки измельченного сбора (наращивать дозировку, ориентируясь на переносимость настоя) вымачивать в 1 л воды, вскипятить в эмалированной посуде без сколов, томить на малом огне 5–7 мин, слить все с сырьем в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня малыми, частыми приемами. Перед термической обработкой возможно добавление 1–2 столовых ложек меда.

Фиалка дефицитна, поэтому чаще применяем ее в количестве 10 г. Сбор может быть расширен частухой, пастушьей сумкой, дягилем, противовоспалительным блоком, мелиссой, тимьяном и другими корригенсами.

Комментируя влияние фиалки на ЦНС, применение при нервных болезнях, отметим следующие показания: истерия, ажитации, бессонница, прочие проявления невроза, ночной энурез, шум в ушах, параличи с потерей речи, головные боли, эпилепсия.

И голове помогает, терзаемой болью любую,

Мягко ее охлаждая, и тело вверяя покою.

Круглых глистов убивает настой, если пить...

(Одо из Мена, XI в., 1976)

В связи с дефицитностью сырья и наличием других, более доступных растений, фиалку при нервных болезнях применяем редко. Общеизвестными осложнениями при завышении дозировок фиалки и при длительном применении ее являются диарея, тошнота, рвота.

Лакфиоль обыкновенный (*Cheiranthus cheiri*)

Семейство Крестоцветные Brassicaceae

Это нечасто встречающееся растение мы напрасно будем искать в Северо-Западном регионе. Разве что на садовых участках у любителей, поскольку лакфиоль — декоративное растение и в этом варианте может быть использовано как суррогат чая. В качестве положительно-го качества этого лекарственного растения А. Амасиаци еще в XV в. отмечал ее душистость. Душистые же растения часто используют для получения душистого же чая.

Химический состав. Листья и особенно цветки содержат эфирное масло, в составе которого найдены гераниол, линалоол, салициловая, уксусная кислоты и другие компоненты. Надз. часть богата флавоноидами, производными кверцетина и изорамнетина. В семенах, которые как суррогат чая, конечно же, не используются, найдены стероиды: холестерин, β -ситостерин, жирное масло с непредельными жирными кислотами. Листья содержат сердечные гликозиды. Наиболее активен гликозид **хейротоксин**, названный так по растению. Препарат «Гликофиоль» и настойку лакфиоля использовали как кардиотоническое средство.

Лечебные свойства. Несмотря на наличие сердечных гликозидов, хейротоксина, лакфиоль не является ядовитым растением. Чай из надземной части считается тонизирующим, общеукрепляющим средством, не оказывающим возбуждающего действия. Лакфиоль использовали в гаремной медицине. Оказывая утеростимулирующее действие, она, по данным А. Амасиаци (лейб-медика турецкого султана Мухаммеда второго), изгоняет мертвый плод, облегчает роды, способствует отделению плаценты. Лакфиоль оказывает **положительное гонадотроп-**

ное действие, которое проявляется у женщин повышением либидо, нормализацией менструального цикла, месячным действием (*menopogon*), а у мужчин — **повышением потенции, эректильной функции**. Эти сведения дошли и до наших дней. В народных медицинах стран Европы ее применяют для профилактики и лечения нарушений репродуктивных функций у женщин и мужчин (Dragendorff G., 1898), и как abortивное средство. Именно с целью повышения потенции люди, знающие свойства лакфиоли, пьют чай из нее.

Настой (чай) применяли **при параличах**, при головных болях, а потому актуально изучения влияния лактофиоли на мозговое кровообращение, на его способность предупреждать эти самые параличи. Чай оказывает мягкое слабительное действие, повышает диурез, положительно влияет на функции и состояние гепатобилиарной системы, в связи с чем он показан при холестазах, «застое желчи». Устранение застоя желчи, как известно, положительно влияет на функции ЦНС, нивелируя ипохондрический (подреберный) синдром. Применение лакфиоли при сердечно-сосудистой недостаточности понятно в связи с наличием карденолидов.

Ярутка полевая (*Thlapsi arvense*)

Семейство Крестоцветные Brassicaceae

Это растение имеет широкий ареал. Оно более известно в сравнении с лакфиолем. Подобно многим растениям из семейства Крестоцветные ярутку применяют с целью **повышения потенции**. Возможно, что слава ее в этом отношении несколько гипертрофирована, но определенная закономерность в использовании ее и близкородственных видов (сурепка, кресс-салат, горчица, лакфиоль), оказывающих положительное гонадотропное действие, просматривается.

Химический состав. Тонизирующее, возбуждающее аппетит и ряд других эффектов ярутки и других представителей семейства Крестоцветные связывают с наличием тиогликозидов, обуславливающих их пряный вкус. Кроме того, в надземной части содержится аскорбиновая кислота, флавоноиды, сапонины, алкалоиды (Растительные ресурсы СССР, 1986).

Лечебные свойства. Подобно клоповнику посевному (кресс-салату) и другим представителям семейства, ярутку используют как салатное растение и для заправки шей, что свидетельствует о ее нетоксичности. Ее применяли при цинге. Толченое растение использовали при пищевых и прочих отравлениях, а также при особо опасных инфекциях (сибирская язва, чума), что косвенно свидетельствует о высоких лечебных свойствах ярутки. **Детоксикационные свойства** настоя, чая ярутки можно использовать при лечении агрессивными медикаментами. В связи с наличием **противовоспалительных свойств** ее применяют при ОРВИ, различных лихорадках, бронхолегочных болезнях, пиелонефрите, цистите, уретрите, аднексите.

По данным А.И. Шретера (1975), на Дальнем Востоке ярутку применяют при различных женских болезнях, в частности при раке матки. Но наибольший интерес вызывают **положительные гонадотропные свойства** ярутки. У женщин их проявления весьма объективны. Ярутка нормализует менструальный цикл, эффективна при аменорее. Она способствует зачатию, что предельно важно при теперешней демографической катастрофе в России, стремлении чиновников закрыть родильные дома, школы, фельдшерско-акушерские пункты в деревнях, способствовать усилению социального прессинга на детородное население страны, распространению врачами оральной, гормональной контрацепции, необдуманной гормонотерапии. Преодоление первичного и вторичного женского бесплодия — актуальнейшая медицинская и социальная проблема. Ярутка стимулирует сокращения миометрия, считается abortивным средством. В то же время ее утеростимулирующее действие как нельзя кстати при недоразвитии матки, вялом сокращении миометрия, труб. Но еще более известно ее **положительное влияние на потенцию у мужчин**. В индийской традиционной аюрведической медицине она причислена к возбуждающим, тонизирующим средствам.

Растение в течение многих веков применяют в тибетской медицине. В основном трактате тибетской традиционной медицины «Чжуд-ши» сказано следующие: «Ярутка полевая лечит жар легких и почек», что соответствует сведениям о наличии у ярутки противовоспалительных свойств. Сочетание ярутки, песчаника и змееголовника используется при болезнях легких. Ярутка входит в весьма сложный состав «горная ящерица», приготовляемый для того, чтобы повысить потенцию у мужчин. Акцентируем внимание на поликомпонентности сбора. Помимо самой ящерицы в него входят яички трехгодовалого барана, а также типовые блоки: «три плода» (мироболан хебула, м. эмблический, м. беллерический), пять корней (купены, спаржи, горичника, витании и якорцев), пряности имбирь, перец длинный, кардамон, патока и ряд других ингредиентов. Возможно, что для многих мужчин, не потерявших окончательно свои творческие и сексуальные потенции достаточно и чая из ярутки для их поддержания, но при тяжелых заболеваниях утрата потенции едва ли может быть компенсирована в реабилитационном периоде таким простым способом. Трудные задачи не решаются примитивными методами. Чем тяжелее патология, тем более сложен состав сбора. В собственной практике применяем ярутку в сложных поликомпонентных сборах для нормализации менструального цикла и для восстановления потенции у мужчин.

Рецепт № 72

Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть ярутки полевой	30,0
Надз. часть якорцев стелящихся	10,0
Надз. часть повилики европейской	10,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Корневище альпинии лекарственной	10,0

Надз. часть спаржи лекарственной	10,0
Корень женьшеня истинного	10,0–20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	10,0–20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	10,0–20,0
Надз. часть петрова креста чешуйчатого	10,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Корень сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0
Надз. часть петрушки огородной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Омела белая	10,0
Корица	10,0
Перец душистый	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Корни кипрея узколистного	20,0
Надз. часть пустырника сибирского	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим сборам. Количество ряда растений может быть по ситуации увеличено, если нет дефицита сырья. Подобного типа сборы применяем для восстановления потенции у мужчин, однако многие компоненты сбора дефицитны. Для традиционной индо-тибетской медицины в отличие от китайской не свойственно частое применение сочетания классических адаптогенов. Скорее используются синергисты из раздела пряности (представители семейства Имбирные, гвоздика, корица, различные виды перца, мироболаны). Ассимилируя традиции фитотерапии Китая и Тибета, сочетаем в сборах подобного типа пряности, адаптогены и другие растения с твердой репутацией средств, эффективных при импотенции (Барнаулов О. Д., 2012)

Мирикария длиннолистная (*Myricaria longifolia*), м. германская (*Myricaria germanica*, *Tamarix germanica*), м. изящная (*Myricaria elegans*)

Семейство Гребеншиковые Tamaricaceae

Это мало известное нам растение произрастает в основном в горах. Большинство видов предпочитает Азию, Памир, Алтай, Тянь-Шань, Тибет, где его веками используют как суррогат чая, а также с лекарствен-

ной целью. Некоторые виды относят к условно ядовитым, что не послужило причиной отказа от них. Вероятно, нужны специальные экспериментальные исследования для снятия ярлычка токсичности с этого, как будет показано далее, весьма популярного растения. В собственных экспериментальных исследованиях многократно удавалось доказать, что при пероральном (а не внутрибрюшинном, не внутривенном, что противоестественно, антифизиологично) введении отвары, настои (чай) растений, причисленные кем-то к ядовитым, не проявляют никаких токсических свойств. Согласитесь, нелепо рекомендовать чай вводить внутривенно. В Западной Сибири, на Алтае листья этого кустарника заваривают как чай. Мирикария многократно упомянута в основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши», выдержки из которой процитированы далее. Из шести вкусов в тибетской традиционной медицине мирикария отнесена к вяжущим, от которых «язык и гортань делаются жесткими», к группе лекарств от ядов, то есть к **детоксикационным средствам**. Мирикария причислена к группе растений, названных «воинами, которые побеждают вообще болезни от ядов». «Мирикария, щитовник и айр обезвреживают составленные яды». Далее следует поразмыслить, с каким количеством составленных ядов (недоброкачественная пища, микробные токсины, дезодоранты, инсектициды, репелленты, пестициды, дефолианты, моющие, клеящие, красящие средства, косметика, горючие и смазочные материалы, продукты сгорания, антифризы, алкогольные напитки, наркотики, медикаменты...) сталкивается сегодня прогрессивное, с его собственной точки зрения, человечество. Кроме того, следует помнить и об эндотоксикозах: гиперазотемии, гипертиреозе, билирубинемии, токсикозах беременных, онкоинтоксикациях, гиперхолестеринемии, диабете и многих других патологиях, состояниях, с определенностью или еще не совсем отнесенных к эндотоксикозам. В монографии «Детоксикационная фитотерапия или противоядные свойства лекарственных растений» (Барнаулов О. Д., 2007) мною дана оценка значимости детоксикационных свойств лекарственных растений. Очевидно, что чай из листьев мирикарии разных видов и подобные им чаи следует популяризировать и рекомендовать к употреблению. Нитраты арбузов и дынь, вредные для нас консерванты, применяемые для сохранности почти всех видов пищи, канцерогенные пищевые и непищевые красители, синтетические медикаменты — обратите на них особое внимание! Мы постоянно нуждаемся в растениях-детоксикантах. Предельно затруднительно объяснить врачам, узким специалистам, что назначаемые ими токсичные, агрессивные медикаменты (цитостатики, антиконвульсанты, нейролептики, транквилизаторы, спазмолитики, статины, салицилаты и другие НПВС...) должны иметь в сопровождении, в подстраховку детоксикационную фитотерапию. Теоретически, многие растения, содержащие дубильные вещества, могут служить детоксикантами, но тибетская традиционная медицина среди многих других выбрала почему-то мирикарию. Ведь сделано это не просто так, не по ограничен-

ности мышления, не по глупости. Но ни причины такого выбора, ни сами мирикарии не служат нам поводом для размышлений (а желательно еще было бы и для исследований, для эффективного внедрения в практику).

Мирикария полезна при пищевых отравлениях, пищевых токсикоинфекциях: «Мирикария, желтушник и донтодесмон подавляют мясной яд». В Чжуд-ши, основном трактате тибетской медицины, даются точные наставления о включении мирикарии в **слабительные составы**, в сложные сборы при различных заболеваниях. Так, мирикария в сочетании с плодами мироболана хебула (одного из элитнейших растений Тибета) и уринотерапией устраняет отеки конечностей при отравлениях. Для детоксикационного средства важно влияние на соответствующую функцию печени. **При заболеваниях гепатобилиарной системы** в Тибете применяют мирикарию. В связи с герметичностью тибетской медицины и отсутствием точных переводов, аналогов состояний и болезней не представляется возможным описать все показания к применению мирикарии. Обоснованно предполагая взаимозаменяемость мирикарий, отметим, что годичные молодые побеги разных видов в разных регионах применяют при неконкретизированных **гинекологических заболеваниях**, из чего можно заключить, что чай мирикарий полезен женщинам с гинекологическими проблемами, манифестируемыми кровотечениями (аднекситы, мено- и метроррагии, миомы). Один из известнейших русских тибетологов А. Позднеев в «Учебнике тибетской медицины» (1908) перечислил следующие показания к применению видов мирикарии: заболевания печени и желчевыводящих путей, пищевые токсикоинфекции, диетические погрешности... Мирикария показана также при артритах (**противовоспалительные свойства**), гельминтозах, для улучшения тургора кожи. Виды мирикарии используют и в аюрведической индийской традиционной медицине. Поскольку мирикария высоко эффективна, она включена в типовой, часто применяемый блок «пять амрит»: рододендрон, можжевельник обыкновенный, эфедра, мирикария и полынь холодная.

Листья **Мирикарии изящной** *Miricaria elegans* являются не только суррогатом лечебного чая, но и гемостатическим, ранозаживляющим средством. Ее детоксикационное действие сходно с таковым мирикарии длиннолистной. Таким же образом используют в Азербайджане листья **Мирикарии германской** *Miricaria germanica*. Годичные побеги ее являются еще и заменителем хмеля в пивоварении (Норвегия), кровоостанавливающим лекарством, используемым при различных, но в частности маточных, кровотечениях, кровохарканьи. Этот вид мирикарии упоминается Амидовлатом Амасиаци без четких указаний о применении. Тем не менее имеются свидетельства применения ее в Европе в XV веке.

Химический состав изучен не у всех видов мирикарии. Гемостатические, детоксикационные свойства мирикарий, их вязущий вкус вполне объяснимы высоким содержанием в них дубильных веществ (до 13,4% в листьях), а кисловатый привкус наличием многочисленных

органических кислот, в том числе аскорбиновой. Вазотоническое, вазо-протективное действие может быть обусловлено флавоноидами, которые совместно с дубильными веществами еще и снижают патологически повышенную проницаемость гистогематических барьеров, гематоэнцефалического барьера, подавляют активность факторов проницаемости, что отчасти объясняет также и детоксикационные свойства мирикарий. Небольшое количество алкалоидов (0,05 % для мирикарии германской) может служить причиной того, что мирикарии отнесены к условно токсичным растениям. Все мирикарии содержат алкалоиды в различных количествах. Некоторые, не приведенные здесь виды, ядовиты.

Гребенщик многоветвистый (*Tamarix ramosissima*)

Семейство Гребеншиковые Tamaricaceae

Как и мирикария, предпочитает горный пейзаж. Произрастает в Евразии, имеет широкий ареал. По понятным причинам применение его в качестве суррогата чая и лекарственного средства освоено на Кавказе.

Химический состав листьев, надземной части, цветков в общих чертах изучен. Растение содержит алкалоиды. В нем много дубильных веществ (8–9 % для листьев, 12,7 % для цветков), фенолкарбоновых кислот, флавоноидов (кверцетин, кемпферол, изокверцетрин, тамариксетин, тамариксин). Обнаружены антоцианы, кумарины. Большое количество стероидов: холестерина и близких к нему по строению веществ.

Лечебные свойства. Вполне понятно, что тамарисковый чай пьют немногие и далеко не во всех регионах. Применяемую по ряду показаний с лечебной целью и как суррогат чая мирикарию германскую, как показано ранее, называли также тамариском, гребенщиком. Определенная путаница в классификациях у ботаников имеется. Правомерно считать, что тамариски близки по лекарственным свойствам к мирикариям. На Кавказе тамарисковый чай пьют при ревматизме и другой этиологии артритов. Ранее настоем надземной части тамариска лечили больных сифилисом, а также малярией со спленомегалией (Кадаев Г. Н., 1963). Чай из цветущих веточек применяли при желудочно-кишечных заболеваниях, в частности при дизентерии, диареях. Экспериментально установлен его высокий диуретический эффект, что подтверждает правомерность применения тамариска в народной медицине при отеках различной этиологии. Наиболее интригующими являются сведения того же автора об эффективности плодов тамариска при **женском бесплодии**. Осознавая факт демографического кризиса в России, мы должны проявлять особое внимание к растениям, эффективным при бесплодии. Результативность мобилизации, активного применения таких растений доказана нами практически (Барнаулов О. Д., 2011). Но почему-то наши коллеги

гинекологи, эндокринологи, работники центров планирования семьи не интересуются растениями, заинтересованными в повышении или хотя бы сохранении репродуктивных способностей человека. Почему?

Актинидия острая (*Actinidia arguta*),
а. коломикта, изюм, ползун (*Actinidia kolomicta*), а. полигамная, перчик,
горький кишмиш (*Actinidia polygama*)

Семейство Актинидиевые Actinidiaceae

Actinidion — по гречески лучик. Это эндемики Дальнего Востока, но в связи с особой ценностью плодов они вполне могли бы быть перенесены и в наши сады, тем более что растения интродуцированы, выведены морозоустойчивые сорта актинидий. О деликатесных плодах видов актинидии как-то неудобно говорить как о суррогатах чая, хотя и в таком качестве их употребляют. В связи с тем, что актинидии обладают высочайшими вкусовыми достоинствами, они используются в нативном виде. Из них готовят компоты, соки, кисели, морсы, варенье, повидло, желе, цукаты. Плоды киви — это тоже актинидия, выведенная в Новой Зеландии и распространившаяся в связи с высокими вкусовыми и лечебными свойствами по всему миру. В ряде источников особо отмечается высочайшее качество вин, получаемых из двух первых видов (Яковлев Г. П., Клемпер А. В., 2001; Шретер А. И., 1975). Эти вина превосходят виноградные и могут сравниться по вкусу, качеству разве что с винами из ягод голубики. Хотелось бы попробовать.

Химический состав плодов изучен недостаточно. Известно, что сладкие плоды первых двух видов содержат большое количество сахаров (32–38%), крахмала (25%), органических кислот (5%), придающих им пикантный островатый вкус. Найдены витамины С (1430 мг%), Р (то есть какие-то, неконкретизированные флавоноиды), каротин, дубильные, пектиновые вещества, пигменты, макро- и микроэлементы. По содержанию витамина С плоды актинидии не уступают плодам шиповника.

Лечебные свойства актинидий широко используются в китайской, корейской, японской традиционных медицинах. Актинидии служат не только питательным лакомством, но и противощеточным, общеукрепляющим средством. Показаны актинидии **при анемиях**, гипотензиях, астениях. Диетологи не акцентируют внимание таких пациентов, (чаще пациенток) на том, что 1–2 плодов киви достаточно, чтобы покрыть суточную потребность в макро- и микроэлементах, в витамине С. Устойчива легенда об положительном влиянии актинидий на потенцию, репродуктивные функции человека, что впрочем, по понятным причинам свойственно многим ягодникам. Как и многие ягоды, они заботятся о здоро-

вые тех, кто их поедает, разнося семена. Попутно они очищают кишечник от паразитов (**антигельминтное действие**) и оказывают **послабляющее действие**, дабы семена были выделены с удобрениями в адекватные сроки после их кислотно-ферментативной стратификации (повышения всхожести) в желудочно-кишечном тракте животных. Плоды, настой (чай) оказывают **гемостатическое действие** при различных кровотечениях. Они эффективны при бронхолегочных заболеваниях: бронхитах, коклюше, туберкулезе, оказывая **противовоспалительное, секретолитическое действие**. А. И. Шретер (1975) рекомендовал исследовать их корригирующее действие на метаболизм, поскольку актинидии используют при лечении больных **атеросклерозом** и, как ни странно, при **сахарном диабете**, несмотря на высокое содержание углеводов в плодах. Известно, что плоды и все, что из них получают, утоляют жажду. Вероятно, чай оказывает спазмолитическое и, возможно, умеренное болеутоляющее действие, поскольку его издавна применяют при различных коликах и стенокардии. Вазопротективное действие актинидии полигамной (и других видов) заслуживает изучения, поскольку айны, в прошлом коренные жители Сахалина и Приморья, применяли плоды **при головных болях, головокружениях, параличах**. Прочие сведения о применении плодов актинидий при ревматизме, радикулитах, люмбаго, гонорее менее актуальны (хотя как судить). Очевидно, что сведения о применении актинидий сегодня имеют чисто познавательный интерес, но будем надеяться на светлое будущее, когда к здоровью россиян будут относиться со вниманием, а не с цинизмом. Возможно, тогда появятся актинидиевые сады, плоды которых перестанут быть экзотическими. Впрочем, киви, ранее никому в России неведомый заморский фрукт, совсем недавно появившийся в продаже гораздо позднее бананов и ананасов, сегодня вполне доступен.

Вереск обыкновенный (*Calluna vulgaris*)

Семейство Вересковые *Ericaceae*

Это растение подавляющему большинству из нас известно, но неизвестно, что оно может быть суррогатом лечебного чая (Кашеев А. К., 1981). Мы вспоминаем Самуила Маршака «Вересковый мед», трагическую балладу, о том, как не была открыта завоевателям тайна этого меда. Тайна эта давно стала явной. При вываривании и выпаривании отвара и последующем его охлаждении побеги вереска дают типичное желе. Это желе, между прочим, поедают лабораторные белые крысы и мыши, а они что попали есть не станут. При наличии сомнительной жидкости в поилке сторожевая белая крыса не подпускает к ней сородичей. Само это желе не имеет какого-то сильно выраженного вкуса, слегка пахнет медком, но к нему добавляли патоку, сахар, мед, ароматические отдушки. Сам вереск применяется для приготовления и отдушки настоек, наливок, вин. Потребление верескового чая из цветущих верхушек осуществлялось на широком гео-

графическом пространстве: во Франции, в Англии еще во времена друидов, странах Скандинавии, Прибалтики, Германии, Венгрии, Чехии, Словакии, Польше, России. Во многих странах вереск официнален (аптечен), разрешен к применению, но не у нас, не у нас. Мы безнадежно отстаем в плане повышенного внимания к развитию фитотерапии, использования в широчайшем ассортименте произрастающих у нас лекарственных растений для лечения и профилактики заболеваний. Пора всерьез задуматься о причинах такого отставания. Во многом оно инициировано фирмами, производящими дорогостоящие, зачастую токсичные и мало действенные синтетические медикаменты. Но в большей мере виновны перед отечеством тупоголовые чиновники, которые вот только что отнесли фитотерапию к немедицинской деятельности. Выходит, что Авиценна, Бируни, Амасиаци, Кирк, Витеринг, а у нас С. П. Боткин, Н. И. Пирогов, гениальный фармаколог Н. В. Лазарев, академики И. И. Брехман, А. С. Саратиков и многие сотни столь же известных и заслуженных (да и десятки тысяч менее известных) людей, изучавших, открывших высокие лечебные свойства растений, излечивших множество пациентов, выходит, что все они занимались немедицинской деятельностью. Позор на головы теперешних, с позволения сказать, организаторов здравоохранения! О потреблении верескового чая в прошлом рассказывали вепсы Тихвинского, Подпорожского районов Ленинградской области. В лихие, голодные, военные и послевоенные годы, когда черный чай был роскошью, чаи из вереска, черники, листа малины, чаги и других растений вместе или порознь применяли не только с лекарственной целью.

Химический состав. Застывает упаренный отвар цветущих верухек вереска по той причине, что в них содержится **много кислых гетерополисахаридов**, полимеров. Полисахариды эти не только не токсичны, но детоксикационны, поскольку они сорбенты. При расщеплении ферментами микробной флоры кишечника они поставляют нам не только энергетические моносахара, но и те моносахара, которые служат строительным материалом для наших слизистых оболочек, бочкаловидные клетки которых продуцируют слизь. Вереск содержит тот самый **арбутин** (до 1,5 %) из-за которого толокнянку и бруснику считают почечными растениями, показанными при циститах, пиелонефритах. Урологи о вереске не знают и с некоторым высокомерием, снисходительно разрешают пациентам: «Ну, попейте какие-нибудь травки». Этим мало образованным специалистам следовало бы помнить, что от каких-нибудь травок бывает какой-нибудь эффект. Для достижения высокого терапевтического эффекта так не уважаемые ими травки нужно знать. Помимо арбутина в вереске содержатся и другие фенольные соединения, в частности Д-глюкозид орцинола, также расщепляющийся до гидрохинона, а стало быть, оказывающий антимикробный эффект. В вереске много органических, в том числе фенолкарбоновых кислот: лимонная, кофейная, ванилиновая, бензойная, сиреневая и другие. По названию кислот можно догадаться из каких растений их впервые выделили и какой вкус и запах они могут придать вересковому

чаю. Цветущие побеги богаты флавоноидами, составляющими группу витаминов Р: кверцетин, мирецитин, авикулярин, кверцитрин, мирецетрин, гербацитин, кемпферол, многочисленные производные кверцетина и других агликонов. Вазопротективное действие оказывают не только флавоноиды, но лейкоантоцианидин. Дубильные вещества (6–9%) позволяют рассчитывать не только на высокий вазопротективный, противовоспалительный эффекты, но и на гемостатическое и закрепляющее действие. Наличие алкалоида эрикодинина не делает вереск токсичным, что доказано веками его алиментарного и лечебного применения, а нами подтверждено экспериментально. В пыльце растений обнаружены стероиды: метилхолостерин, β -ситостерин, конкурирующий с холестерином за рецепторы, и доминирующий стигмастерин, противоатерогенное действие которого не изучено.

Лечебное применение. Цветущие верхушки вереска применяют при онкологических заболеваниях (Гаммерман А. Ф., Семенова М. Н., 1959). Степень надежности такого лечения сомнительна, но ведь никто и не проверял, как действует это нетоксичное растение хотя бы при онкоинтоксикации в качестве паллиативного средства, а возможно и в качестве иммуномодулятора. О применении **при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей:** циститах, пиелитах, уретритах, пиелонефрите — сказано выше. Вепсы Междоузья, плохо говорившие по-русски и не знающие слова цистит, бесхитростно объяснили, что вереск заваривали при болях под лобком и болях при мочеиспускании, а также при простудных заболеваниях, при лихорадке. Вереск оказывает **умеренное мочегонное действие**, показан при мочекаменной болезни для устранения уростаза и инфекции. С этих позиций понятно его применение при отеках почечного и сердечного происхождения, при асците. Вероятно, как корректор метаболизма его применяют при подагре, но также при артритах различной этиологии (противовоспалительное действие). Тот факт, что вереск находит применение **при атеросклерозе, сахарном диабете**, подтверждает необходимость изучения его влияния на липидный, углеводный, минеральный обмен, в целом на метаболизм. В эксперименте вереск проявлял гипотензивные свойства, что наряду с диуретическими обосновывает его применение **при гипертонической болезни**.

Вереск не содержит алкалоидов возбуждающего типа действия. Его чай оказывает умеренный успокаивающий эффект. Упоминание о снотворном действии завышает полномочия вереска, но при неврозах, ажитациях, тревоге, фобиях, реактивных состояниях он в сборах вполне показан. В собственной практике широко применяем вереск по перечисленным показаниям. При циститах удавалось быстро добиться убедительных результатов с помощью сборов подобного типа:

Рецепт № 73

Корень солодки уральской	30,0
Цветущие побеги вереска обыкновенного	30,0
Надз. часть черники обыкновенной	30,0

Черника обыкновенная (*Vaccinium myrtillus*)

Семейство Вересковые Ericaceae

Кто из охотников, рыбаков, грибников, туристов не заваривал на костре чай из побегов черники? Этот суррогат чая, который чаще всего имеется в лесу под рукой, всем известен. И все без исключений считают его необычайно целебным, полезным для здоровья, а потому совершенно необходимо на привале, на ночевке добавить чернику к черному чаю, собрать быстренько все, что под рукой: лист малины, ежевики, морошки, чагу, таволгу, кипрей, чернику для «лесного чая». Пусть чай этот не очень вкусен, но нет ни у кого никаких сомнений в том, что он очень полезен, снимает усталость, прибавляет сил. Да и вообще, как это возможно, побывать в лесу и не попить лесного чая? Порою и обсуждения идут у костра в назидание молодым-неопытным: вот, мол, я уже 40 лет как пью этот чай, и как видите, до сих пор не помер. Использование надземной части черники в качестве суррогата чая зарегистрировано во многих источниках. Конкретные же знания пользы черничного чая, к сожалению, нечасты. Так, общие слова, хотя кто же оспорит его полезность. Совсем недавно запрещающе-разрешающие органы, оберегающие нас от нашего здоровья, разрешили, наконец, лечиться этим чаем как средством противодиабетическим. Но этим не исчерпывается его полезность. Нас плохо учат (то есть вообще не учат) воспринимать широкую палитру полезных свойств растения. Все больше как-то одноканально, зауженно нацеливают. Конечно, это результат необразованности, узкомыслия, а потому пренебрежения «этими самыми травками» со стороны, увы, подавляющего большинства тех, кто преподает нам фармакологию, физиологию, биологию, терапию и прочие теоретические и практические дисциплины.

Химический состав. Поскольку принадлежит черника к семейству Вересковые, как сам вереск, брусника, толокнянка, голубика, то не удивителен тот факт, что в составе листьев найдены фенолы: **арбутин**, метиларбутин, гидрохинон, асперулозид, монотропезид. В связи с этим сочетание перечисленных растений при лечении страдающих инфекционными заболеваниями мочевыводящих путей с побегами черники вполне логично (см. вереск). Листья содержат широкий спектр флавоноидов: кемпферол, кверцетин, рутин, кверцитрин, изокверцитрин, авикулярин, гиперин, мератин. Если встать на позиции только субстратной обусловленности действия растений, то с этих позиций можно утверждать наличие вазопротективных свойств листьев черники. Это вазопротективное действие флавоноидов подкрепляют вещества-синергисты: антоцианы, катехины, дубильные вещества, витамин С. Помимо флавоноидов и катехинов с присущей им умеренной не прямой адреномиметической активностью, в листьях содержатся фенолкарбоновые кислоты, в частности кофейная, с той же направленностью действия. Если мы вспомнили об умеренном

адреномиметическом действии природных соединений, то тут же следует вспомнить и об адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы (Орбели Л. А., 1962) и обоснованно предположить, что черника, как и многие растения (и это не случайно), улучшает трофику различных органов и систем в особенности там, где эта трофика страдает. Следовательно, показана она при деструктивных, дистрофических процессах. Цветки, листья содержат лимонную, яблочную, янтарную, молочную, шавелевую, хинную кислоты, которые также обладают целым рядом полезных свойств (Воробьева В. В., 2014). Из тритерпеновых соединений в чернике найдены урсоловая и олеаноловая кислоты, производные которых оказывают самое разнообразное, нередко гормоноподобное, положительное гонадотропное действие. Алкалоид муртин не оказывает токсического действия.

Лечебные свойства. Поскольку нам дозволено применять побеги черники при **сахарном диабете**, то и обратим внимание на эту патологию. Едва ли можно достичь убедительных результатов при сахарном диабете 1-го типа, инсулинозависимом, но единичные случаи значительного снижения доз инсулина, а в одном — даже полного ухода от него после дебюта с диабетической комы в собственной практике наблюдали, так что стоит попробовать. Безусловно, можно добиться успеха в сдерживании прогресса заболевания, в частности в предупреждении ретиноангиопатий, нефроангиопатий, нейропатий, катаракты, присоединения нарушений липидного обмена. Напомню, что сахарный диабет является первой причиной слепоты (катаракта). Это существенный, но не очень ощущаемый больными эффект фитотерапии, поскольку вы стараетесь начать ее тогда, когда этих осложнений еще нет. Когда они уже выражены, фитотерапия показана, но, конечно же, менее эффективна. Поэтому пациенту нужно хорошо объяснить цель фитотерапии, ее безвредность и возможность постоянного осуществления на алиментарном уровне, на уровне питья чая. В отношении многих заболеваний, в том числе и сахарного диабета, врачи разной специализации, но в особенности фитотерапевты, отмечают непозволительно **позднее обращение**, непонимание необходимости предупреждения прогресса заболевания и осложнений его. «Гром не грянет — мужик не перекрестится». Не очень-то и беспокоиться, пока жареный петух еще никуда не клюнул — это очень по-нашему, по-русски. Поэтому и имеем мы дело с теми, кого уже клюнул.

Понятно, что одних побегов черники маловато будет. Мы сочетаем ее с растениями вазопротекторами (мандарин, рута, зверобой, арония, каштан, виды горца, лабазник, боярышник, шиповник, рябина, арония и многие-многие другие). Кроме того, следует применить растения, заслужившие репутацию противодиабетических: солодка (!), козлятник, ремания, диоскорея, спаржа, все классические адаптогены, крапива, лавр, вереск и многие представители семейства Вересковые, первоцвет, липа, ярутка, малина, гравилат, виды караганы, подмаренника, астрагала, очитка, мяты, повилики, бархат, сумах, истод, черноголов-

ка, топинамбур, шелковица... Конечно, абсолютно необходим широкий, детальный обзор противодиабетических растений для практикующих фитотерапевтов и даже диабетологов, обычно не прибегающих даже к элементам фитотерапии в связи с незнанием с ними. Такие обзоры сделали Д. З. Шукюров (1981), С. М. Кит и И. С. Турчин (1986). Остальные весьма неполны и грешат смысловыми, профессиональными («гипогликемические растения»), экспериментальными ошибками. К примеру, краткий обзор посвящен «сахароснижающим», а не противодиабетическим растениям. В связи с тем, что заболеваемость сахарным диабетом 1-го и особенно 2-го типа возрастает, мобилизация фитотерапевтических возможностей весьма актуальна.

При компенсированном (корректируемом диетой), субкомпенсированном и даже декомпенсированном сахарном диабете 2-го типа (**инсулиннезависимом**) возможности фитотерапии значительно расширяются. Здесь тоже много ошибок даже у профессионалов-диабетологов. Как-то многими забывается, что инсулин при этом диабете достаточно (почему-то не прибегают к определению его и С-пептида), но мало рецепторов к нему (в печени, в мышцах). Этот рецепторный диабет в какой-то мере правомерен у старых, переставших двигаться людей с массой других заболеваний. Но он нередко встречается и у молодых с атеросклерозом, избыточной массой пациентов, которые сами себя заиммобилизовали. Одно из лучших средств — постепенно возрастающие, посильные физические нагрузки, отсутствие «сахарных удавов» (пирожные, конфеты, варенье и прочие сладости). Диабетологи, даже маститые сплошь назначают инсулин больным сахарным диабетом 2-го типа, не определяя (повторюсь) его концентрацию в крови натощак и при глюкозо-толерантном тесте. Зачастую уровень инсулина, С-пептида в крови нормален. Адекватные, без фанатизма физические нагрузки даже у больных сахарным диабетом 1-го типа позволяют порою снизить дозы инсулина. Эндокринологи не говорят больным, что лучшим средством, регулирующим функции эндокринных желез, является движение, сохранение активного, подвижного образа жизни. В случае сахарного диабета второго типа при отсутствии гипертонической болезни назначаем при наличии сырья сборы подобного типа:

Рецепт № 75

Корень солодки уральской	30,0–50,0
Корень диоскореи бататной	10,0–20,0
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0–20,0
Корень ремании клейкой	10,0
Надз. часть козлятника лекарственного	20,0
Створки бобов фасоли обыкновенной	20,0
Лист липы сердцевидной	30,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень женьшеня истинного	20,0

Корень заманихи высокой	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	10,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	10,0
Корень родиолы розовой	20,0
Плоды лимонника китайского	10,0
Лиана лимонника китайского	10,0
Надз. часть очитка пурпурного	10,0
Лист бархата амурского	10,0
Надз. часть первоцвета лекарственного	20,0
Лист лавра благородного	10,0–20,0
Надз. часть мяты болотной	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Надз. часть черники обыкновенной	30,0
Надз. часть вереска обыкновенного	30,0
Надз. часть голубики	20,0
Надз. часть брусники	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть ромашки лекарственной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Плоды шиповника коричного	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим рецептам. Приведены реально используемые нами количества растений с учетом дефицита тех или иных видов. Соблюден принцип традиционных медийн: совмещение в одном сборе как можно более широкой ленты растений-синергистов.

Пилотам ночных бомбардировщиков, бомбившим города третьего рейха назначали препараты из черники для улучшения ночного зрения. Аналогичные препараты получали водители-дальнобойщики во Франции. Ночное зрение улучшают не только препараты из ягод (а лучше сами ягоды), но и из надземной части. Черника совершенно очевидно не является стимулятором или аналогом витамина А. Она отнесена С. Е. Землинским (1958) к тонизирующим растениям. В сочетании с другими растениями она позволяет преодолеть или минимизировать возрастное снижение остроты зрения, нарушения его в период климакса. В этих случаях сочетаем чернику с классическими адаптогенами, которые улучшают чувствительность практически всех органов чувств, а также с аиром, девясиллом, солодкой, зверобоем, классическими пряностями. Поучая нас, нефитотерапевты и пациенты велят включать в сборы очанку. Приходится напоминать о ее применении наружном, в каплях при конъюнктивитах, блефаритах, в прошлом при трахоме.

Черничный чай оказывает выраженное **диуретическое действие**. Рассказы о том, что он чуть ли не снотворное средство искажают влияние на ЦНС, равно как утверждение его стимулирующего действия. Тот, кто не раз выбегал ночью из палатки, попив черничного чая, может подтвердить, что лесные чаи с черникой действуют мочегонно. Поэтому при пастозности, отеках сердечного, почечного происхождения, пиелите, цистите, уретрите, пиелонефрите можно добиться дегидратирующего, антимикробного, противовоспалительного эффекта настоями сборов, включающих чернику. При угрозе сердечной астмы, отека легкого, при отеке-набухании мозга в дегидратационно-диуретические сборы рационально включать чернику. Базовая **ургентная фитотерапия** в последних случаях отнюдь не исключает терапии медикаментозной как превентивного, так и неотложного плана. Более того, фитотерапия позволяет устранить ареактивность к стандартной реанимационной (да и нерациональной) медикаментозной терапии.

Противовоспалительные свойства, так широко представленные у лекарственных растений, присущи и чернике. Ее побеги органично можно включать в сложные сборы при бронхолегочных заболеваниях, лихорадках, различных инфекциях (в прошлом ее применяли при брюшном тифе, а это, между прочим, не насморк), ОРВИ. Считается, что настой листа черники оказывает **закрепляющее действие** при различных диареях, в частности при дизентерии. Но помимо закрепляющего, подтверждено его антибактериальное действие в отношении патогенной флоры. **Гемостатические свойства**, как и закрепляющие обычно объясняют наличием в растениях дубильных веществ, катехинов, галлатов, по содержанию которых черника не является чемпионом. Однако она эффективна при различных кровотечениях, при мено- и метроррагиях. Заслуживают внимания, экспериментальной и клинической проверки сведения о применении листьев и плодов при лейкозах, онкологических заболеваниях.

Не останавливаясь подробно на ягодах черники, поскольку их лекарственные свойства охарактеризованы нами ранее (Барнаулов и др., 2006, 2013), отметим, что поедают их многие животные. Если сухие ягоды всегда использовали как закрепляющее средство, то свежие — послабляют. Съевшее их животное через некоторое время опорожняет кишечник, высевая семена черники. В свою очередь черника предоставляет не только питательные, но и действующие оздоравливающие вещества. Все ягодники положительно влияют на репродукцию животных. В какой мере касается это и черничного чая, любопытно было бы выяснить. Поскольку на многих примерах мы убеждались в том, что противодиабетические растения обладают еще и положительными гонадотропными свойствами, т.е. действуют полигландулярно, то и о чернике следовало бы подумать также, хотя по устным сообщениям некоторых знахарей, отвар побегов черники умиряет страсти.

Голубика, гонобобель (*Vaccinium uliginosum*)

Семейство Вересковые Ericaceae

Чай из листьев, молодых побегов голубики упоминают реже, чем черничный чай, а он, между прочим, вкуснее последнего. Для чая из голубики характерна умеренная кислинка, более тонкий аромат. Голубики у нас достаточно, но произрастает она неудобно: по краям озер, по болотам, торфяникам, по сырым местам. Характерно совместное произрастание ее в Сибири с рододендронами и багульником, а в Европе — с багульником. Эфирное масло последнего действует одуряющее, опьяняюще. По этой причине голубику в народе звали пьяницей. Никакого одуряющего эффекта голубичный чай не вызывает. Ягоды ее сейчас мало кто собирает, а традиция использования побегов как суррогата чая практически утрачена. Полезно было бы возродить, чему причин много.

Химический состав мало изучен. Найдены тритерпены: олеаноловая и урсоловая кислоты, а также стероиды (β -ситостерин и другие), флавоноиды, дубильные вещества.

Лечебные свойства. В Белоруссии (Лекарственные растения, 1966) акцент делается на два показания к применению: 1) **гипертоническая болезнь** с сопутствующим ей атеросклерозом и их осложнениями: хроническая недостаточность мозгового кровообращения с многочисленными ее симптомами, острое нарушение мозгового кровообращения, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, острый инфаркт миокарда; 2) **сахарный диабет** (см. чернику). Учитывая тот факт, что гипертоническая болезнь и атеросклероз являются наиболее частой причиной инвалидизации и смертности, что большинство наших пациентов страдают гипертонической болезнью и ее осложнениями, голубику используем достаточно часто, с постоянством включая ее в композиции, назначаемые гипертоникам.

Рецепт № 76

Корень солодки уральской	20,0
Побеги голубики	20,0
Побеги вереска обыкновенного	20,0
Надз. часть барвинка малого	20,0
Надз. часть василистника изопиридного	20,0
Надз. часть сушеницы болотной	20,0
Надз. часть сушеницы лесной	20,0
Надз. часть донника лекарственного	20,0
Лист ивы белой	20,0
Лист шелковицы белой	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Плоды унаби	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Кожура мандарина благородного	20,0

Корень диоскореи кавказской	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	40,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Лист чая почечного (ортосифона)	20,0
Лист березы повислой	40,0
Надз. часть петрушки огородной	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть герани луговой	40,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Цветки купыря лесного	30,0
Надз. часть пустырника пятилопастного	30,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0

Блок лекарственных растений, применяемый нами для лечения больных гипертонической болезнью. Поликомпонентность не должна удивлять: никто не назовет лечение больных гипертонической болезнью простой, решенной задачей. Плоды (и лист) унаби в приведенном сборе предельно дефицитны. Приготовление и применение стандартное по предыдущим рецептам. В процессе длительного лечения удается снизить дозировки и даже отменить гипотензивные медикаменты за ненадобностью, избежать сосудистых катастроф в подавляющем большинстве даже сложных случаев (тромбоокклюзирующие поражения сосудов мозга — Пospelова М. Л., 2012). Сбор может быть расширен за счет растений, богатых салицилатами (малина, виды ивы, пион — высокий антиагрегантный эффект), оказывающих противотерогенное (диоскорея, ламинария, фукус, вереск), при необходимости слабительное, гепатопротективное действие.

Побеги голубики назначают при **анемии**. Это часто обращающиеся к нам больные, преимущественно женщины. Чай оказывает мягкое слабительное, кардиотоническое действие. В остальном применение голубики совпадает с применением побегов черники. Актуально изучение влияния этих растений на нарушения липидного обмена.

По отработанному нами методу получения аллоксанового диабета у мышей (Барнаулов О. Д., 1988) провели сравнительную оценку противодиабетического действия некоторых растений семейства Вересковые. Настои 1 : 10 вводили мышам через зонд в желудок превентивно, до инъекции аллоксана или после нее в течение 7 дней дважды в сутки. Результаты представлены в таблице 6.

В этих экспериментах настой побегов голубики был эффективен как при профилактическом, так и при лечебном введении в плане снижения гипергликемии при ГТТ, а также сбережения запасов гликогена

Таблица 6

Сравнительная оценка лечебного и превентивного прогиповдиабетического действия фитопрепаратов на аллоксан-диабетических мышей при проведении глюкозо-толерантного теста (ГТТ)

Группы животных, отвары из растений	Концентрация глюкозы в мМ/л в крови при введении препаратов		Гликоген печени в г/100 г при введении препаратов	
	лечебном	превентивном	лечебном	превентивном
Интактные мыши (введение воды)	4,7±0,4* 26,4%	5,1±1,4* 26%		
Те же + ГТТ	10,4±2,1* 58,4%	9,3±1,6* 47,4%	2,72±0,37* 193%	3,01±0,48* 428%
Аллоксан-диабетические мыши нелеченные (контроль)	17,8±2,3 100%	19,6±2,6 100%	1,41±0,39 100%	0,71±0,23 100%
надз. ч. вереска	13,9±1,2* 78%	14,7±1,3* 75%	2,06±0,37* 146%	0,89±0,20 125%
надз. ч. пижмы черной	13,5±1,8* 76%	16,4±2,8 84%	2,10±0,44* 149%	1,14±0,34* 161%
плодов ш. черной	15,8±2,0 89%	13,1±1,8* 67%	1,9±0,41 135%	0,90±0,32 127%
надз. ч. ш. обонтолой	11,2±1,8* 63%	11,4±2,7* 58%	2,43±0,34* 172%	1,41±0,31* 199%
плодов ш. обонтолой	11,8±1,9* 66%	15,9±2,5 81%	2,35±0,35* 167%	1,11±0,35 156%
надз. ч. ш. суболарктической	11,4±1,6* 64%	16,1±2,7 82%	2,50±0,42* 177%	0,81±0,28 114%
плодов ш. суболарктической	14,7±2,2 83%	16,6±2,4 85%	1,88±0,35 133%	0,95±0,28 134%
надз. ч. ш. амбирской	11,9±1,7* 67%	15,7±2,8 80%	2,66±0,38* 189%	1,79±0,30* 252%
плодов ш. амбирской	16,0±2,3 90%	16,9±2,2 86%	2,10±0,35 149%	0,90±0,25 126%
листь рододендрона Адамса	12,2±2,2* 68%	13,8±2,7* 70%	2,48±0,42* 176%	1,11±0,32* 156%
листья р. золотистого	13,8±2,4* 78%	15,7±2,4 80%	1,98±0,39 140%	0,85±0,31 115%
плодов черники	13,2±2,2* 74%	15,9±2,6 81%	2,54±0,38* 180%	0,89±0,25 126%
плодов голубики	11,8±2,3* 66%	13,5±2,4* 69%	2,83±0,35* 201%	1,55±0,35* 218%
плодов толокнянки	12,9±2,2* 72%	16,2±2,6 83%	2,42±0,38* 172%	0,77±0,29 108%
плодов брусники	13,7±2,6* 76%	14,4±2,5* 73%	2,01±0,41 142%	0,92±0,32 125%
плодов багульника болотного	13,2±2,3* 74%	15,8±2,6 84%	1,65±0,33 117%	1,05±0,30 148%
плодов красники	15,8±2,7 89%	17,7±2,6 90%	1,75±0,32 124%	1,10±0,35 154%

Примечания: в каждой группе использовано от 12 до 20 мышей; * — различия с контролем статистически достоверны по параметрическим и/или непараметрическим критериям.

длительное лечение этими самыми статинами. В поликомпонентные чаи они зачастую включают побеги брусники. Такой алиментарный способ лечения при гипертонической болезни (а не симптоматическое снижения АД с помощью токсичных блокаторов ферментов, канальцев и рецепторов) нужно всячески пропагандировать. Это не просто конкуренция лекарственных растений с синтетическими препаратами, это борьба идеологий: чуждые нам, вызывающие медикаментозные болезни, действующие симпоматически ксенобиотики или же природные корректоры нашего метаболизма. Впрочем, возможно и желательно сочетание их, поскольку сегодня доминирует лечение синтетическими препаратами. Составы чаев фитотерапевт может подсказать, подкорректировать, а тем, кто не может запастись на зиму высушенными растениями, назначить индивидуально подобранные чаи, не забывая о бруснике. Диуретическая составляющая, с учетом натрий-урического эффекта, обязательна в сборах, назначаемых больным гипертонической болезнью.

Противовоспалительные свойства присущи бруснике, как и многим другим лекарственным растениям, чем объясняется применение ее при ОРВИ, бронхитах, туберкулезе, различных артритах, воспалительных заболеваниях гепато-билиарной, мочевыводящей, пищеварительной, репродуктивной систем. Примечательно, что сочетание побегов черники и брусники применяли даже при брюшном тифе (Воллосович А. Г., 1965). Закрепляющие и гемостатические свойства принято объяснять действием дубильных веществ. Применение при **сахарном диабете** в какой-то мере обосновано и подтверждено нашими экспериментальными исследованиями (табл. 7). Эффективность растений при нарушениях углеводного обмена всегда вызывает вопрос об их действии при нарушениях липидного, водно-солевого, белкового обмена, которые и разобщены только в воспаленном воображении узких специалистов по этим обменам, но не для вмешательства растений. Бруснику применяют при подагре, а вот эффективность ее желательно было бы проверить клинически.

В таблице 7 приведены результаты экспериментов, подтверждающие способность брусничного чая и настоев из других растений восстанавливать инсулинпродуцирующую функцию островкового аппарата поджелудочной железы, реагировать выбросом инсулина на глюкозо-толерантный тест. Эти результаты подтверждают противодиабетическую активность растений.

Влияние брусники на психоэмоциональный статус принято считать умиротворяющим, умеренно седативным. Она показана при ажитациях, тревоге, нарушениях сна, негативизме, различных проявлениях неврозов. В частности, в сочетании со зверобоем ее применяли **при ночном энурезе у детей**, который и является по сути неврозом. В то же время не следует считать бруснику транквилизатором, поскольку она не притупляет восприятие, не оглушает, не вызывает пристрастия, как бензодиазепины. Вопрос же о влиянии на репродуктивные органы остается открытым. Анализ показаний к ее применению позволяет

Таблица 7

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	Количество животных (проб)	Концентрация инсулина в крови мкед/л	Концентрация в крови глюкозы в ммоль/л
1. Интактные	20 (40)	40,8*	7,1**
2. Те же + ГТТ	20 (40)	82,5**	9,9**
3. Аллоксан-диабетические	20 (40)	20,8**	9,2**
4. Те же + ГТТ не леченные	16 (32)	36,7*	16,0
Лечение отварами 2,5 г/кг в пересчете на сырье внутрь через зонд + ГТТ			
5. Листа черники	6 (12)	50,5**	8,9**
6. Листа голубики	7 (14)	44,1*	7,4**
7. Листа брусники	7 (14)	59,9**	9,7**
8. Листа толокнянки	9 (18)	54,5**	14,5
9. Надз. ч. водяники обоеполой	9 (18)	79,8**	10,3**
10. Плоды водяники	8 (16)	40,8*	14,2
11. Надз. ч. вереска обыкновенного	9 (18)	41,7*	13,6
12. Плоды красники	6 (12)	38,5*	15,1
13. Лист морошки	6 (12)	64,5**	8,7**
14. Рутин 100 мг/кг	8 (16)	63,8**	15,0
Примечания: * — повышение уровня инсулина достоверно в сравнении с его уровнем в группе 3; ** — различия достоверны при $p \leq 0,05-0,01$ в сравнении с группой 4. Использованы критерии U и t.			

предположить умеренно угнетающее, не подавляющее действие на либидо, сексуальную активность. Таковы и частные сообщения фитотерапевтов, знахарей, применяющих в своей практике побеги брусники.

Плоды, конечно же, не являются суррогатом чая, но моченая брусника ранее была во всех избах деревень Севера, Северо-Запада. Если на зиму хозяева не запасали изрядное количество брусники, то считали их лентяями. Ягоды содержат бензойную кислоту, природный консервант, а потому хорошо хранятся. Ягоды и та вода, в которой ее вымачивали, оказывают **послабляющее действие**.

Боюсь, брусничная вода

Мне не наделала б вреда.

(А. С. Пушкин)

Кстати Александр Сергеевич очень любил брусничную, подслащенную, конечно, воду и сосуды с нею стояли в доме на том его пути, по которому он выхаживал свое очередное произведение. Понятно, Александр Сергеевич пил брусничную воду по только что упомянутому показанию, а не потому, что мучался похмельем. Но вот многочисленные свидетельства имеются по поводу того, что брусничная вода отлично снимает похмельный синдром, не уступая в этом отношении капустному рассолу. Высокие детоксикационные свойства капустного рассола, превосходящие таковые медикаментозной терапии, были изучены, убедительно подтверждены клинически профессором Военно-медицинской академии Ю. Н. Шаниным. **Высокие детоксикационные свойства брусничной воды, ягод брусники** не изучены, но с очевидностью подразумеваются. Трудно представить себе, чтобы брусника, капустный рассол заняли свое достойное место при алкогольных и прочих интоксикациях, при похмельном синдроме с выраженной, опасной для жизни гипертензией, стенокардией, угрозой инфаркта, инсульта. Опыт работы на скорой помощи позволяет отметить, что состояния такие вполне могут закончиться летально. Но врачи, за исключением таких провидцев, как профессор Ю. Н. Шанин брезгают этими методами, даже если доказано их превосходство в сравнении с другими. Понятно, что выделять действующие вещества брусники, брусничной воды, капустного рассола было бы демонстрацией вопиющей глупости, хотя и для отрицания их детоксикационных свойств, небрежения ими большого ума не надо. Брусника на алиментарном уровне показана для сохранения здоровья, при гипертонической болезни, при отеках, сосудистой патологии. Она быстро заселяет вырубki. Поскольку наши леса скоро превратятся в сплошные вырубki, то недостатка в бруснике не будет. Диетологам необходимо знать лечебные свойства брусники и всячески пропагандировать ее потребление. Наша эстетическая связь с флорой планеты, даже зависимость от нее, несомненны. Понимание прекрасного возникало при теснейшем содружестве человека с растениями. Поэты ранее и более глубоко чем врачи поняли это.

И под гусиным долгим криком,
Листвою ржавую соря,
Над поздней ягодой брусниковой
Горит холодная зоря.

(А. Городницкий)

Красника, клоповка (*Vaccinium praestans*)

Семейство Вересковые Ericaceae

Это дальневосточное растение, произрастающее на Камчатке, Сахалине, Курилах, в Приморье. Ягоды как будто бы пахнут клопами, но тем не менее, их заготавливают, как и бруснику, на долгую зиму.

По легенде сама ягода и сок из нее высоко активны при гипертонической болезни. Всего лишь в 3 случаях мы имели возможность назначить по сути сироп из ягод (с рекомендацией разбавлять его) в дополнение к терапии настоем поликомпонентного сбора. Во всех 3 случаях отмечена быстрая (недели) нормализация АД. Более того, два пациента отметили ортостатические эпизоды. При добавлении сиропа в чай одна из сотрудниц также отметила снижение АД, умеренные головокружения. Понятно, что такие выборки нерепрезентативны и встретят возражения ярых сторонников «доказательной медицины», но ведь с единичных наблюдений, легенд, народного, традиционного применения и начинаются поиск, внедрения, находки. Ведь Шлиман нашел Трою. Находки, открытия фитотерапевтов более часты и не менее обоснованы.

С целью достижения **антигипертензивного эффекта** пьют чай из побегов красники. Ягоды спасают от гиповитаминозов, от цинги. Чай оказывает **мочегонное действие**. Можно предположить, что подобно чаю из побегов черники и брусники он показан при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей, при уростазе. Ягоды хорошо сохраняются, поскольку содержат бензойную кислоту. Охотники и рыбаки заваривают чай из побегов, как и у нас используют побеги черники, голубики, брусники. Растение не изучено. Наши попытки изучить некоторые фармакологические свойства сока ягод были безуспешны, так как присланный сироп был перенасыщен сахаром, разведение ни к чему не привело. Поскольку красника — дальневосточный эндемик, едва ли использование ее как суррогата чая может заинтересовать жителей других регионов, но вот изучение эффективности ягод и их сока, чая из красники при гипертонической болезни представляет несомненный практический интерес. При подтверждении антигипертензивного действия красничного чая население России (и не только ее) могло бы быть им вполне обеспечено.

Грушанка круглолистная (*Pyrola rotundifolia*), г. малая (*P. minor*), г. мясокрасная (*P. incarnata*)

Семейство Грушанковые *Pyrolaceae*

В нескольких источниках разные виды грушанки позиционированы как суррогаты чая (Кучеров Е. В. и др., 1976; Хайдав Ц., Меньшикова Т. А., 1978; Гром И. И., 1965; Телятьев В. В., 1971). Виды грушанки веками применяют в тибетской, китайской и японской традиционных медицинах, что служит маркером эффективности их лечебного действия. Из собственной практики можно привести следующий пример. Несколько пациентов рассказывали нам о немолодом, бескорыстном знахаре-травнике, проживавшем в Сиверской. Он не только снабжал их надземной частью грушанки

круглолистной, но выводил их в ближайший лес и учил их распознавать это растение, собирать его и пить как чай при язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки. Пациенты отмечали эффективность такого чая. К сожалению, не все хотят и любят ходить в лес. Турция, Египет, Испания, Италия, Греция — до маниакальности, хотя бы на неделю. И это понятно, поскольку нет железного занавеса, и хочется побывать, увидеть, поплавать в море, обгореть на пляже, воспользоваться шведским столом (все включено!). Но не включено здоровье, активный отдых. Там не сходишь в лес за ягодами, за грибами, за грушанкой. Проще не собрать, а купить необходимое растение. Впрочем, пойти и купить грушанку в аптеке невозможно. Несмотря на популярность грушанки, она не аптечна.

Химический состав изучен недостаточно. Листья грушанки содержат большое количество дубильных веществ и потому чернеют при сушке. Чай имеет вяжущий вкус. Фенолы и их производные: гидрохинон, арбутин, изогомоарбутин. Их наличие позволяет рекомендовать грушанку при инфекционных заболеваниях почечных лоханок, при циститах. В листьях содержатся флавоноиды, хиноны.

Лечебное действие. Уже упомянута эффективность чая грушанки при **язвенной болезни**, что несложно объясняется. Причиной peptic ulcer среди прочих этиопатогенетических моментов считается высокая активность пепсина. Дубильными веществами этот белок в какой-то мере осаждается, инактивируется. Кроме того, повышается резистентность клеточных мембран, а следовательно, и самих клеток слизистой желудка к повреждающим агентам. Наличием дубильных веществ объясняют выраженные **гемостатические свойства**, проявляющиеся при различных кровотечениях: геморроидальных, маточных, носовых. Их используют и при наружном применении: присыпка на раны, полоскание при язвенном стоматите. Наличием дубильных веществ принято объяснять **закрепляющее действие** при диареях. Многие виды грушанки в традиционных медицинах используют как **детоксикационные средства**. При острых пищевых отравлениях такая направленность действия опять-таки объясняется наличием дубильных веществ, которые осаждают микробные токсины, связывают тяжелые металлы. Но виды грушанки использовали и при укусах змей, скорпионов, что контактом с токсинами в желудочно-кишечном тракте объяснить невозможно. Очевидно их резорбтивное действие, которое предположительно можно объяснить снижением активности факторов проницаемости, цитопротективным, диуретическим эффектом.

Наличие арбутина и других синергично действующих природных соединений обосновывает эффективность **при инфекциях мочевыводящих путей**: уретрите, цистите, пиелите, пиелонефрите. Диуретический эффект позволяет купировать отеки, асцит. Небезразличен он и при мочекаменной болезни: устранение уростаза, антимикробное действие. **Противовоспалительные свойства** обеспечивают грушанкам широкий спектр применения: лихорадки, ангины, легочный и, что особенно интересно, **костный**

туберкулез, воспалительные заболевания органов гепатобилиарной системы, ОРВИ, артриты, лимфадениты, воспалительные заболевания органов репродуктивной сферы, в частности простатит, аднексит. Настоя видов грушанки способствуют отделению плаценты и инволюции матки после родов. Считается, что они **способствуют зачатию** (см. родственную грушанкам ортилию однобокую). Возможно, грушанки нормализуют функции яичников, что зачастую сочетается с упоминаемым для них показанием к применению: **сахарный диабет**. Есть основание предположить полигландулярное действие грушанок. Народный целитель Рим Ахмедов (1997) считает, что «грушанкой лечат не только **простатит** у мужчин, но и женские заболевания — воспалительные процессы в матке, даже непроходимость труб. Траву заваривают как чай — щепоть на стакан, это, примерно, чайная ложка. Напар очень приятный на вкус, с тонким ароматом». Сомнительно, чтобы с помощью растений можно было бы восстановить проходимость труб, здесь правильное обратиться к гирудотерапии, хотя базовая противовоспалительная фитотерапия не отрицается. В некоторых случаях Р. Ахмедов приводит рецепты относительно поликомпонентных сборов, но в основном исповедует монотерапию. Сомнительно, чтобы с помощью всего лишь одного растения удавалось бы добиться эффекта при эндометрите. Очень уж все простенько получается. Но в то же время игнорировать сведения, судя по всему, весьма начитанного знахаря нельзя. Мы эпизодически включаем грушанку в сборы при **эндометрите, миомах, кровотечениях, бесплодии**.

Чай из грушанки круглолистной считается успокаивающим. Грушанку японскую, г. мясокрасную в традиционных медицинах стран Азии (Тибет, Китай, Япония) применяют при **парезах, параличах, бери-бери**. Виды грушанки применяли в народной медицине при **эпилепсии**. Известно применение видов грушанки при радикулитах, невралгиях. Нами подтверждены **ранозаживляющие свойства** грушанки круглолистной (Барнаулов О.Д., 1988). В связи с небольшой фитомассой и не столь уж большими, трудно восстанавливающимися куртинами грушанки круглолистной сбор ее едва ли может быть рекомендован. Однако на площадях, предназначенных для порубки, на вырубках, где куртины грушанки погибают, возможен ограниченный сбор. В собственной практике применяем надз. часть грушанки круглолистной при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, репродуктивных органов, а также в блоке закрепляющих растений.

Рецепт № 77

Корень бадана толстолистного	10,0
Лист бадана толстолистного	20,0
Надз. часть шавеля конского	30,0
Кора дуба черешчатого	30,0
Корень гравилата речного	10,0
Надз. часть гравилата речного	20,0

Надз. часть грушанки круглолистной	20,0
Корень горца змеиного	20,0
Надз. часть горца змеиного	20,0
Корень кровохлебки лекарственной	20,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	10,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Плоды шиповника майского	40,0

3 столовые ложки измельченного сбора отварить в 1 л воды, упарив вполовину. Принять за 5 приемов по 100 мл **при диарее**. При наличии кровотечения отвар охладить.

Ортилия однобокая, боровая матка (*Orthilia secunda*, *Ramishia* *secunda*, *Pyrola secunda*)

Семейство Грушанковые Pyrolaceae

Вариации латинских ботанических названий подсказывают близость, родственность грушанок и ортилии. Как и грушанки, ортилия перезимовывает, сохраняя зеленый цвет. Цветки ее направлены в одну сторону. Поэтому ее называют однобокой. Помногу ее в хвойных лесах Северо-Западного региона не встречается, но ареал ортилии очень широк, а потому какой-никакой сбор возможен. В книге «Дикорастущие полезные растения Крыма» ортилия поименована суррогатом чая. Фитомасса ее варьирует в зависимости от мест произрастания, но все-таки она мала. Собиратели народных рецептов В. Д. Осетров и А. И. Шретер (2001) в популярной книге «Травник для женщин» начинают свой обзор с рекомендации применения ортилии однобокой, которая, по их мнению, лечит все женские болезни, что весьма сомнительно (см. грушанку). Народное название «боровая матка» охотно подхватили продавцы лекарственных растений с целью завышения стоимости, чрезвычайно гипертрофируя лечебные свойства ортилии. Тем не менее, памятуя, что названия растениям просто так не дают, следует ассимилировать это направление применения ортилии.

Химический состав, как и у грушанок, изучен весьма неудовлетворительно и в основном качественно: фенолы и их производные (гидрохинон, арбутин, метиларбутин), иридоиды (монотропеин), флавоноиды, кумарины, дубильные вещества, хиноны (ренифолин, химафалин).

Лечебное применение. В связи с вышеизложенным «боровую матку» чаще, чем грушанку круглолистную, применяем в составе поликомпонентных сборов при мено- и метроррагиях, миомах, аднекситах, эндометрите, вагините, аменорее, опсоменорее, альгоменорее, недо-

развитии матки, гипоменструальном синдроме, фригидности, бесплодии. Поскольку тема повышения рождаемости актуальна для России при имеющем место демографическом кризисе, нами сделан широкий обзор лекарственных растений, способствующих зачатию. В их числе рассмотрена и ортилия однобокая (Барнаулов О. Д., 2011). Для того, чтобы можно было представить, с помощью каких сложных сборов удается преодолеть женское бесплодие, приведу один клинический пример.

Пациентка 26 лет после удаления 3 года тому назад правой трубы (внематочная беременность) не может забеременеть. Морально готова к ЭКО. Среди прочего обращают на себя внимание жестокие обстипации, метеоризм до болей в области нисходящей и сигмовидной кишки, цефалгии, умеренный дефицит массы, поддерживаемый пациенткой (идеал — тощая модель). Контакт затруднен: высокомерна, предельно завышена самооценка (среднего калибра чиновница из Смольного). Приведена мужем, которого удалось полностью излечить от неспецифического язвенного колита. Он же в приватной беседе отмечает некоторую истероидность жены. Пациентка предельно критически относится к возможностям фитотерапии, но в связи с неэффективностью терапии гормональной и желанием иметь ребенка готова на все. При составлении поликомпонентного сбора учтено, что назначение слабительных способствует среди прочего улучшению кровоснабжения органов малого таза. Фитотерапия привела к зачатию в течение 2–3 месяцев (первый курс), хотя предполагалось, что это будет подготовительный этап. Рождена здоровая девочка. Муж отметил положительное влияние сбора на психоэмоциональный статус жены: стала спокойнее, сдержаннее, добрее (однако о наступлении зачатия не сообщила). Параллельно назначено было мумие и курс гирудотерапии, проведенный весьма квалифицированным врачом М. А. Зайцевой. Пациентка была не склонна к лечению пиявками, которые, заметим, заинтересованы в репродукции животных-доноров. Муж привозил ее на лечение.

Рецепт № 78

Корень солодки голой	20,0
Лист какалии копьевидной	10,0
Надз. часть бодяка разнолистного	20,0
Надз. часть бодяка болотного	20,0
Надз. часть плауна булавовидного	10,0
Надз. часть молочая болотного	10,0
Надз. часть вьюнка полевого	10,0
Корень стальника пашенного	10,0
Кора крушины ломкой	20,0
Лист кассии остролистной	20,0
Надз. часть сныти обыкновенной	30,0
Плоды укропа пахучего	10,0
Плоды фенхеля обыкновенного	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0

Плоды аниса обыкновенного	10,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	20,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Лист кипрея узколистного	50,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Лист шалфея лекарственного	40,0
Надз. часть сурепки обыкновенной	10,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Обсемененные верхушки ее	20,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Лист калины обыкновенной	20,0
Надз. часть ортилии однобокой	20,0
Бадьян	10,0
Мускатный орех	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы ароматной	10,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	10,0
Надз. часть полыни эстрагон	10,0
Надз. часть полыни горькой	10,0
Семя лимонника китайского	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим сборам.

Прочие свойства ортилии сходны с таковыми грушанки: диуретик, эффективна при инфекциях мочевыводящих путей, диареях, маточных, легочных, геморроидальных, носовых, кишечных и прочих кровотечениях. А. И. Шретер (1975) зарегистрировал применение ортилии при эпилепсии. Что опять-таки согласуется с описаниями применения грушанки. Чай из ортилии не оказывает возбуждающего действия на ЦНС. При местном применении, как и грушанка, способствует остановке кровотечения и быстрому заживлению ран.

Проломник северный (*Androsace septentrionalis*)

Семейство Первоцветные Primulacea

Фитохимик, профессор томского университета Е. А. Краснов сообщил о том, что женщины пьют настой, чай из надземной части проломника в качестве контрацептива или для достижения abortивного дей-

ствия. По нашей инициативе эти свойства препаратов проломника были экспериментально подтверждены в Ленинграде в лаборатории фармакологии НИИ Акушерства и гинекологии им. Д. О. Отто (Мац М. Н., Корхов В. В., 1980). Однозначно высказаться о необходимости питья такого чая затруднительно. Демографическая катастрофа в России спровоцирована экономическим беспределом, бесправием людей, в значительной мере заказом: по словам «железной леди» для обеспечения энергетической безопасности Запада и снабжения его полезными ископаемыми достаточно 45 миллионов мало образованных россиян. С планами моих соотечественников это не совпадает. Неуверенность в завтрашнем дне привела к резкому возрастанию количества аборт и потребления гормональных контрацептивов, которые предположительно более вредны, чем проломник. С другой стороны, центры планирования семьи, государство должны предпринимать все меры для повышения рождаемости у здоровых женщин. В собственной практике мы исключаем назначение контрацептивно и утеростимулирующе, abortивно действующих растений. Самопроизвольные выкидыши часты даже у желающих родить. Стремясь повысить рождаемость, преодолеть бесплодие, мы чаще обращаемся к растениям оптимизирующим функции половых желез, биологически заинтересованных в нашей репродукции. Некоторые из них, используемые в качестве суррогатов чая, рассмотрены в нашем обзоре: лимонник, родиола, грушанка, ортилия, ежевика, малина, зверобой, имбирь, кипрей, корица, липа, мелисса, солодка, шалфей и другие.

Химический состав проломника практически не изучен: дубильные вещества, тритерпеноиды, флавоноиды, кумарины — без конкретизации.

Лечебное применение. Чай из проломника могут пить не только молодые женщины с целью контрацепции, но и пожилые, старые люди, вышедшие из детородного возраста, по ряду следующих показаний: 1) неврозы, истерия, бессонница, стрессорные ситуации; 2) эпилепсия, конвульсии при гипертермии; 3) гипертиреоз; 4) ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертоническая болезнь; 5) анорексия, гипоацидные гастриты, гастралгии; 6) отеки почечного и сердечного происхождения, асцит, экссудативный плеврит; 7) различные кровотечения. Естественно, что проломник лучше сочетать с синергично действующими растениями, чем применять в гордом одиночестве. В собственной практике проломник не применяли.

Наумбургия кистецветная (*Naumburgia thyrsiflora*)

Семейство Первоцветные Primulaceae

Названьице, конечно, дано очень по-нашему, по-бразильски. Русских названий слышать не приходилось. Растение абсолютно не изучено и неизвестно даже подавляющему большинству фитотерапевтов,

поскольку встречается не часто. О том, что чай из этого растения пьют в России, стало известно по сообщению В. Н. Тихомирова, старшего лаборанта отдела ресурсосведения Ботанического института АН СССР, который узнал о наумбургии у какой-то знахарки. (Увы, нет уже В. Н. Тихомирова, нет отдела ресурсосведения). По ее совету он неоднократно рекомендовал этот чай людям, **страдающим почечно-каменной болезнью и отеками**, отмечая эффективность такого чая. Называл он наумбургию русской пол-полой (эрва шерстистая), которая в то время была да и сейчас популярна при нефролитиазе. В последующем подтверждение применения наумбургии в качестве почечного чая были получены в деревне Корбеничи Тихвинского района, деревне Ладва Подпорожского района Ленинградской области, в Новоржевском районе Псковской области. Знают об этом растении немногие, поскольку так широко, как, к примеру, иван-чай оно не произрастает. Небольшие группки наумбургии можно было собрать изредка по краям болот, озер, реки Оять, в глубоких лужах, ямах. Фитомасса варьирует, но в общем невелика. Чай из наумбургии пьют именно по тем показаниям, которые ранее обозначены. Свидетельством нетоксичности наумбургии является употребление ее молодых проростков в пищу с незапамятных времен (Анненков Н., 1878). В связи с тем, что почечно-каменной болезнью страдает большое количество людей, а микролиты в лоханках почек почему-то находят при УЗИ у каждого второго (и очень пугают этим пациентов), в течение многих лет применяем сочетание растений-синергистов, препятствующих образованию конкрементов, устраняющих уростаз, оказывающих противовоспалительное, антимикробное действие, поскольку почвой для образования камней является чаще всего пиелонефрит.

Рецепт № 79

Корень солодки уральской	30,0
Надз. часть наумбургии	20,0
Надз. часть и корневище пырея ползучего	20,0
Рыльца и столбики кукурузы	20,0
Надз. часть эрвы шерстистой (пол-полы)	20,0
Надз. часть горца птичьего	30,0
Надз. часть горца змеиного	30,0
Надз. часть подмаренника истинного	20,0
Надз. часть подмаренника цепкого	20,0
Плоды кардамона настоящего	10,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Надз. часть петрушки огородной	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	20,0
Надз. часть мяты болотной	10,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0

Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Плоды шиповника коричного	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим сборам. Подобного типа сборы Н. Г. Ковалева рекомендовала принимать постоянно, но среди прочего после каждого мочеиспускания, после теплых ванн.

Рута душистая (*Ruta graveolens*, *R. divaricata*)

Семейство Рутовые Rutaceae

Представители этого семейства требуют особого внимания в связи с их высокими лечебными свойствами и систематическим использованием в традиционных и народных медицинах. Всем известный флавоноид — бигликозид кверцетин — рутин, разрешенный к применению, но используемый, увы, редко, выделен из руты душистой. Поэтому так и назван. В китайской традиционной медицине подчеркивается большая эффективность этого растения. «Применяют внутрь в виде чая или порошка». Разовая доза для чая 20–30 г (Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С., 1960). Применяют листья и для одушки чая. Общеукрепляющие свойства используют при различных астениях и маразме (!). Авторами вкратце обрисованы основные показания к применению руты, в частности в неврологии.

Химический состав. Изучен весьма подробно. Описание его занимает в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1988) 1,5 страницы. Отсылая интересующихся к первоисточнику, обратим внимание на обуславливающее душистость руты эфирное масло (до 0,4% во всей надземной части, до 1,94% в листьях), в составе которого среди многочисленных компонентов содержатся монотерпены лимонен, камфора, камфен, α-пинен, эфир метилсалицилат и многие другие. В цветках и листьях флавоноиды: рутин (3-рутинозид кверцетина) и 3-рутинозид кемпферола, изорамнетина. В листьях найдены алкалоиды, кумарины. Жирные кислоты, в том числе олеиновая, линолевая, линоленовая, наличие которых позволяет рекомендовать руту при атеросклерозе.

Применение: в научной медицине почти полностью заимствовано из традиционных и народных медий. Особого внимания заслуживает **возможность широкого применения в неврологии**. В XV веке Амирдовлат Амасиаци писал, что руту применяют при падучей и параличах, головной боли, шуме в ушах, снижении памяти, остроты

зрения и слуха. Не правда ли, это повод для раздумий ангионеврологам. Акцентируется внимание на ее **детоксикационных свойствах**: «устранит вредное действие ядов», «поможет при укусах змей и фаланги». А.Ф. Гаммерман и соавторы (1976) писали о применении руты в научно-европейской медицине при **истерии**, различных судорогах, в частности при спазмофилии, **эпилепсии**, в качестве успокаивающего средства. Акцентируется внимание на применении руты **при неврозах, особенно климатерических**. Аналогично водному настою, чаю применяют настой на прованском масле (**рутовое масло**) при головоккружениях, цефалгиях, истерии, астении, эпилепсии, а также при аритмиях, тахикардии, недостаточности кровообращения, метеоризме, кишечных коликах, аменорее. Использование растительных масел в качестве натуральных экстрагентов характерно для традиционных медий, в частности для тибетской медицины. В Чжуд-ши, основном трактате тибетской медицины, есть отдельная глава, посвященная масляным лекарствам, в наших трактатах нет. В значительно меньшей мере растительные масла задействованы в научно-европейской медицине, предпочитающей ненатуральные экстрагенты: этиловый и другие спирты, этилацетат, хлороформ, жидкую CO_2 и другие. С этим связана низкая эффективность получаемых экстрактов, аптечных препаратов.

При рассмотрении общеукрепляющего, тонизирующего, оздоравливающего действия руты любопытно ее влияние на функции половых желез. Полезна рута **при аменорее, нарушениях менструального цикла, бесплодии** признается многими авторами. Руте присущи утеростимулирующие, родовспомогательные, но и abortивные свойства. Она эффективна при маточных кровотечениях. В отношении репродуктивных функций мужчин сведения противоречивы. Так, А. Амасиаци пишет о том, что семена руты иссушают семя, но устраняет это вредное действие сама рута, ее надземная часть. Великий армянский врач-энциклопедист применял руту **при воспалительных бронхолегочных заболеваниях**, в частности при плевритах. Руту горную он использовал при малярии. Индейцы Центральной Америки лечат руту больных корью и скарлатиной. Пневмонии, ревматоидные, подагрические и прочие артриты входят в компетенцию руты.

Едва ли возможно перечисление всех показаний к применению этого популярного лекарственного растения, высокая эффективность которого общепризнанна, но почему-то слабо используется в нашем отечестве. Обратим внимание на **сосудоукрепляющие** и, как следствие, **противоатерогенные ее свойства**. Чай из руты с давних времен пили пожилые и старые люди. Он должен был бы занять достойное место в **герматрии**. Всем, кто занимается атеросклерозом, небезполезно помнить об адаптивной функции атеросклеротической бляшки, возникающей там, где возможна деструкция артерии. На этом аспекте борьбы с атеросклерозом артерий акцентировал внимание талантливый врач и ученый А.С. Залманов. Однако именно ангиопротективному действию липидологи, кардиологи, ангионеврологи практически

не уделяют внимание, которое сосредоточено исключительно на холестерине, липидограммах (лечим анализы), статинах. Руте присущи и **спазмолитические свойства**. Ее применяли при коликах, стенокардии, головных болях вследствие ангиоспазма.

В собственной практике в связи со спецификой Института мозга человека применяем изредка (жесточайший дефицит сырья) руту в качестве ангиопротектора при разных стадиях цереброваскулярной болезни, ишемической болезни сердца в сочетании с другими ангиопротекторами, вазоактивными, антидислипидемическими, антигипертензивными растениями.

Рецепт № 80

Корень солодки уральской	40,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Плоды каштана конского	20,0
Надз. часть руты душистой	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть клевера лугового	30,0
Надз. часть герани луговой	40,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды шиповника майского	40,0
Цветущие верхушки вербейника монетчатого	20,0
Корни диоскореи бататной	20,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	30,0
Ламинария сахаристая	20,0
Фукус пузырчатый	10,0
Надз. часть сушеницы лесной	20,0
Надз. часть барвинка малого	20,0
Надз. часть василистника малого	20,0
Надз. часть голубики	20,0
Надз. часть мяты болотной	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть котовника сибирского	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Лист смородины черной	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим рецептам. Неоднократно была критика российских (не тибетских, бурятских, монгольских) коллег по поводу поликомпонентности. Но попробуйте добиться достигнутого нами высокого эффекта с помощью лечения одним растением или трех-пяти ходовок. Ведь речь идет о продлении активной жизни наших престарелых родителей, бабушек и дедушек. Разве это легкая задача? Как замечено ранее, тяжелые задачи не решаются примитивными средствами. Впрочем, лучше трехходовки, чем то самое ничего неделание при циничнейшем отношении к старым людям в нашем здравоохранении: «Чего вы хотите в вашем возрасте?!» Настой подобных сборов показан вообще пожилым и старым людям, но в частности болеющим (барвинок — большой посох стариков при переводе с тюркского) гипертонической болезнью, осложненной атеросклерозом артерий мозга, тромбоокклюзирующим процессом, угрозой или наличием перенесенного инсульта, инфаркта. По статистическим подсчетам специалистов с помощью даже несколько менее компонентных сборов нам удастся повысить выживаемость (тяжелое слово) старых людей, перенесших сосудистые катастрофы в 10 раз (Поспелова М.Л., 2012). У пациентов, уже перенесших ишемические инсульты, длительная (5–10 лет), массивированная фитотерапия позволяет уменьшить количество сосудистых катастроф (инсульт, инфаркт, сердечно-сосудистая смерть, транзиторные ишемические атаки) с 57,6% на медикаментозном лечении до 8,6%, причем и после прекращения фитотерапии ее превентивный эффект сохраняется до 4 лет, достоверно ограничивая количество сосудистых катастроф до 28,6%.

Ясенец белый, неопалимая купина (*Dictamnus albus*), я. узколистый (*D. angustifolius*), я. кавказский (*D. caucasicus*), я. таджикский (*D. tadshicorum*)

Семейство Рутовые Rutaceae

Родовое латинское название растений происходит от *Dacte* — горы на острове Крит и греческого названия кустарника — *thamnos* (Энциклопедический словарь..., 1999). Это многолетники с не столь уж широким ареалом. У всех отмечена та или иная степень ядовитости. Тем не менее в Европе, на Кавказе, в Сибири, в Средней Азии листья и цветки этих растений используют как суррогат чая. Такая широкая география применения разных видов на алиментарном и лечебном уровне обязывает рассмотреть показания к их применению.

Химический состав. Душистость чая обусловлена эфирным маслом, в составе которого обнаружен лимонен, эстрагол и другие летучие соединения. Если к растению поднести горящую спичку, то эфирное масло

может загореться (неопалимая купина). Предлагаю задуматься: зачем неопалимая купина активно удаляет эфирные масла (см. зверобой). Сок ясенца узколистного при соприкосновении с кожей на солнечном свете вызывает фотодерматозы, что обусловлено, как, например, у борщевиков, наличием фурукумаринов. Состав кумаринов относительно специфичен для каждого вида (Растительные ресурсы СССР, 1988). Ядовитость в свежем виде или только для животных, возможно, обусловлена наличием небольшого количества (0,025–0,28%) алкалоидов. Из флавоноидов в разных видах найдены: рутин, кверцетин, изокверцитрин, гесперидин, диосмин. Антоцианы, дубильные вещества, витамин С дополняют палитру найденных природных соединений в листьях ясенцев.

Лечебные свойства. В традиционной китайской медицине листья видов ясенца применяют при гепатите А (**гепатопротектор**). В качестве **детоксикационного средства** надземную часть ясенца узколистного применяли при укусах змей. В Болгарии чай из ясенца белого применяют как **противовоспалительное**, потогонное, противохолерадочное средство, повышающее к тому же диурез. Его пьют при циститах, пиелонефрите, уретрите. Чай этот, как утверждают болгарские фармакологи, улучшает пищеварение (Петков В. и др., 1988). Листья считаются **пряностью**, ароматизаторами. В.Н. Коваленко еще в 1946 г. зарегистрировал применение ясенца белого при мочекаменной болезни, а также при эпилепсии и неконкретизированных женских заболеваниях. Более часто и по более широким показаниям применяют корни (основная используемая часть растения), их кору и семена ясенцев. У листьев отмечена эстрогенная, утеростимулирующая активность. Они эффективны при аменорее и других **нарушениях менструального цикла**. Желательно изучение противоаллергических, десенсибилизирующих свойств ясенцев. Чай из листьев ясенцев не является возбуждающим. Его применяют при неврозах, при ажитациях, но и при депрессивных состояниях, эпилепсии. Стандартным показанием является ревматизм, под чем следует понимать различные артриты. Отражением наличия противовоспалительных свойств является применение при ОРВИ. При диареях настои из листьев и цветков оказывает закрепляющее действие. Им присущи антигельминтные свойства, обусловленные лактоном, сходным по строению с сантонином.

Якорцы стелющиеся (*Tribulus terrestris*)

Семейство Парнолистниковые Zygophyllaceae

Суррогатом чая являются высушенные корни. Чай этот в Средней Азии приготавливают своеобразно, с молоком, считая такой напиток общеукрепляющим по причинам, которые будут рассмотрены ниже. С лекарственной целью используют также надземную часть и плоды.

Химический состав. Сладкий вкус обусловлен наличием D-глюкозы и других углеводов. Горечь присуща сапонинам, стероидам. Надземная часть богата флавоноидами (подробный перечень см. в справочнике «Растительные ресурсы СССР», 1988), содержит дубильные вещества. Алкалоиды гармол, гармал, гармин (впервые обнаружены в ядовитом растении — гармале) могут обусловить токсичность растения.

Лечебные свойства. В древнейшей аюрведической традиционной индийской медицине семена якорцев применяют как средство, подходящее людям определенной конституции (капха и питта), тропное к мочевыделительной системе, к почкам, а также как эффективное тонизирующее средство, **afrodiaca, действенное при импотенции**, гокшура (инд.) — дающее лошадиную сексуальную энергию, мощь жеребца. Плоды якорцев в Индии применяют при подагре. Вкус их определяется как горький и сладкий одновременно.

В индо-тибетской традиционной медицине применяют плоды и корни якорцев, считая их показанными **при болезнях почек и затрудненном мочеиспускании**. В последнем случае рекомендуется сочетать якорцы с алтеем и крабом. В главе шестой экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных устных наставлений (Чжуд-ши), в разряде дегу (лекарственная форма, недостижимая для наших аптек) рекомендовано сочетать якорцы с гранатом, корицей, кардамоном — настоящим, имбирем, перцем длинным и черным, рядом других ингредиентов, чтобы излечить «жар ветра, холод почек, желудка, тонкой и толстой кишки». Таким же образом действует извлечение растительными маслами из сложнейшей композиции растений, включающей якорцы. Плюс к тому они «излечат вздутие тонкой и толстой кишки и урчание, почечные колики от ветра». В лекарственной форме чан, предполагающей наличие закваски и брожение (эта лекарственная форма также не ассимилирована аптеками, обслуживающими научно-европейскую медицину), якорцы в сочетании с другими растениями «удаляют избыток ветра из легких, сердца, почек и костей», то есть действуют полиорганно, точнее организмно. В сочетании с мальвой, витанией якорцы излечивают болезни селезенки. В весьма поликомпонентном сборе якорцы используют для «защиты от яда трав», что вполне может быть перенесено и на токсичные медикаменты. Типовой блок «пять корней», кирпичик поликомпонентных сборов, состоит из корней якорцев, купены, спаржи, горичника, витании. Применяют его для **оптимизации функций половых желез у мужчин и женщин, при бесплодии**.

В китайской традиционной медицине применяют семена якорцев (12 г — суточная доза). Они подходят к меридианам печени и легких. Считается, что по фармакологическим свойствам они относятся к гипотензивным и седативным средствам. Помимо этих направленностей действия они показаны при лихорадках (см. применение в Тибете), цефалгиях, **при гипогалактии у матерей-одиночек** за счет нарушения энергии печени (какова отточеность применения!), а также при воспалении склер, конъюнктивы, ве-

чернем слезотечении. (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). Якорцы входят в состав прописей сборов для лечения проказы. Они оказывают утеростимулирующее действие, могут вызвать аборт. Семена применяют при сперматорее, анемии, респираторных инфекциях, геморрое, гельминтозах.

Амирдовлат Амасиаци (XV в.) применял надземную часть якорцев, предпочитая не садовые, а дикорастущие на песчаных местах растения. Он особо подчеркивает тот факт, что при приеме внутрь настоя или в клизме якорцы **«усиливают половую потенцию»**. Таким же образом действуют и извлечения растительными маслами. Якорцы «помогают при всех видах болезней нервов» (сравните с седативным действием в китайской медицине). «Он растворяет камень мочевого пузыря и помогает при задержке мочи, а также при колике и болях в пояснице». Эти показания согласуются с ранее приведенными из тибетской медицины. Задержка мочи в большинстве случаев обусловлена у мужчин гиперплазией (аденомой) предстательной железы. **Детоксикационные свойства**, которые в XI в. описаны в Чжуд-ши, также были известны великому армянскому ученому. Он рекомендовал при отравлении ядами и укусах змей выпить якорцы с вином (фитоэзнотерапия). Им приведены сведения о применении якорцев при глазных болезнях.

Горький вкус надземной части якорцев послужил поводом для создания препарата «трибустрис», показанного при гипосекреции желудка. Препарат «трибуспонин», сумма стероидных сапонинов из листьев якорцев был разрешен к применению при атеросклерозе артерий нижних конечностей и сердца. На Кавказе настой листьев применяют при дизентерии, сальмонеллезе, пищевых отравлениях, диареях различного происхождения (Роллов А. Х., 1908). Тем не менее растение числится ядовитым «Известны случаи отравления с летальным исходом у овец, свиней, лошадей, крупного рогатого скота» (Растительные ресурсы СССР, 1988). В собственной практике избегаем применения ядовитых лекарственных растений. Якорцы неапатчны.

Кислица обыкновенная (*Oxalis acetosella*)

Семейство Кисличные Oxalidaceae

Это кисленькое растение с широчайшим ареалом известно большинству из нас. В походных чаях, а также в борщах, щах, супах, салатах его нередко используют как заменитель, аналог щавеля, хотя это растения разных семейств. Использовали бы и чаще, поскольку кислица кислее щавеля, но беда в том, что фитомасса ее невелика. Кисличный напиток утоляет жажду, освежает. Порою и просто так жуют кислицу в жару, чтобы утолить жажду.

Химический состав. Подробнейшим образом изучено содержание органических кислот, которые и обуславливают вкус кислицы: уксус-

ная, шавелевая, яблочная, лимонная, изолимонная, винная, шавелево-уксусная, шавелевоантарная и другие. Флавоноиды, витамины С, К, дубильные вещества.

Лечебные свойства. Противогинготное средство. В.В. Дерикер (1866) отметил, что знахарями России кислица издавна использовалась при **маточных кровотечениях**. Таким же образом ее применяют в Болгарии (Йорданов Д. и др., 1976). На Кавказе настой надземной части применяли как эффективное **детоксикационное средство** при отравлениях мышьяком, ртутью. Считается, что кислица **возбуждает аппетит**, оказывает сокогонное действие и потому показана при анорексии, гипоацидных, анацидных гастритах. В качестве паллиативного средства ее применяли при **раке желудка**. Кислицу применяли при заболеваниях гепатобилиарной системы: холециститах, желтухе (гепатите А), а также при гельминтозах. Отвар на молоке применяли как гемостатическое, жаропонижающее, диуретическое средство.

Домыслы о противопоказанности кислицы, шавеля при подагре безосновательны. Выдумавший это противопоказание спутал оксалаты с уратами. Впрочем, детальные рассмотрения кислицы как лекарственного и эпизодически используемого пищевого растения, суррогата чая едва ли необходимы, поскольку фитомасса кислицы очень мала. Нам не приходилось встречать фитотерапевта, народного целителя, применявшего в своей практике кислицу. Среди всего прочего она стала бордюрным декоративным растением, но и интродукция ее как растения лекарственного едва ли целесообразна. Близкородственное растение **Желтая кисличка рожковая** *Xanthoxalis corniculata* находит применение в китайской традиционной медицине при дисменореях, диспепсиях, пролапсе прямой кишки, гельминтозах. В Индии ее применяют для возбуждения аппетита, как закрепляющее, противовоспалительное лекарство. Виды кислички применяют для приготовления жаждоутоляющих напитков (Шретер А. И., 1975).

Герань ложносибирская (*Geranium pseudosibiricum*)

Семейство Гераниевые Geraniaceae

В монгольских экспедициях Ботанического института АН СССР было выяснено, что надземная часть этой герани используется монголами как заменитель чая. В ней содержатся дубильные вещества и флавоноиды. Более подробно химический состав не изучен. Сведения о лечебном применении также отрывочны. Очевидно, что это успокаивающий чай, так как монгольские целители назначают его при неврозах, бессоннице, при эпилепсии. Наличие дубильных веществ, что характерное для представителей семейства Гераниевые, объясняет применение этого

вида при кровотечениях и диареях различного происхождения, а также как детоксикационного средства. Но особенно популярен этот вид был при лечении блефароконъюнктивитов. Герань вошла в арсенал средств монгольской ветви индо-тибетской медицины, а соответственно, ее включали в типичные для этой медицины поликомпонентные композиции. Сбор, состоящий из 33 компонентов, основой которого была герань ложносибирская, называется «Салджидджусум», что переводится с монгольского: салджид — прозрачный, джусум — 33. Сбор применяют местно и внутрь в виде порошков при различных заболеваниях глаз (Хайдав Ц. и др., 1985). Сведений о применении в качестве суррогатов чая произрастающих в изобилии у нас и широко используемых в нашей практике видов герани (г. луговая, г. лесная, г. болотная) не имеется.

Истод сибирский (*Polygala sibirica*), и. обыкновенный (*P. vulgaris*), и. тонколистный (*P. tenuifolia*)

Семейство Истовые Polygalaceae

Poly — много, *gala* — молоко. Считалось, что поедаемая коровами надземная часть истода увеличивает надои (Энциклопедический справочник..., 1999). Наше представление о корнях видов истода, весьма ограничено принятыми нашей фармакопеей, как о секретолитических средствах лишь в какой-то мере соответствует действительности. Но механистическому переносу тысячелетиями применявшихся растений в арсенал научно-европейской медицины свойственно сужение показаний к их использованию в стиле одноканального, однонаправленного применения синтетических медикаментов. При обзоре растений, применяемых в традиционной, одной из древнейших, аюрведической индийской медицине R. N. Chopra и соавторы (1956) основным, но не единственным показанием к применению видов истода сочли **нарушение репродуктивной функции у мужчин**. Порою возрастное или преждевременное (а таковым оно чаще всего и бывает) угасание способности мужчин к оплодотворению даже не воспринимается как болезнь. Типичная отговорка перезагруженных поликлинических врачей по поводу многих заболеваний: «Пора бы подумать о возрасте! Чего это вы тут по нам ходите?» Такой цинизм по отношению к людям во всех инстанциях заканчивается отнюдь не оздоровлением нации. Поэтому приведенные А. К. Кошечевым (1958) сведения о возможности применения истодового чая с его не одно-, а многонаправленным лечебным, общеукрепляющим действием заслуживают повторения и суммирования широких показаний к применению растений этого рода.

Химический состав. Наиболее изучен для корней некоторых видов, которые и приняты научной медициной в качестве отхаркивающих

средств. Секретолитическое действие обусловлено большим количеством тритерпеновых сапонинов, например, сенегином, который, как легко можно догадаться, впервые был выделен из сенеги, растения, обеспечивающего высокий секретолитический эффект. В ряде источников исто́ды так и называют заменителями американской сенеги. Механизм действия сапонинов является рефлекторным. Раздражая рецепторы полости рта, глотки, желудка, они вызывают рвоту. В ряде стран исто́ды применяют как рвотное лекарство. Но при умеренном потреблении в стадии предрвоты сапонины инициируют обильное отделение бронхиальной слизи с ее барьерными, антимикробными свойствами, затем слюны. В корнях и листьях содержатся алкалоиды, а также витамин С, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты. В целом же химический состав столь известных своими лечебными свойствами растений почти не изучен. Впрочем, знание химического состава растений лишь до определенной степени позволяет объяснить, тем более предвидеть их многостороннюю эффективность.

Лечебные свойства. Несмотря на то, что секретолитический эффект с опосредованной мобилизацией защитных свойств мокроты послужил причиной признания исто́дов научно-европейской медициной, он даже при лечении бронхолегочных заболеваний не является основным. Установлено, что тритерпеновые соединения, настойка исто́да тонколистного оказывают антимикробное действие в отношении грамположительной флоры, возбудителей дизентерии, брюшного тифа и туберкулеза. В монгольской ветви традиционной индо-тибетской медицины исто́д гибридный *Polygala hybridica* применяют при легочном туберкулезе в составе многих поликомпонентных сборов (жоров). В лучшем из них корень исто́да сочетали с солодкой (!), гречихой, песчанкой, изюмом, порошком меди, легкими лисицы и другими ингредиентами. «Эта смесь оказывала прекрасное действие при крупозной пневмонии, ангине, болезнях полости рта, сильном кашле, асфиксии, обмороках» (Хайдав Ц. и др., 1985). В Монголии применяли не только корень, но семена и листья видов исто́да. Гнойный и выпотной плевриты, абсцессы легких, пневмонии, острые и хронические бронхиты, в том числе обструктивные, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, равно как банальные ОРВИ являются показаниями для применения видов исто́да. Одних секретолитических свойств для обеспечения эффективности при перечисленной патологии маловато будет. Монгольская медицина отмечает, что исто́дам присущи **заживляющие свойства**, т. е. **способность восстанавливать морфологическую целостность**, к примеру тех же легких, ран. Учитывая общеукрепляющее, тонизирующее действие всех видов исто́да, мы вправе предполагать, что они, подобно классическим фитоадаптогенам, **вызывают состояние неспецифически повышенной сопротивляемости организма** (Лазарев Н. В. и др., 1959). Общность действия исто́дов и адаптогенов легко просматривается по сходству, многочисленности лечебных свойств, в частности по **положительному гонадотропному эффекту**.

При формировании представления о лечебных свойствах истодов при разной степени их изученности удастся понять их взаимозаменяемость и сходство показаний к применению корней и листьев. Листья истодов, надземную часть в Китае и Японии применяют в качестве тонизирующих (не стимулирующих) средств при снижении работоспособности, памяти, при неврастении, в период восстановления после тяжелой болезни, при **импотенции**, поллюциях, сперматорее, в старческом возрасте (!). А. И. Шретер (1985) отметил, что в медицине стран Восточной Азии истод обыкновенный применяют как **лекарство, способствующее долголетию**. Такую характеристику имеют очень немногие растения (солодка, женьшень, чеснок). Корни, семена, листья применяют «как тонизирующее средство при потере аппетита, ослаблении организма, потере памяти, сердцебиении и бессоннице» (Чхве Тхэсоп, 1987). Анализ применения различных частей видов истода позволяет воссоздать следующую заинтересованность его в нашем размножении: 1) истоды положительно влияют на сексуальную активность мужчин и женщин; 2) корригируя функции яичников, они вызывают месячные при аменорее, его применяют при дисменореях, т.е. как средства создающие необходимый гормональный фон для зачатия; 3) ранее отмечено, что истоды восстанавливают способность мужчин к оплодотворению, а это подразумевает, возможно, воздействие не только на эректильную функцию, но и на качество спермы; 4) истоды оказывают утеростимулирующее действие, которое может быть использовано при слабости родовой деятельности, при задержке отделения плаценты, субинволюции матки; 5) на этом не заканчивается забота истодов о репродукции человека, им присущи выраженные **лактогенные свойства**, в частности листьям истода. «Если женщина съест его, то молоко у нее сделается обильным» (Амасиаци А., XV в., 1990). Высокие лактогенные свойства видов истода отмечены во многих современных и средневековых источниках, но вот опять-таки вопрос: используются ли они в нашей медицине? О репродукции не только, а может быть, и не столько человека заботятся истоды. Доказательством того, что растения в отличие от узких специалистов воздействуют не на одну какую-то железу, а на систему эндокринных желез, оказывают **полигландулярное действие**, является применение истодов **при сахарном диабете**. Это характерно и для всех классических фитоадаптогенов, сходство с которыми истодов становится все более очевидным. При оценке многофакторного положительного влияния истодов на репродукцию человека и животных следует вспомнить о противовоспалительных и антимикробных их свойствах. Пролечивание генитальных и экстрагенитальных очагов воспаления Чхве Тхэсоп (1987) обоснованно считает вступительным аккордом к обеспечению зачатия.

Из прочих показаний к применению истодов привлекают внимание **онкологические заболевания**, в частности рак легких, молочной железы. Чай из истодов не являются возбуждающими. Халмурат Упур

(1992) так определяет показания к применению коры корень, что совпадает с применением листьев: при сердцебиениях, забывчивости, бессоннице, плохом сне, при кашле. Настойку листьев истода хохлатого и полыни обыкновенной в XIX в. применяли в Вятской губернии при эпилепсии. Имеются все основания для изучения церебропротективной, вазопротективной активности видов истода, их эффективности **при цереброваскулярной болезни, при эпилепсии**. Экспериментально установлены фибринолитические свойства препаратов истода гибридного, что существенно при тромбоокклюзирующих поражениях артерий мозга. Заслуживают изучения антидислипидемические, противоишемические свойства истодов, поскольку ранее перечисленные показания к применению во многом подсказывают такую направленность действия. Известны детоксикационные, диуретические (отеки, асцит), противовоспалительные, закрепляющие свойства разных видов, подробное описание которых опускаем. В собственной практике лишь в единичных случаях (отсутствие сырья) удавалось применить надземную часть истода сибирского в составе поликомпонентных сборов при цереброваскулярной болезни.

Кизил мужской, к. обыкновенный, к. лечебный (*Cornus masculata*, *C. vulgaris*, *C. officinalis*)

Семейство Кизиловые Cornaceae

А.Х. Роллов в 1908 г. зарегистрировал применение сушеных листьев кизила на Кавказе в качестве суррогата чая. Плоды имеют репутацию средства, усиливающего мужскую потенцию, повышающего шансы на зачатие у женщин. Эти свойства присущи многим плодам, ягодам. Кизиловое варенье, кизиловый сок потребляли не только потому, что они повышают потенцию, но и потому, что люди любят их аромат и кислинку. «Ты научи мой русский стих кизиловым струиться соком» (С. Есенин).

Химический состав. В листьях содержатся углеводы, витамин С, флавоноиды (кверцетин, кемпферол), иридоиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества до 17,6% (то есть много), протоцианидины.

Лечебные свойства листьев в отличие от плодов не столь уж и используются. Соображения относительно повышения половой активности, по которым пьют кизиловый чай, не имеют подтверждений, разве что косвенные. Анализируя показания к применению лекарственных растений, оказывающих положительное гонадотропное действие, мы зачастую отмечали, что показаны они еще почему-то и при сахарном диабете, то есть действуют на функции нескольких желез внутрен-

ней секреции, которые и разобщены-то только премудростями узкой специализации. Кизилковый чай применяют при сахарном диабете. Он оказывает гемостатическое и закрепляющее при диареях действие. Показан при пищевых отравлениях. С большой дозой вероятности можно предполагать у него ангиопротективные, противовоспалительные свойства. Поскольку никаких алкалоидов, типа кофеина, теофиллина или тритерпеноидов, типа панаксазидов, аралозидов, листья кизила не содержат, то ожидать возбуждающего действия чая из них не приходится, что, вероятно, и хорошо. Главное — не перевозбудиться. Химический состав позволяет ожидать общеукрепляющего, оздоравливающего эффекта. О плодах кизила мужского было сказано ранее (Барнаулов О. Д., 2006, 2011). С ними связывают надежды на устранение нарушений репродуктивных функций у мужчин и женщин.

Женьшень истинный, панакс женьшень (*Panax ginseng*)

Семейство Аралиевые Araliaceae

А. Н. Гевайлер (2006) описал сложную, традиционную для богатых людей Китая процедуру приготовления чая из корня женьшеня, король адаптогенов, в серебряных сосудах. Слава этого корня не столь уж и гипертрофирована. Панаксами, т. е. всеисцеляющими, в 1753 г. назвал 2 американских вида ботаник, лейб-медик шведского короля Карл фон Линней. Но именно слава рассматриваемого нами вида дала основание Линнею присвоить всему роду такое название. Женьшень истинный как вид был впервые описан в 1842 г. директором Санкт-Петербургского ботанического сада его императорского величества Карлом Антоном Мейером и по строгим правилам ботаников приводить в сокращенном виде координаты автора, описавшего вид, называется *Panax ginseng* С. А. Меу. Конечно же, это в Европе он был впервые описан в 1842 году. Китай, Корея опередили нас в этом отношении (и только ли в этом?) на тысячелетия.

Н. Г. Ковалева (1971) относит написание «Шень-Нун Бэнь-Цао» к 3216 г. до н. э. В нем женьшень причислен к растениям высшего класса и охарактеризован следующим образом:

«Женьшень сладкого вкуса и легкого прохладного энергетического излучения. Он укрепляет пять основных органов (печень, сердце, селезенку, легкие, почки), успокаивает эфирно-астральные силы (Джинь-Шень), гармонизирует духовные и телесные составные (Хунь-Бо), изгоняет патологические энергии (Хи-Чи), удаляет чувство страха, улучшает зрение, открывает душу (Шень) и **повышает интеллект**. Принимаемый длительное время, делает женьшень тело легким и жизнь долгой» (цитировано по А. Н. Гевайлеру, 2006). Еще более подробную, обстоятельную характеристику женьшеня дал в XVI в. Ли Ши-Чжень в беспрецедент-

ном по объему (52 главы) труде всей его жизни, не имеющем и по сей день не только что аналогов, но даже намеков на него. В нем дана характеристика 1892 растений, приведено 11096 рецептов, процитированы работы 952 авторов, труды которых Ли Ши-Чжень творчески переработал, используя и собственные многочисленные данные. Эта лучшая медицинская энциклопедия, непревзойденная фармакопея носит название «**Бэнь-Цао Гань Му**» (1596), что можно перевести как «**Путеводная нить науки исцеления травами**». В ней даны не только показания к применению женьшеня, но и способы приготовления его, сочетания с другими лекарственными растениями (филодендромом, цимицифугой, офопогоном, лимонником). Так, сочетание с лимонником «способствует умножению семени в водно-сексуальном хозяйстве и возмещению потерянной энергии». Очевидно, что более 400 лет тому назад (а вообще-то и раньше) в Китае сформировалось правило сочетания растений, применения композиций из них для достижения более высокого эффекта. За 39 лет до описания корня женьшеня миссионером Jartoux (1714) русский посланник в Китае Н.Г. Спафарий опубликовал в 1675 г. следующие данные: *телесныя* «Корней же и трав у них всяких множество, а дороже всех и похвальнее корень есть гинзен, который родится неподалеку от Амуры реки, и именуют его так, что всякому человеку он престоит, якиби сущий той человек, и именуют его гин, что по китайски именуется гин, человек. И тот корень **варят**, и дают тем, кто слабы от долгой немощи и великую помощь подает. Такожды многжды и тем помоществуе иже присмерти лежат и исцеливают, а чтоже здоровому человеку дать... понеже умножает пары и кровь умножает» (цит. по И.И. Брехману, 1957). Обращаю ваше внимание на то, что корень варят, используют отвар его. Имея в арсенале множество лекарственных форм, абсолютно недоступных или утраченных нашей медициной, Китай применял женьшень чаще всего в виде водных извлечений (вода — наиболее физиологичный экстрагент), порошка (была эта форма и у нас, но куда-то делась, куда?) и медовых пилюль, изготавливаемых вручную. Мед, по определению Чжуд-ши, является «конем всех лекарств», то есть средством, повышающим экстрагируемость и биодоступность комплекса природных соединений. Кроме того, мед, как и солодка, считается универсальным детоксикантом.

Всякий раз, когда невежественные врачи, недобросовестные адепты «доказательной медицины» заявляют о неизученности действия лекарственных растений, следует напомнить, что сроки апробации их действия насчитывают столетия и даже тысячелетия, как то имеет место в отношении женьшеня. Десятки тысяч томов в китайской традиционной медицине посвящены описанию эффективности лекарственных растений. Что же касается буквально вчера возникших синтетических препаратов узко направленного действия, зачастую бабочек-однодневок, то при всем уважении к методам экспериментальной и клинической фармакологии, следует признать, что эти ксенобиотики как раз

пока еще не прошли жесткой многовековой проверки, а причиняемый ими вред не всегда полностью, объективно оценен. Представители «доказательной медицины» и в особенности толпы медицинских чиновников, начальников служат не больным, а фармацевтическим фирмам.

Химический состав подробно приведен в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1988, с. 65–66). Основное тонизирующее, общеукрепляющее действие приписывается тритерпеновым производным, панаксадидам (в русском варианте гинзенозидам). Это гликозиды тритерпеновых спиртов панаксадиола и панаксатриола. Помимо тритерпенов корень содержит стерины: ситостерин, стигмастерин (много где содержащиеся), даукостерин (стерин, найденный в моркови, элеутерококке и других растениях), кампестерин. Весьма не беден витаминный состав: витамины B₁, B₂, B₁₂, биотин, пантотеновая, фолиевая, никотиновая кислоты. Холин, полиацетиленовые производные, сесквитерпены — их наличие позволяет предположить, что не одними только тритерпенами обусловлена уникальная биологическая активность женьшеня. Даже углеводы (сахароза, глюкоза, фруктоза, мальтоза, галактоза) не только придают сладковатый вкус корню и его препаратам, но и обуславливают лучшую биодоступность остальных природных соединений. Эфирного масла в корнях немного: от 0,05 до 0,15%. Оно придает своеобразный запах и вкус женьшеню. Надземная часть имеет более широкий спектр панаксазидов и, по нашим данным (Барнаулов, 1988), не уступает по активности корню. Имеются сведения о разном направлении, в том числе подобном корню использования чая из надземной части женьшеня в Китае, о чем нам поведал известный русский женьшеневед Игорь Владимирович Грушвицкий, увы, покойный.

Лечебные свойства даже конспективно полностью изложить затруднительно. При изучении фармакологических свойств женьшеня и других классических фитоадаптогенов великий русский фармаколог Николай Васильевич Лазарев и его многочисленные ученики, соратники, последователи (И. И. Брехман, М. А. Гриневич, И. В. Дарымов, А. С. Саратиков, Н. К. Фруентов, И. В. Грушвицкий, К. А. Мещерская, Д. А. Доровских, Н. Н. Супрунов, А. С. Солодков, В. Д. Петков, О. И. Кириллов, Г. М. Боренбойм, К. В. Яременко, С. Н. Шанин, Г. А. Белодубровская, М. А. Поспелова — и еще многие десятки исследователей, всех не перечислить) создали **теорию неспецифически повышенной сопротивляемости (СНПС) организма**. Курсовое применение адаптогенов ведет к мобилизации всех защитных реакций организма, что позволяет резко снизить объем и тяжесть повреждения вне зависимости от повреждающего агента и воздействия. **Антидеструктивное, противоальтеративное, антидистрофическое действие женьшеня и других адаптогенов** не освоено подавляющим большинством узких специалистов. Вторым наиболее значимым направлением действия женьшеня является **мобилизация аутозащитных, репаративных, восстановительных процессов, сохранение структурного, биохими-**

ческого и функционального гомеостаза. Два этих основополагающих пункта можно подкрепить множеством частных аспектов:

1. Женьшень мобилизует клеточный и гуморальный иммунитет, повышая нашу резистентность к инфекционным заболеваниям. Он повышает фагоцитарную активность лейкоцитов, способствует более быстрой выработке антител при различных инфекциях, но в то же время **показан при аллергических и аутоиммунных заболеваниях,** т.е. с точки зрения некоторых иммунологов, действует при них как иммуносупрессор, коим не является. Здесь опять проявляется ограниченность тех, кто проводит демаркационную линию: иммуностимулятор — иммуносупрессор. Лекарственные растения являются **иммунокорректорами,** действующими отнюдь не по иммуносупрессивным законам, а среди прочего как десенсибилизирующие и антидеструктивные средства, препятствующие аутоиммунной агрессии. Быстрейший отказ от цитостатиков, иммуносупрессоров при лечении больных рассеянным склерозом и другими аутоиммунными заболеваниями приведет к сокращению инвалидизированных ими пациентов. Жертвы этой иммуносупрессивной терапии неоднократно обращались ко мне с просьбой устранить по возможности инвалидизирующий эффект такого, с позволения сказать, лечения. Логика нарушена на старте этой даже модной сегодня «терапии»: применение обще-, высоко токсичных, действующих деструктивно средств при деструктивном заболевании мозга.

2. Женьшень истинный и женьшень ложный *Panax pseudoginseng* являются признанными, высоко эффективными **детоксикационными средствами.** При курсовом введении в эксперименте они снижают токсичность фармакологических анализаторов с различной направленностью действия. Их антагонизм с угнетающими ЦНС ядами вполне ожидаем, но и в отношении судорожно-смертельного действия аналептиков (коразол, кордиамин, камфара, стрихнин) адаптогены в эксперименте также проявили антагонизм, увеличивая время жизни, повышая токсические дозировки конвульсантов (Барнаулов О.Д., 1988). Антитоксическое действие женьшеня и многих других лекарственных растений позволяет предложить весьма конкретное использование их при лечении больных агрессивными медикаментами: нейролептиками, антиконвульсантами, снотворными, нестероидными противовоспалительными средствами, туберкулостатиками, статинами, цитостатиками, β -адреноблокаторами...

3. Женьшень способствует выживанию животных и человека в экстремальных условиях при гипо- и гипертермии, гипоксии, гиперкапнии, голодании. Сферу приложения нетрудно себе представить. Припоминаю, как в 1990-е годы нам месяцами не выдавали зарплату, но и женьшень тогда мы приобрести не могли. Пищу он все-таки не заменяет.

4. Мобилизуя нейроэндокринную регуляцию организма, женьшень оказывает мощное положительное гонадотропное действие, корригирует функции половых желез, способствует зачатию, репродукции

человека и животных. В этой связи стоит задуматься: почему плоды женьшеня привлекательно ярко-красные? Соответственно, женьшень показан при аменорее и прочих нарушениях менструального цикла, при женском бесплодии, при мужской импотенции. Именно с этой целью его в течение тысячелетий применяли для поддержания сексуальной состоятельности. Великому кормчему Мао, как в прошлом императорам Китая, предоставляли чай из лучших корней дикорастущего женьшеня, чтобы сохранить и повысить его потенцию, продлить жизнь. Женьшень эффективен при гипокортицизме (в том числе, индуцированном неумеренной стероидной терапией), при сахарном и несхарном диабете, гипотиреозе, т.е. действует **полигландулярно** в отличие от узких специалистов по одной какой-либо железе.

5. Женьшень оказывает **выраженное стресс-лимитирующее действие**, продлевая стадию резистентности и отдаляя наступление стадии истощения (Дардымов И. В., 1976, 1987; Барнаулов О. Д., 1988, 2001). Поскольку стресс провоцирует дебюты и обострения многочисленнейших заболеваний, вплоть до сосудистых катастроф (инсультов, инфарктов, сосудистых смертей), этот аспект действия женьшеня и других фитоадаптогенов чрезвычайно важен для длительного курсового амбулаторного лечения. Позиция неврологов, назначающих обезличивающие транквилизаторы, подавляющие интеллектуальную, сексуальную сферу, для снижения стрессорных реакций не оправдывает себя. Анксиолитики, бензодиазепины не могут конкурировать с женьшенем и фитотерапией в целом по выраженности стресс-лимитирующего эффекта, сочетающегося с множеством других позитивных, а не отрицательных эффектов. Опять-таки женьшень, классические адаптогены и другие лекарственные растения не отменяют стрессорную реакцию, которая носит адаптивный, защитный характер, но корректирует, лимитирует ее.

6. Мобилизуя нашу аутозащиту, женьшень повышает резистентность клеток-мишеней к альтерации, повреждению, оказывая **цитопротективный эффект** по многочисленным механизмам. К примеру, он **повышает активность антиоксидантных ферментов** (супероксиддисмутазы, каталазы и других), снижает перекисное окисление липидов, нарушенную, патологическую проницаемость клеточных мембран, гистогематических барьеров. Тем самым осуществляется церебро-, кардио-, гепато-, гастро-, вазопротективный эффект, т.е. не узкоорганный, а организмальная защита. Из цитопротективного действия женьшеня не сложно пооргано, по нозологиям вывести многие десятки конкретных показаний к его применению, когда необходимо снизить объем и тяжесть деструкции или полностью предупредить таковую.

7. Женьшень, как и многие растения, **является природным ректором нашего метаболизма**. Белковый, водно-солевой, углеводный, липидный обмены, синтез нуклеиновых кислот, ферментов разобщены только в воспаленном воображении очень узких специалистов. Растения лишены этого заблуждения. Соответственно, женьшень показан при ги-

потрофии, но также и при ожирении, **атеросклерозе** (ИБС, ЦВБ), при сахарном диабете 1-го, но более 2-го типа, при урикурии, подагре.

8. Поиск классических адаптогенов на заре возникновения теории СНПС осуществлялся по регистрации способности **повышать физическую выносливость**, а в последующем и **умственную работоспособность**. Вместе с тем в отличие от кофе, крепкого чая женьшень и другие адаптогены не вызывают тахикардии и болей в области сердца, гипертонических кризов, немотивированного возбуждения, ажитации, бессонницы. Адаптогены, осуществляя противоастеническое, антиневротическое стресс-лимитирующее действие, оказывают парадоксальное (с точки зрения непрофессионалов) успокаивающее действие, способствуют концентрации внимания и, как писал в XVI веке Ли Ши-Чжень, повышают интеллект!

9. Энергизирующее действие женьшеня использовали не только для того, чтобы быстрее что-то делать или с профилактическими целями, но и для более быстрого восстановления после тяжелых заболеваний, травм, душевных потрясений, отравлений, истощающих перегрузок. По этой причине женьшень, фитоадаптогены, фитотерапия должны бы были занять достойное место **в отделениях реабилитации, в санаторно-курортном лечении**, чего не наблюдается. Травматологии женьшень также не чужд, поскольку при приеме женьшеня быстрее образуется костная мозоль, раны заживают быстрее, что было нами подтверждено на модели длительно незаживающих ран у мышей при энтеральном введении деалкоголизированных настоек корня или листьев женьшеня, которые были равноэффективны (Барнаулов О. Д., 1988). Они уменьшали площадь полнослойных некрозов у мышей в первые дни в фазу первичной контракции, некроза, воспаления, в фазу грануляции, вторичной контракции, образования рубца и в фазу полной эпителизации. Деалкоголизированные настойки корня и листьев женьшеня предупреждали гибель животных от раневой инфекции и сокращали сроки полной эпителизации на 8–10%.

10. Женьшень показан **при болезнях крови**: анемиях, тромбоцитопениях, лейкопении, лучевой болезни. Он повышает резистентность животных к рентгеновскому, ионизирующему излучению. Возможность применения женьшеня при других заболеваниях крови требует экспериментальной и клинической проверки. Лечение цитостатиками, угнетающими кроветворение, иммунную защиту, вообще деструктивно действующими ядами, желательно подстраховывать женьшенем, прочими адаптогенами, в целом — фитотерапией.

11. Имеются достаточные экспериментальные основания для внедрения женьшеня и других адаптогенов в практику онкологов, хотя бы для снижения токсичности и повышения эффективности цитостатиков и лучевой терапии. В экспериментах давно доказано антибластомное действие препаратов женьшеня.

Основные направления применения женьшеня в какой-то мере очерчены нами. Другое дело, что даже плантационный женьшень трудно доступен. Поскольку 1 г корня дикорастущего женьшеня по стоимости

приравнивается к 1 г золота, то рассчитывать на то, что чай (или даже аптечная настойка) из него станет доступным для всех нас не приходится. В собственной практике эпизодически (дефицит сырья) применяем корень плантационного женьшеня в составе индивидуально подобранных поликомпонентных сборов при рассеянном склерозе, астено-депрессивном синдроме, гипотонической болезни, женском бесплодии, мужской импотенции. Не имея возможности применять женьшень в нужных дозировках, сочетаем 10–20 г корня с другими также трудно доступными классическими адаптогенами: аралией, заманихой, элеутерококком, левзеей, родиолой, лимонником (по наличию в нашем арсенале).

Рецепт № 81

Корень солодки уральской	30,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Корень заманихи высокой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Лист левзеи сафлоровидной	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Семя лимонника китайского	10,0
Лиана лимонника китайского	10,0
Лист плюща обыкновенного	20,0
Корневище валерианы лекарственной	30,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Плоды гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Мускатный орех	10,0
Бадьян	10,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Надз. часть полыни обыкновенной	30,0
Надз. часть Melissa лекарственной	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим сборам. Подобного типа коктейли адаптогенов и праностей входят блоками в более поликомпонентные сборы, назначаемые, к примеру, анемичным, астеничным женщинам, страдающим гипотензией с ортостатическими эпизодами, хронической усталостью, фригидностью, аменореей, опсоме-нореей, бесплодием. Такие сборы уместны при лечении мужчин с нарушениями репродуктивных функций. В своем роде такие сборы следует считать конституциональными средствами для людей астенической конституции, чем бы они ни болели (язвенная болезнь, рассеянный склероз).

Элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus*)

Семейство Аралиевые Araliaceae

Как и женьшень принадлежит к семейству Аралиевые. Эндемик Дальнего Востока, но энтузиасты выращивали его и в условиях Северо-Запада. Трудами Израйля Ицковича Брехмана, ученика и соратника Н. В. Лазарева корень элеутерококка колючего был внедрен в отечественную медицину. С тех пор тысячи работ наших и зарубежных исследователей были посвящены химическому составу, фармакологическим свойствам, клиническому применению препаратов элеутерококка (Элеутерококк. Библиографический указатель, 1982; Новые данные об элеутерококке, 1986), которые сходны с женьшенем по широте, многонаправленности действия, способности вызывать СНПС, хотя ничего общего по химическому составу с ним элеутерококк не имеет. Этот феномен сходного действия растений с различным химическим составом поразителен для недалеких сторонников теории «действующих веществ» и «доказательной медицины», которая без этих самых действующих веществ просто не может существовать в своей химико-механистической ограниченности. Понятие информационного воздействия следовыми количествами минорных соединений растения (а их в растениях многие сотни) для них недоступно.

Элеутерококк называют еще чертовым кустом (колючий) или маральим кустом. Дело в том, что листья, молодые ветви маралы особенно в период гона обгладывают дочиста. Что бы это могло значить? М. А. Гриневиц (1990) привела 13-компонентный рецепт традиционной китайской медицины, перенятый Японией и тщательно изучаемый японскими фармакологами и клиницистами. Этому рецепту более 2000 лет. В него входят корни 4 видов элеутерококка и 8 видов акантопанакса (сем. Аралиевые). Применяют этот сбор, называемый *Wujiapi*, с целью достижения оздоравливающего, тонизирующего, общеукрепляющего эффекта. Это наглядный пример сочетания ленты растений-синергистов (коктейль адаптогенов), что является одним из принципов традиционных медийн. В течение 2000 лет пустышку применять не будут. А. М. Черняева (1968) отметила, что жители Сахалина и Курильских островов, аборигены Приморского края заваривают чай из листьев, конечно же, а не из корня элеутерококка.

Химический состав корней и листьев подробно изложен в монографии И. В. Дардымова (1976), а также в справочнике «Растительные ресурсы СССР», 1988, с 59–60). И. В. Дардымову пришлось много претерпеть на пути защиты докторской диссертации из-за того, что в отличие от женьшеня химический состав элеутерококка не уникален. Те же гликозиды содержат и другие растения, не числящиеся в адаптогенах. Тритерпеновые производные элеутерококка не сходны с таковыми женьшеня. Их больше

в листьях (до 2,2%). Кроме того, следует учитывать наличие в них лигнанов (группа «действующих веществ» лимонника китайского), стероидов (даукостерин, ситостерин), фенолкарбоновых кислот, флавоноидов, алкалоидов и эфирного масла. Запах и вкус извлечений из корней и листьев элеутерококка приятнее, чем из корней и листьев (горечь) женьшеня.

Лечебные свойства. Работами И. Я. Кунцмана (1963–1966) и других исследователей доказано, что экстракт листьев элеутерококка проявляет более выраженные в сравнении с корнями положительные гонадотропные, тонизирующие, общеукрепляющие, антигипнотические, гипотензивные, а в целом адаптогенные свойства. Все, что ранее сказано о женьшене, вполне относится и к элеутерококку с той разницей, что элеутерококк менее эффективен, чем женьшень. В свое время, когда И. И. Брехман внедрял корни элеутерококка в практику, их несколько иронично называли «женьшень для народа». Действительно, ресурсы его достаточно велики. В наших опытах по сравнительному изучению стресс-лимитирующей, церебропротективной, антидеструктивной, детоксикационной активности классических адаптогенов экстракт элеутерококка уступал настойкам женьшеня, аралии, заманихи. При курсовом энтеральном введении деалкоголизированного аптечного экстракта корня элеутерококка наблюдали достоверное сокращение сроков эпителизации полнослойных ран у мышей. Следовательно, элеутерококк ускоряет процессы регенерации, что особенно важно для клиники. Его следует назначать в процессе лечения больных, перенесших инсульт, инфаркт, тяжелые травмы, операции. Многочисленными массированными исследованиями преимущественно отечественных фармакологов и клиницистов установлено положительное действие экстракта корней элеутерококка на репродукцию животных, даже насекомых, на резистентность человека к ОРВИ, иммунную защиту, процессы регенерации, антигипоксантающее, антиоксидантное, детоксикационное, антибластомное, противоатерогенное действие. Простенькие книжечки малообразованных «специалистов» пугают врачей сильным возбуждающим и даже гипертензивным действием экстракта корней. Все, конечно, индивидуально. Возбуждающее действие приходилось наблюдать у внушаемых дамочек, что было результатом суггестии, симптомом перенапуганности этими самыми специалистами. У ажитированных невротиков с нарушениями сна элеутерококк способствовал его нормализации. Один из моих сокурсников перед экзаменами принял полфлакона экстракта корня, чтобы всю ночь не спать, готовиться, но вскоре заснул за конспектами. В комплексной фитотерапии больных гипертонической болезнью и атеросклерозом артерий элеутерококк вполне показан. В звероводческих совхозах корректирующее действие элеутерококка на функции половых желез проявляется в снижении агрессии и убыли массы тела самцов норок во время гона, в увеличении количества и качества приплода.

Листьям элеутерококка посвящены единичные работы, но в них установлено **преимущество листьев над корнями**. Остается загадкой, зачем истреблять растения, добывая маленький, порядка 150 г корень, если можно в течение многих лет собирать, использовать листья, как

это делают маралы, косули? Имея фармакологические доказательства логичности такой замены, мы ареактивны, косны, ригидны, безынициативны. Забыта басня И. А. Крылова: «Ведь с новой весной лист новый народится, а если корень иссушится...». Природоохранные соображения, здравый смысл, запросы наших соотечественников побуждают к быстрейшему созданию препаратов из листьев элеутерококка, хотя бы в виде чая. Они были бы значительно дешевле и еще более доступны всем, самое главное мало обеспеченным слоям населения, т. е. практически всему населению России. Такие простые чаи помогли бы в какой-то мере решить проблему демографического кризиса в нашей стране. Но те самые темные силы, которые нас злобно гнетут, отнюдь не проявляют никакой инициативы относительно того, чтобы пусть не женьшень истинный, а «женьшень для народа» стал этому народу доступен.

Лигустикум мутеллиновый (*Ligusticum mutellina*), л. шотландский (*L. scoticum*)

Семейство Зонтичные Umbelliferae
или Сельдерейные Apiaceae

Родовое название происходит от *Ligus* — лигуриец, житель Лигурии, провинции в окрестности Генуи (Энциклопедический словарь..., 1999). Едва ли чай из листьев этих растений не только что популярен, но даже известен в России. Но вот в Шотландии, в Карпатах листья используют как суррогат чая, а также в качестве пряности. Растения эти практически не изучены в отношении их химического состава и мало известны своими лечебными свойствами. Известно, что корни их на Камчатке и в Шотландии используют в пищу, а надземную часть назначают при анемии, головокружениях, как ранозаживляющее местно. Корни других выращиваемых видов лигустикума применяют для оживления кровообращения при ИБС, гипертонической болезни, цереброваскулярной патологии, для восстановления менструального цикла после родов и вскармливания.

Анис обыкновенный (*Anisum vulgare*)

Семейство Зонтичные Umbelliferae
или Сельдерейные Apiaceae

Плоды более известны как пряность, описание которой дано нами ранее (Барнаулов О.Д. и др., 2001). Помимо общеизвестного применения в качестве пряности анис используют как ароматизатор в ликеро-водочной промышленности. Известна анисовая водка. А. Шедо

и И. Крейча (1983) рекомендуют добавлять анис в компоты, особенно из яблок, груш, слив. Анисовый чай менее популярен, чем многие другие, но все-таки имеет место быть. Родина аниса — восточное побережье Средиземноморья, Малая Азия. Возделывается во многих странах. В России культивируется с 30 годов XIX в. Плоды аниса официнальны, дозволены к медицинскому применению. В нашей практике был один случай (из десятков тысяч) аллергии к анису.

Химический состав. Плоды аниса содержат до 28% жирного масла, а в их составе полиненасыщенные жирные кислоты (витамин F), играющие определенную роль в профилактике атеросклероза. Наиболее значимо наличие до 3% эфирного масла, доминирующим компонентом которого (80–90%) является анетол, названный так, конечно же, по растению, в котором его обнаружили. Кроме того, в состав эфирного масла входят метилхавкол (10%), анисовый альдегид, анисовая кислота, анисовый кетон. В ряде случаев анис путают с менее известным, но весьма перспективным культурным растением анизетом *Pimpinella anisetum*, в плодах которого содержится до 9% эфирного масла (анетол — 84–87%). Этот самый анетол имеет свойство выделяться потовыми, сальными железами кожи и с выдыхаемым воздухом, придавая ему и коже приятный, сладковатый, привлекательный запах. Анетол несомненно является **фитоферомоном**, обеспечивающим аттрактивность потребляющих его людей.

Лечебные свойства аниса выверены веками, но используются нами не в полном объеме, поскольку нам, если случайно и упоминают о нем, то только как об отхаркивающем, секретолитическом средстве. Выше было сказано об анетоле как о фитоферомоне, обеспечивающем аттрактивность, устраняющем плохой запах пота, выдыхаемого воздуха. Так, матери больных фенилкетонурией при лечении их детей сборами, содержащими анис, отмечали, что от них переставало дурно пахнуть. Если вы включаете анис (и некоторые другие растения: бадьян, мускатный орех, гвоздику, корицу, фиалку...) в поликомпонентные сборы, то к вашему пациенту (коль скоро он вообще того заслуживает) будут лучше относиться, что мы наблюдали в практике неоднократно. Анис улучшает тургор кожи, оказывая некоторое омолаживающее действие. В книге «Мудрость веков», представляющей собою обзор достижений традиционной ирано-таджикской медицины от Авиценны до наших дней (1000 лет), очень точно дана характеристика аниса как лекарства: «Природа его горяча и суха. Успокаивает боль, имеет противоядные свойства. Закрепляет, гонит мочу, месячные, молоко. Потогонное, улучшает цвет лица. Анис употребляют как приправу к пище больным параличом, эпилепсией, параличом лицевого нерва. Отваренный анис помогает при меланхолии и при кошмарах. Помогает при головной боли, мигрени. Натирание зубов анисом чистит их и устраняет дурной запах изо рта. Помогает при кашле, астме, снимает усталость. Укрепляет половую потенцию». Здесь помимо хорошо известных диурети-

ческих, потогонных, лактогенных, секретолитических свойств аниса следует обратить внимание на возможности применения его в неврологии и психиатрии. Эпилепсия, параличи различной этиологии едва ли нашли сколько-нибудь удовлетворительное разрешение при медикаментозной, антиконвульсантной терапии, и потому любое сведение (а таких сведений много) о возможностях фитотерапии в этих направлениях должны быть учтены и задействованы хотя бы в светлом будущем в противовес тому, что творится сегодня. В собственной практике с успехом применяем анис при цереброваскулярной болезни, дисциркуляторной энцефалопатии, постынсультных параличах, депрессиях, фобиях, панических атаках, стресс-индуцированных неврозах. Кстати, повышая лактацию, анис улучшает вкусовые качества материнского молока, повышает заботу о потомстве, улучшает настроение, особенно у «холодных натур». Анисовый чай показан кормящим матерям.

Амирдовлат Амасиаци в книге «Ненужное для неучей» описывает лечебные свойства аниса: «Обладает открывающими свойствами и делает обильными выделения. Пары помогают при головной боли и делают приятным вкус во рту. Вылечивает кашель. Вызывает месячные и усиливает половое влечение. Устраняет вредное действие ядовитых лекарств и оказывает потогонное действие». Здесь мы получаем подтверждения положительного гонадотропного действия аниса, его способности регулировать функции яичников, действовать как *afrodiaca*. Не менее, если не более, актуальна тема устранения анисом вредного действия ядовитых лекарств. К нам приходят больные, к примеру, гипертонической болезнью, потребляющие пригоршни этих самых синтетических ядовитых лекарств, блокирующих ферменты (ангиотензин-превращающий фермент, фермент синтеза холестерина — статины), кальциевые каналы, рецепторы (к тому же ангиотензину-2, β -адреноблокаторы, порою α -адреноблокаторы), успокаивающие нас до полного отупения (транквилизаторы, снотворные, нейролептики). Перечень так называемых побочных эффектов достаточно широк. Анис и многие другие лекарственные растения, суррогаты чая, а в целом фитотерапия позволяют, повышая чувствительность пациента, лечебное действие этих ядовитых лекарств, резко снизить их токсичность, минимизировать дозировки. В этом достоинство фитотерапии, а потому она должна сопровождать лечение токсичными лекарствами, что, к сожалению, не усвоено нашей замечательной, очень научной, очень доказательной медициной. А идея-то нехитрая!

Плоды аниса имеют железки, выделяющие эфирные масла, которые в больших количествах токсичны для самого растения (см. зверобой, ясенец). В какой-то мере происходит это и с нами. Потовые, бронхиальные, желудочные, кишечные железы также почему-то стремятся вывести компоненты эфирного масла аниса. Усиливается их секреция, вступают в силу правила защитных свойств бронхиальной, желудочной, кишечной слизи, повышения антимикробного потенциала кожи. Да и сами компоненты эфирного масла, анетол (фенольное соединение, близкое по строе-

нию к карболовой кислоте) оказывают антимикробное действие по месту выделения. По этой причине ОРВИ, коклюш, бронхопневмонии, бронхиты, бронхоэктатическая болезнь, туберкулез легких и бронхов являются показаниями к применению аниса и других эфирносов. Наши предки назвали плоды **Бадьяна настоящего** *Illicium verum* анисом звездчатым, хотя бадьян и анис далеко не родственные растения и в очень разных местах произрастают. Они уловили сходство запахов аниса и бадьяна. Никакого представления об анетоле они не имели. Но оказалось в последующем, что доминирующим компонентом эфирного масла бадьяна (до 70 %) также является анетол, а потому анисовый чай можно вполне заменить бадьяновым. Более того, бадьян ароматнее. Применение аниса и бадьяна на алиментарном уровне, использование их не только в маринадах, но в чаях, компотах, морсах повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, репродуктивные потенции организма, аппетит, мотивацию, настроение, волевые параметры.

Все свойства аниса прокомментировать трудно. Он устраняет уроти холестаза, а следовательно, условия образования конкрементов, нормализует секреторную и моторную функции желудка и кишечника, послабляет при обстипациях, закрепляет при диареях, эффективен при спастическом язвенном колите. Его включают в сборы при гепатитах. Анис оказывает положительное влияние не только на вкусовые рецепторы, но улучшает слуховую, зрительную, тактильную рецепцию. «Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса» — сказано в Салерноском кодексе здоровья Арнольда из Виллановы (начало XIV в.). При метеоризме, бродильных диспепсиях с газообразованием мы с успехом используем в поликомпонентных сборах блок следующих растений:

Рецепт № 82

Плоды аниса обыкновенного	20,0
Плоды укропа душистого	20,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Плоды фенхеля обыкновенного	20,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды кмина тминового	10,0
Плоды бадьяна настоящего	10,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0

Данный блок включаем в более сложные сборы или применяем самостоятельно при метеоризме, бродильной диспепсии, болях и дискомфорте в животе. Он зачастую необходим для больных, страдающих болезнью Крона, неспецифическим язвенным и другими колитами. Этот же блок можно включать в сборы при гипогалактии.

Бирючина обыкновенная (*Ligustrum vulgare*)

Семейство Маслинные Oleaceae

Тяготеет к теплым местам (Днепр, Молдавия, Причерноморье, Крым, Кавказ). Е. Н. Залесова и О. В. Петровская в популярной книге «Полный русский иллюстрированный словарь-травник и цветник» (1899) отнесли листья этого кустарника к суррогатам чая.

Химический состав. Листья содержат большое количество дубильных веществ (до 10 %), алкалоиды (0,05–0,3 %), сахара, витамин С, каротиноиды, флавоноиды. Эфирное масло в большем количестве содержится в цветках.

Лечебное применение. Ряд показаний к применению нетрудно предвидеть: закрепляющее при диареях, гемостатическое, в частности при мено- и метроррагиях, полоскание при ангинах, тонзиллитах, стоматитах. Чай способствует снижению повышенного артериального давления, проявляет антимикробную, бактерицидную, протистотическую, противовирусную, т.е. фитонцидную активность. Применяют при ОРВИ, острых и хронических бронхитах, пневмониях, лихорадках. Тем не менее растение (листья и особенно плоды) считается ядовитым для человека, лошадей, быков (Растительные ресурсы СССР, 1988), что исключает рекомендацию о лечебном и алиментарном применении.

Линнея северная (*Linnaea borealis*)

Семейство Жимолостные Caprifoliaceae

Имеется указание А. Х. Роллова (1905) о применении цветков линнеи на Кавказе в качестве суррогата чая. Растение практически не изучено. Понятно, что названо оно так в честь лейб-медика королевского двора Швеции, знаменитейшего систематика растений Карла Линнея. Прогнозируется ослабляющее, детоксикационное действие Линнеи.

Жимолость алтайская (*Lonicera altaica*)

Семейство Жимолостные Caprifoliaceae

В Монголии засахаренные плоды добавляют к чаю. Сушеные и свежие плоды популярны как пищевое и лекарственное растение. Из них готовят соки, варенье, компоты. Не меньшей, если не большей популярностью пользуется **Жимолость съедобная** *Lonicera edulis*. Она не доминирует среди кустарников-ягодников в наших садах, но многие любители ягод жимолости ее специально выращивают. Ее ягоды, сок добавляют

в чай, считая их более полезными, чем лимон. Среди пожилых людей жимолость пользуется репутацией гипотензивного средства.

Химический состав. Иссиза-синяя окраска ягод обусловлена наличием антоцианов: цианидина, 3-рутинозида цианидина, хризантемина. Они, как и флавоноиды, лейкоантоцины, катехины, дубильные вещества, содержащиеся в ягодах, оказывают положительное влияние на функции сосудов, их резистентность к повреждающим воздействиям, на проницаемость гистогематических барьеров. Кроме того, в ягодах содержатся аскорбиновая и другие органические кислоты, альдегиды, терпеноиды, углеводы.

Лечебные свойства. Общеизвестны **послабляющие свойства** ягод жимолости, их эффективность при хронических обстипациях у пожилых людей, астеников. Доминирует примитивное восприятие полезных свойств слабительных растений, ограничивающееся собственно эффектом послабления. Но вспомним, что тяжелые запоры у больных цереброваскулярной болезнью, тромбоокклюзирующими поражениями нередко приводят к инсультам. Кровоизлияния в мозг, в сетчатку, инфаркты миокарда более часты у тех, кто тужится. Исторический пример — Екатерина вторая, она же великая, у которой инсульт состоялся во время дефекации. Даже у молодых пациентов нарушения перистальтики, моторики кишечника ведет к тяжелейшим интоксикациям с нарушениями в психоэмоциональной сфере, к снижению функций половых желез, быстрой утомляемости и ряду других осложнений. Страдающие геморроем плюс обстипациями знают цену слабительным средствам. В тибетской традиционной медицине плоды жимолости применяют при неконкретизированных женских заболеваниях. Известно, что слабительные улучшают кровоснабжение органов малого таза, ассистируют еменогога в нормализации менструального цикла, а тем самым **повышают репродуктивные возможности**. Их положительное влияние на функции, сократительные возможности миометрия и труб логично подозревается. Плюс к тому тритерпеновые кислоты ягод проявляют положительные гонадотропные свойства. Такую многократную подстраховку положительного влияния ягод жимолости на воспроизведение потомства поедающих и распространяющих растение существ понять с позиций биолога нетрудно: эти существа разносят семена жимолости, расширяют ее ареал. По этой причине они оказывают противотатерогенное действие, способствуют нормализации повышенного артериального давления (гипертоническая болезнь), уровня глюкозы крови (диабет), эффективны при отеках, асците (диуретическое действие), устраняют уростаз, препятствуя образованию конкрементов, эффективны при капилляротоксикозах, васкулитах, оказывают сокогонное (аппетитное при анорексии), желчегонное действие, показаны при гастритах, холециститах, утоляют жажду. Популяризация выращивания жимолости и потребления ее ягод в любом виде, в том числе и как суррогата чая, способствовала бы оздоровлению населения.

Бузина черная (*Sambucus nigra*)

Семейство Жимолостные Caprifoliaceae

Цветки ее аптечны у нас и во многих странах, используются в качестве секретолитического и потогонного средства преимущественно при бронхолегочных заболеваниях, что зауживает возможности их лечебного применения. Чаще всего это культурный кустарник, возможно, в прошлом тотемный. И по сию пору живет легенда о том, что в кустах бузины черной обитают добрые духи, приносящие дому удачу. В Западной Европе принято высаживать ее около домов и хозяйственных построек. Родовое название виды бузины получили тем не менее не от черной, а от красной бузины: *sambux* — красный (греч.). Плоды бузины черной включены Советом Европы в список природных пищевых добавок. В наших широтах растет преимущественно **бузина киститстая** *Sambucus racemosa*, цветки которой могут быть заменителем б. черной, предпочитающей более теплые края. От псевдофитотерапевтов я слышал настойчивое в стиле Малышевой, Малахова и Травинки утверждение токсичности цветков всех видов бузины, но нашими определениями токсичности настоев цветков и листьев б. кистистой (при введении их мышам, конечно же, через зонд в желудок), это априорное заявление не подтверждается.

Химический состав. Цветки содержат фенолкарбоновые и прочие органические кислоты: яблочную, уксусную, валериановую. Считается, что действующими веществами являются флавоноиды: астрагалин, кверцетин, кемпферол, а также многочисленные антоцианы. В семенах много насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Алкалоиды, токсины не найдены.

Лечебные свойства. Немецкие авторы Барбара и Петер Тайсы (1993) в популярной, но полезной для широкого читателя книжке приводят следующие данные: 55 детей с симптомами гриппа врачи Трэйсман и Харди в Чикаго лечили чаем из цветков липы и бузины, а также аспирином, во второй группе из 37 детей применяли также сульфаниламиды (как если бы они действовали на вирус гриппа — какая наивность и в общем безграмотность!), а третью группу из 67 детей лечили исключительно антибиотиками. Последние поправились позднее других и имели больше осложнений, например, в виде отита. Конечно, у фитотерапевта такая убогая постановка сравнительного клинического эксперимента вызовет только улыбку. Зачем изобретать велосипед и почему такая ограниченность в растительном арсенале? Но вот теперь даже американцы и немцы поняли полезность фитотерапии, хотя некоторые азы классической фармакологии они не учли.

Авторы рекомендуют простой потогонный чай: цветки бузины+цветки липы. Помимо того, что чай этот показан при ОРВИ, бронхитах, пневмониях, коклюше, эмфиземе легких, бронхиальной астме, легоч-

ном туберкулезе, хроническом тонзиллите, ангине, он вполне подходит и тем, кто любит баню, нашу парную, русскую, с веником, ну, а на Западе — сауну. О лечебном эффекте бани есть специальная литература. Мы же в простоте душевной вспомним, что обильное потоотделение — это тоже детоксикация, показанная людям с избыточной массой, ведущим сидячий образ жизни, страдающим гломерулонефритом, подвергающимся постоянным, хроническим затравкам ядами цивилизации. Врачи в связи с весьма односторонним образованием, исключающим фитотерапию, элементарные знания свойств лекарственных растений, приучены к однонаправленному, этакому одноканальному их применению. Промодемонстрируем многонаправленность действия растений на примере цветков бузины черной. **Противовоспалительные свойства** их можно использовать при многих заболеваниях: артритах, синуситах, пиелонефрите, цистите, холецистите, аднекситах... В «Чжуд-ши», основном трактате тибетской традиционной медицины, как раз и сказано, что сложный сбор с включением бузины позволяет справиться с жаром не только легких, но также сердца и почек. Бузина названа лекарством при болезнях, вызванных сочетанием ветра и желчи. Развивая накопленные за тысячелетия положения тибетской медицины, бурятские фармакологи доказали, что бузина в составе противовоспалительного сбора снижает также повышенный уровень холестерина, корректирует активность цитоплазматических ферментов, ускоряет восстановление гистохимических показателей и структуры печени при экспериментальном токсическом гепатозе. На этой модели цветки бузины препятствовали повреждению печени, **оказывали противоальтеративное действие и ускоряли репаративные процессы**. Следовательно, цветки следует включать в **гепатопротективные сборы** при гепатитах А, В, С. Противоальтеративная, антидеструктивная терапия — само понятие не освоено адептами только медикаментозной терапии. Цветки входят в состав **слабительного «сен-жерменовского чая»**, эффективны при кожных высыпаниях, обусловленных хроническими запорами. Их назначают при гнойничковых заболеваниях кожи, экземе, псориазе.

Цветки бузины находят применение и **при сердечно-сосудистой патологии**: при миокардитах, перикардитах («жаре сердца»), кардиосклерозе недостаточности кровообращения. Действие их не аналогично таковому растений, содержащих сердечные гликозиды: адонису, ландышу, желтушнику, сирени, с которыми их следует сочетать в ряде случаев.

Цветки бузины в составе сборов назначают **при климаксе, сахарном диабете**. Изучение их влияния на эндокринную систему является актуальнейшей задачей. Установлена эффективность цветков бузины при болезнях, сопровождающихся повышением проницаемости капилляров, повреждением сосудистой стенки. Великий патанатом Вирхов считал, что при всех заболеваниях весьма значим сосудистый компонент, так что **сосудоукрепляющее действие** цветков бузины востребовано при многих патологиях. При асците, отеках, выпотных плевритах

проявляются **диуретические свойства** цветков бузины. Нефропротективные свойства не изучали, равно как не подтверждена обоснованность применения цветков **при онкологических заболеваниях**.

В собственной практике применяем цветки бузины черной, листья и цветки бузины кистистой преимущественно при бронхолегочных заболеваниях, при бронхиальной астме. В последнем случае эффективность фитотерапии регистрируется по уменьшению частоты и полному предотвращению приступов, уходу от ингаляторов с токсичными β -адреномimetиками, холинолитиками и гормонами.

Рецепт № 83

Корень солодки уральской	50,0
Цветки бузины черной	20,0
Листья бузины кистистой	20,0
Цветки липы сердцевидной	20,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Побеги багульника болотного	30,0
Надз. часть первоцвета лекарственного	20,0
Надз. часть медуницы лекарственной	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	30,0
Цетрария исландская	20,0
Корень ириса болотного	20,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Ряска малая	20,0
Корица	20,0
Бадьян	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Надз. часть коровяка черного	20,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть мяты перечной	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Корень девясила высокого	20,0
Лист девясила высокого	20,0
Корневище аира болотного	20,0

Приготовление и применение при atopической, инфекционно-аллергической бронхиальной астме стандартные, по предыдущим рецептам. Чхве Тхэсон (1987) рекомендует включать в подобные сборы дурман. Небольшие его количества (10 г) сравнительно безопасны. Но нужно помнить, что дурман токсичен, а многие фитотерапевты вполне обоснованно не применяют в своей практике ядовитые растения. В единичных

случаях можно столкнуться с плохой переносимостью эфирносонов больными бронхиальной астмой. В отношении детей-аллергиков оправдана тактика назначения малокомпонентных сборов-пробников с преобладанием солодки, ряски, черноголовки, бузины, ириса, девясила, ромашки, цетрарии исландской и последующим расширением состава сборов.

Золототысячник зонтичный (*Centaureum eritrea*)

Семейство Горечавковые Gentianaceae

Кентавр Хирон лечил этим растением и передал его нам для борьбы со многими заболеваниями. Отсюда родовое название растения. Ну, а видовое название связано с окраской цветков и легко объяснимо: вспомните цвет эритроцита. Странно было бы встретить представителей этого горького семейства среди суррогатов чая. Но вот это, хоть и горькое, но весьма популярное лекарственное растение используют как аппетитный чай, а заодно регулирующий функции желудка и гепатобилиарной системы. То же родовое латинское название, связанное с мифологическим кентавром Хироном, имеют и васильки, многие из которых также горчат. Представим себе, что Хирон, в отличие от тех, кто в ограниченности своей произвел на свет божий настойку только пустырника, пиона, боярышника, лечил многими, очень многими травами. Золототысячник он применял, в частности, для лечения ран.

Химический состав примечателен содержанием горьких гликозидов монотерпенов, основным из которых является генциопикрин, обнаруженный в видах горечавки. Помимо глюкозы, фруктозы, сахарозы содержит еще и алкалоид генцианин (до 0,8%), дубильные вещества. Несмотря на высокую популярность на протяжении многих веков (со времен кентавров), химический состав почти не изучен.

Лечебное применение. Тот факт, что золототысячник веками использовали как эффективное лекарственное растение, подтвержден в поэме «О свойствах трав» Одо из Мена на Луаре (XI в.).

Золототысячника вид большой существует и малый.

Как я о множестве трав сообщил, упомянутых выше;

Но так как с видом большим лишь немногие люди знакомы,

Мимо него я пройду и о малом поведаю тебе, —

Виде, который, считают **в пареде повсюду известен**.

Он, говорят, наделен иссушающим свойством и это

Склеивать свежие раны ему хорошо помогает...

Принятый сок из него **выделения регул выводит**,

Гонит до времени плод; **все несущие пагубу зелья**,

Принятый вместе с вином, говорят, через чрево выводит.

Смешанный с медом, от глаз потемнение он отражает...

Нами выделены наиболее значимые моменты: общеизвестность, ранозаживляющие, месячогонные, утеростимулирующие, детоксикационные свойства. Возможности применения в гинекологии и акушерстве достаточно широки: аменорея, опсоменорея, альгоменорея, гипоменструальный синдром, гипоплазия матки, отделение последа, инволюция матки после родов. Очевидно, что золототысячник следует применять в составе сборов, нормализующих функции яичников и **создающих условия для зачатия**. Как эффективное **детоксикационное средство** он показан при различных отравлениях, токсикоинфекциях и ранних токсикозах беременности. Правда, здесь возникает вопрос, связанный с утеростимулирующими свойствами и возможностью выкидыша. Золототысячник показан при **патологическом климаксе** с гипертензией, жестокими приливами, изменениями психики. Мы неоднократно акцентировали внимание на том, что растения, в отличие от узких специалистов, действуют полигландулярно. В Болгарии, в народной медицине золототысячник применяют при **сахарном диабете**, считают общеукрепляющим средством, показанным при анемиях, упадке сил, переутомлении, физическом и моральном перенапряжении.

Особого внимания требует применения видов золототысячника **при гипертонической болезни**. При этой патологии его применяют в странах Европы, в Египте, в Китае. Н. Г. Ковалева (1971) рекомендовала применение горечей при гипертензиях, исключая период месячных: кору вербы, цветки и лист одуванчика, надз. часть полыни обыкновенной и тысячелистника. Каждый фитотерапевт вправе творчески развить эту идею, привлекая золототысячник, горечавки, вахту и другие растения. Золототысячник полезен еще и тем, что в отличие от коры ивы не только не вызывает обстипаций, но оказывает **послабляющее действие**.

Основные по частоте, но не по значимости, показания к применению относятся к пищеварительной системе: стресс-индуцированная, психогенная анорексия, гипоацидные гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Судя по всему, золототысячник оптимизирует регенерацию не только ран. Гепатиты, желчнокаменная болезнь, холестаз, холециститы, снижение моторики и перистальтики кишечника, гастроптоз, атонические колиты, туберкулез кишечника, гастрокардиальный синдром и даже рак желудка являются показаниями для применения золототысячника. В неврологии он может найти применение при астенических и депрессивных синдромах, эпилепсии, цефалгиях, невритах, ишиасе. Золототысячник применяли при алкоголизме. Считается, что общеукрепляющее, возможно десенсибилизирующее действие проявляется при кожных заболеваниях: фурункулезе, экземах, нейродермите. В собственной практике применяем золототысячник по ряду перечисленных выше показаний.

Рецепт № 84

Корень солодки уральской	30,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Надз. часть золототысячника зонтичного	20,0

Надз. часть кирказона слабого	20,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Надз. часть полыни лечебной	20,0
Надз. часть орителии однобокой	20,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Обсемененные верхушки крапивы двудомной	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Лист калины обыкновенной	20,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Надз. часть пастушьей сумки	20,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Бадьян	10,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Лист ежевики сизой	10,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Надз. часть мяты полевой	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0
Надз. часть спаржи лекарственной	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Вариант месячногонного, корректирующего функции яичника, повышающего аттрактивность, сексуальную активность сбора, конечной целью применения которого является преодоление женского бесплодия. Приготовление и применение стандартное по предыдущим сборам.

В Китае, Корее, Японии виды золототысячника применяют при воспалительных заболеваниях, инфекциях, лихорадках, используя их противовоспалительные свойства, так часто встречающиеся у растений. Помимо многочисленных бронхолегочных заболеваний особого внимания заслуживает применение золототысячников при **туберкулезе легких**, поскольку туберкулез мы шапками не закидали.

Подмаренник душистый (*Galium odoratum*, *Asperula odorata*), п. Такета (*G. Taquetii*), п. настоящий (*G. verum*), п. северный (*G. boreale*)

Семейство Мареновые Rubiaceae

На территории бывшего СССР произрастает 125 видов подмаренника, изученных с разной степенью подробности. В целом представи-

тели этого рода являются популярными лекарственными растениями. Gala — молоко (лат.). Однако в отличие от многих растений, оказывающих лактогенное действие, подмаренникам дано такое латинское название по той причине, что они содержат фермент **асперулин** (см. второе родовое название), створаживающий молоко, что используется издревле в сыроварении. Кроме того, подмаренники являются источниками натуральных красителей, которые использовали для прокрашивания не только сыров, но и ковров. Ферментативная активность подмаренников может быть использована при гипо- и анацидных гастритах, диспепсиях. Подмаренник душистый используют как ароматизатор не только чая, но и различных безалкогольных напитков, компотов, морсов, соков, фруктов, сыров, табака, салатов, сладких блюд. Ряд исследователей зарегистрировал его применение как суррогата чая (Медведев П. Ф., 1957; Дубянская М. П. и др., 1919). На Алтае подмаренник настоящий заваривают как чай (Свиридонов Г., 1978), а в прошлом его использовали для окраски честерского сыра.

Химический состав. Асперулозид по химическому строению является иридоидом. В надземной части подмаренника душистого содержатся каротиноиды, витамин С, флавоноиды, дубильные вещества, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, эфирное масло (см. справочник «Растительные ресурсы СССР», 1990). Подмаренник Такета не изучен.

Лечебные свойства. Краткая справка о применении подмаренника Такета: седативное (это отнюдь не возбуждающий чай, кофеина не содержит), диуретическое, секретолитическое, потогонное, жаропонижающие при ОРВИ, вяжущее, закрепляющее при диареях. В США настой, чай применяют как общеукрепляющий и утоляющий жажду напиток (Шретер А. И., 1975). Показания к применению сходны для многих видов подмаренника, которые чаще, чем некоторые ранее названные суррогаты чая применяют в народных и традиционных медицинах. Рассмотрим основные показания к применению подмаренников:

1. Более всего обращают внимание те показания к применению, которые могли бы быть ассимилированы клиникой неврологии: седативное при неврозах, в частности при неврастении, истерии, то есть при состояниях, манифестируемых ажитацией, асоциальностью, негативизмом, агрессией, бессонницами. Чай из подмаренника душистого рекомендуется **при бессоннице у детей и стариков**. В то же время подмаренники применяют при депрессиях, где ожидается совершенно противоположный эффект, антидепрессивный, если хотите оптимизирующий, жизнеутверждающего, а следовательно, не успокаивающего, не седативного толка. Такие противоречия в действии лекарственных растений, с точки зрения классической фармакологии, мы встречаем систематически. Нам, весьма ремесленно обученным однонаправленности действия синтетических медикаментов, трудно понять, что растения могут быть корректорами функций ЦНС, проявляя, казалось бы, совершенно несовместимые свойства. Простым подтверждением возможности совмещения несовместимого

у многих растений, в том числе у подмаренника, является закрепляющее действие при диареях и слабительное при обстипациях. **Церебропротективное действие** подмаренников ожидается также по применению их при бешенстве (водобоязни), эпилепсии. Такое сочетание показаний к применению растений встречается неоднократно, например для таволжного чая, водяники черной. Необходимы сравнительные экспериментальные и клинические подтверждения церебропротективных свойств видов подмаренника. Одним из механизмов цито-, церебропротективного действия является **антиоксидантная активность** подмаренников. В собственной практике с успехом включаем виды подмаренника в поликомпонентные сборы при тяжелых деструктивных заболеваниях мозга, функциональных нарушениях: при рассеянном склерозе, пред- и постынсультных состояниях, дисциркуляторной энцефалопатии, синильных изменениях психики, панических атаках, неврозах.

Рецепт № 85

Надз. часть подмаренника цепкого	20,0
Надз. часть подмаренника настоящего	20,0
Надз. часть подмаренника северного	20,0
Корень солодки уральской	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корневище валерианы лекарственной	30,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Лист девясила высокого	20,0
Надз. часть пикульника красивого	20,0
Надз. часть дербенника иволистного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть шикши обоеполой	30,0
Надз. часть вереска обыкновенного	30,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Соцветия купыря лесного	30,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Надз. часть колокольчика раскидистого	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Лист ореха грецкого	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Надз. часть мяты перечной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0

Этот блок лекарственных растений мы наиболее часто применяем при эпилепсии с большими и малыми припадками, с абсансами, при па-

нических атаках пароксизмального, приступообразного характера. Рационально рассматривать в каждом конкретном случае применение более эффективных диуретиков-дегидратантов (хвощ, василек, погребок, можжевельник, сосна, береза), вазоактивных, улучшающих перфузию мозга растений (боярышники, герань, вероника, рута, мандарин, пряность гвоздика), так называемых посттравматических растений (череда, календула, арника), блока «противовоспалительных» растений (малина, ежевика, ива, ромашка, шалфей, тысячелистник), блока гепатопротекторов особенно при хронической затравке больного антиконвульсантами (бессмертник, расторопша, кукурузные рыльца, золотарник, золототысячник, пижма, крапива, календула, куркума...), блока пряностей (мускатный орех, дягиль, анис, бадьян, имбирь, альпиния, куркума, корица, розмарин...) с некоторой спецификой действия каждой из них.

2. Одним из наисущественнейших показаний к применению подмаренников является **гипертоническая болезнь**, которую правильнее понимать не только с точки зрения участия в ее реализации ангиотензина, сколько с позиций психосоматической патологии и социальной детерминированности неуклонного роста заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями. При **ишемической болезни сердца**, еще одном типичном представителе психосоматических заболеваний, виды подмаренника также находят применение в различных странах, хотя установлено, что сердечную деятельность у лягушек отвар и другие препараты подмаренника душистого, п. настоящего угнетают. От сердца лягушки до сердца человека дистанция огромного размера. При токсическом действии сердечных гликозидов сердце лягушки останавливается в систоле (это метод биостандартизации с вычислением лягушачих единиц, ЛЕД), а млекопитающих — в диастоле (к чему бы это?). Будучи корректорами метаболизма подмаренники эффективны при атеросклерозе, подагре, диабете.

3. Вызывает интерес положительное влияние видов подмаренника на состояние и функции органов женской половой сферы. Для подмаренника цепкого все очень просто. Он цепляется за шерсть животных, одежду человека. Он биологически заинтересован в здоровье и репродукции тех, к кому он цепляется, кто его разносит. Но положительное влияние на функции яичников оказывают многие виды подмаренника, регулируя месячные, помогая при альгоменорее, способствуя зачатию, устраняя воспаление при вагините, кольпите, эндометрите. По трем последним показаниям эссенцию подмаренника душистого применяют в гомеопатии. Корневища его применяют при мужской импотенции (Шретер А. И., 1975), что свидетельствует о возможности проявления **положительно-гонадотропного действия** у особей обоих полов (насколько все-таки растения умнее гинекологов и андрологов). Полигландулярное действие подтверждается применением при сахарном диабете.

4. Подмаренники применяют при **хроническом диффузном гломерулонефрите**, при пиелонефрите (в частности, у детей), при отеках

различного происхождения. Их фитопрепараты способствуют выведению конкрементов из лоханок. В собственной практике включали подмаренник настоящий в сборы не только при мочекаменной болезни, но и при гидронефрозе, исключив, например, необходимость срочной операции у ослабленного ребенка и дав ему в течение года окрепнуть.

5. Заслуживает внимания как местное, так и энтеральное применение подмаренников при многочисленных кожных заболеваниях (экзема, нейродермит, гнойничковые заболевания), сопровождающихся зудом, болевым синдромом (Чурулинов П., 1979). В ряде источников это связывают с «кровоочистительным», то есть **детоксикационным действием**. Представляет интерес изучение десенсибилизирующих свойств подмаренников, их эффективности при атопических, зудящих дерматозах.

6. Противовоспалительные свойства обеспечивают применение подмаренников при различных инфекционных и воспалительных заболеваниях, в частности при ОРВИ, туберкулезе легких, пневмониях, гастритах, кишечных инфекциях, цистите, простатите, болезнях гепатобилиарной системы. Перечисление всех показаний к применению подмаренников, чая из них едва ли возможно. Чаи считаются общеукрепляющими, оздоравливающими средствами. Актуально изучение их полезности при онкологических заболеваниях. Несомненно, подмаренники являются весьма популярными лекарственными растениями с выверенными, обширными показаниями к применению, заслуживающими широкого применения отечественными фитотерапевтами.

Родиола розовая (*Rhodiola rosea*)

Семейство Толстянковые Crassulaceae

Этот «золотой корень» (абсолютный перевод с монгольского) большой популярностью пользуется на Алтае, в Монголии. Произрастает родиола и в Альпах, на Пиренеях, на Урале. Но нигде ее не использовали так широко и многосторонне, как в бурятской, монгольской ветви тибетской медицины. Корень её дарили вместе с пантом марала на свадьбу лучшему другу, дабы продолжился род его. Использование корня родиолы как суррогата чая приходилось наблюдать неоднократно. В большой чайник на костре сборщики помещали достаточно большое количество нарезанного, свежего, только что собранного, вымытого корня. Получался концентрированный, насыщенный, ароматный отвар, не вызывавший у сборщиков корня никакого возбуждения. У родиолы, как и у других классических фитоадаптогенов, как и у других представителей семейства Толстянковые, можно использовать надземную часть, которую как будто бы заквашивали для пищевого использования. На Алтае не приходилось видеть такого или какого-либо другого использования надземной части родиолы местным населением. Для получения более подробной информации о видах родиолы смо-

трите книги А. С. Саратикова (1974), Е. А. Краснова и соавторов (1979), А. С. Саратикова и Е. А. Краснова (1987), а также лекции «Женьшень и другие адаптогены» (Барнаулов О. Д., 2001). Личные контакты с этими исследователями позволили мне понять и оценить тот громадный вклад, который они внесли в развитие теории СНПС, изучение химического состава, фармакологических свойств и клинической ценности родиолы и других адаптогенов.

Химический состав родиолы изучен достаточно полно в основном усилиями томской школы фитохимиков под руководством профессора Е. А. Краснова. Некоторое время в качестве основных действующих веществ рассматривали фенолы: родиолозид и его агликон параоксифенил-β-этанол. Позднее обнаружилось, что родиолозид полностью идентичен салидрозиду, выделенному в 1926 г. из ивы тычиночной (*Salix* — отсюда название вещества, как и салициловой, ивовой кислоты). Салидрозид содержится не только в иве, но и в бруснике, ряде других растений, у которых в отличие от родиолы не обнаружены адаптогенные, положительные гонадотропные свойства. Более того, в народной медицине считается, что брусничный чай умиряет страсти. По логике вещей объявить родиолозид носителем гонадотропного эффекта не получается (какой конфуз!). Что же касается фенольного соединения пара-тирозолола, то здесь естественно напрашивается вопрос о тонизирующих свойствах другого фенольного соединения — ядовитой карболки и ее производных, хотя, конечно, все может быть. Что-то слишком часты сбои у этой теории действующих и балластных веществ в растениях. В корнях родиолы обнаружено 11 флавоноидов. Ни один из них не является персонально ответственным за многочисленные лечебные свойства растения. Едва ли следует апеллировать к фармакологическим свойствам содержащихся в корнях (20%) дубильных веществ. Впрочем, «и терпентин на что-нибудь полезен» (Козьма Прутков). Дубильные вещества являются еще более мощными вазопротекторами в сравнении с флавоноидами. Содержащимся в корнях фенолкарбоновым кислотам: галловой, кофейной — присущи не прямые адреномиметические свойства. Они продлевают действие адреналина, норадреналина. Для флавоноидов также доказано не прямое адреномиметическое действие. Они ингибируют в симпатических терминалях фермент катехол-орто-метилтрансферазу, инактивирующий катехоламины, пролонгируют спазмолитический эффект адреналина на изолированной тонкой кишке кролика, а также препятствуют окислению последнего (Барнаулов О. Д., 1988; Поспелова М. Л., 2000). Фенолкарбоновые кислоты (галловая, кофейная), подобно флавоноидам определенного строения, проявляют не прямые адреномиметические свойства, если имеют 2 гидроксильные группы в орто-положении друг к другу (Барнаулов О. Д., 1988, 1999). В связи с этим они могут быть расценены как **природные соединения, поддерживающие адаптационно-трофическую функцию симпатической нервной системы** (Л. А. Орбели, 1962), роль которой в поддержании здоровья, в осуществлении репродуктивной функции несомненна. Поскольку фла-

воноиды и фенолкарбоновые кислоты содержатся далеко не только в родиоле розовой, но и во многих, в том числе пищевых растениях, мы вправе рассчитывать на **алиментарное поддержание адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы**. Сегодня с очевидностью доказано, что адаптогенные свойства присущи не только классическим адаптогенам, но являются широко распространенными, в той или иной мере выраженными свойствами многих растений. Просто изучение этих свойств начиналось с классических адаптогенов, тех в течение многих веков применяемых растений, у которых они наиболее ярки и которые занимают лидирующие позиции среди тоников традиционных медий.

Корни родиолы содержат органические кислоты, а также углеводы: глюкозу, сахарозу, фруктозу, седогептулезу. Содержат они и терпеноиды (розиридин, розиридол), стероиды (β -ситостерин), ароматические соединения (розавин, розин, розарин, коричный спирт), 0,9% эфирного масла, содержащего, помимо прочих соединений, цитраль, коричный альдегид. В общем вся эта ароматика делает запах и вкус корня, чая из него близким к запаху розы, за что родиола и названа розовой. В корнях есть небольшое количество алкалоидов, но это не делает их токсичными. Ряд веществ из корня родиолы изучен нами по некоторым фармакологическим тестам (Барнаулов О.Д. и др., 1986). Ни одно из них не конкурирует с экстрактом корня по многочисленности и выраженности значимых для клиники свойств, а потому и не следует их выделять, отбрасывая все остальное как якобы балласт. Перечисленные классы химических соединений в том или ином представительстве содержатся во многих лекарственных растениях, а потому общность ряда фармакологических свойств можно объяснить сходством химического состава. Будучи исследователем именно этих общих для многих растений лекарственных свойств (способности поддерживать сохранение функционального, биохимического, структурного гомеостаза и ускорять их восстановление) возражу как бы самому себе против упрощения проблемы. Все ли лекарственные свойства растений укладываются в очерченную на сегодня матрицу понятия «адаптоген»? При наличии общих свойств каждое растение имеет и свою специфику, свои нюансы, свою «изюминку». Ведь никто не станет оспаривать, что разобранные нами растения из разных семейств не имеют полного и даже отдаленного сходства по виду, запаху, вкусу.

Корни родиолы, по данным Е. А. Краснова, богаты микроэлементами: мараганцем, цинком, хромом, свинцом, титаном, кобальтом, кадмием, медью, никелем. В них содержится серебро, молибден и другие металлы. Микроэлементный состав растений, как известно, зависит от почв, на которых они произрастают.

Лечебные свойства. Алтайцы, монголы, тибетцы тщательно скрывали сведения о применении родиолы и местах произрастания ее. Безуспешны были экспедиции китайцев, поиски отечественных ученых. Лишь в 1961 году (!) экспедиция под руководством известного советского ботаника, академика Г.В. Крылова раскрыла тайну золотого

корня, который буквально на монгольском так и называют — «алтан удэ». Многочисленные названия родиолы в разных аймаках Монголии свидетельствуют о том, что население хорошо знает и высоко ценит этот корень: царская трава, большая трава, золотой женьшень, золотой (серебряный, медный) припай. Названия подчеркивают высокую эффективность этого растения, способствующего деторождению, проявляющего **положительные гонадотропные свойства**. К растениям, повышающим потенцию, во всех медицинах всегда проявляли особо пристальное внимание. Легенды о том, что родиола тонизирует (не возбуждает, не стимулирует), продлевает репродуктивный возраст, дает старикам молодость, проявляет многочисленные лекарственные свойства, переживали века. Герметичность же монгольской ветви тибетской медицины и самого Тибета не должна вызывать удивления. Знания передаются только тем, кто этого достоин, прошел тяжелейший путь обучения, в основном посвященным людям. Как бы предвидя более 1000 лет тому назад разгул коммерциализации в медицине (да ведь и тогда были, наверное, корыстные лекари), Ютог Йондан-гонпо, автор «Чжуд-ши», основного трактата тибетской медицины, восьмичленной тантры тайных устных наставлений постулировал: *«А враги жизни те, кто, получив кое-какие знания, используют их ради наживы»*.

В Таджикистане корни близкородственного вида **родиолы холодной** *Rhodiola gelida* начали применять в виде чая, настоя, отвара, например яководы, как средство, восстанавливающее силы, при переутомлении только после того, как стали известны тонизирующие свойства корня родиолы розовой. Стало быть, до того они не были известны народу и местным табибам. Исследования талантливого, высоко образованного таджикского фитофармаколога, наследующего традиции ирано-таджикской медицины от Авиценны до наших дней, Ю. Н. Нуралиева и соавторов (1979) подтвердили адаптогенные свойства корня родиолы холодной.

В 1960-х годах начался бум изучения, внедрения, экспорта корней родиолы розовой. Экстракт применяли в животноводстве, в сексологии. Создавали различные чудодейственные препараты и чуть ли не из под полы продавали их страждущим. Возникали конфликты, уголовные дела, поскольку фитотерапия тогда была абсолютно запрещена. Разрешен был лишь экстракт корней. Родиола в этом не виновата. Препараты ее в эксперименте проявляли положительные гонадотропные свойства: в 2 раза увеличивали продолжительность эструса, т. е. готовности к спариванию и зачатию у мышей (с 1,3 до 2,8 дней). Родозин, экстракт корней родиолы при курсовом введении достоверно повышали массу яичников и рогов матки. Увеличивалось количество растущих фолликулов и объем яйцеклеток. Родозин повышал инкреторную функцию яичников в стадии овогенеза и способствовал более выраженной подготовке слизистой рогов матки к восприятию оплодотворенного яйца (Герасимова Н. Д., 1966, 1969, 1970). У кастрированных самок мышей родозин не влиял на массу рогов матки, что позволяет

утверждать опосредованность его гонадотропного действия нашими собственными метаболитами, половыми гормонами. Обращу ваше внимание на то, что гонадотропные свойства родиолы, ошибочно считавшейся только «мужским корнем», фармакологи изучали на самках животных, установив ее положительное действие.

А. С. Саратиков справедливо рассматривает мужские половые гормоны в качестве пермиссеров анаболического, гонадотропного и ряда других эффектов экстракта родиолы. Положительное гонадотропное действие родиолы поначалу считали направленным на функции только мужских половых желез, что неверно и опровергается результатами приведенных выше экспериментов. В. В. Комар и соавторы (1973) доказали, что у кастрированных самцов мышей экстракт корня произрастающей на Карпатах родиолы **препятствует атрофии семенных пузырьков и мышц, участвующих в половом акте**. Настой корня родиолы в опытах на рыбках гуппи проявлял **андрогенные свойства**. Повышение способности самцов животных к оплодотворению самок было многократно подтверждено в животноводстве, звероводстве. Подтверждая тот факт, что классические адаптогены не ограничивают свое действие представителями одного пола, рассмотрим следующий пример. В клинике из 40 женщин, страдавших первичной и вторичной аменореей, томским исследователям в 25 случаях удалось восстановить менструальный цикл с помощью экстракта корня родиолы. Таким образом, **имеются экспериментальные и клинические доказательства эффективности корня родиолы розовой как при снижении репродуктивных функций у мужчин, так и при нарушениях менструального цикла, ее показанности при бесплодии**. Применяют ли широко сексопатологи, андрологии, гинекологи, эндокринологи, репродуктологи родиолу по этим показаниям? Наверное, но мне даже единичные случаи не известны. Да и один ли корень родиолы нужно применять? Сочетайте его, как то делают алтайцы, если не с пантом марала, то с пантокрином хотя бы. Возможны и более развернутые композиции:

Рецепт № 86

Корень родиолы розовой	60,0
Надз. часть родиолы розовой	20,0
Лист плюща обыкновенного	20,0
Надз. часть очитка пурпурного	20,0
Надз. часть петрова креста чешуйчатого	20,0
Корень солодки уральской	30,0
Корень левзеи сафлоровидной	30,0
Лист левзеи сафлоровидной	20,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Корневище куркумы долгой	20,0
Корень сельдерея пахучего	10,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0

Омела белая	20,0
Надз часть спаржи лекарственной	20,0
Надз. часть мяты перечной	20,0
Надз. часть Melissa лекарственной	20,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Лист смородины черной	20,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Плоды малины обыкновенной	30,0
Плоды шиповника коричневого	50,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки измельченного сырья залить 0,8–1 л холодной воды, вымачивать в эмалированной без сколов посуде (желательно перемешивание деревянной мешалкой), быстро вскипятить, томить на малом огне до 5–7 минут и слить все с сырьем в термос. Возможно добавление меда при термической обработке. Пить как чай в течение дня. Желательно параллельное назначение **пантокрина, мумие**. Подобного типа сборы показаны при снижении либидо, эрекции, физической выносливости, при быстрой эякуляции, при олигоспермии, при стресс-индуцированном снижении потенции. При наличии сырья сбор может быть дополнен женьшенем, элеутерококком, лимонником, видами полыни и другими растениями по конкретным обстоятельствам.

Доказано положительное влияние родюлы на функции щитовидной железы и надпочечников, а также ее противодиабетические свойства. Экстракт корня, салидрозид, родозин **активируют функции щитовидной железы**. Здесь опять-таки напрашивается вопрос: в какой мере отечественные эндокринологи, узкие «специалисты по левой ноздре», исключительно по щитовидной железе (это реалии), используют эти данные? Нужно ли ограничиваться практически пожизненным назначением L-тироксина и подобных препаратов, которые по механизму обратной связи снижают инкреторную функцию щитовидной железы и отменить которые в последующем затруднительно? Может ли быть аутоиммунный тиреоидит одной из причин, поддерживающих снижение потенции, функций половых желез? Может, но и этот момент не очень-то учитывается в клинической практике, поскольку одни эндокринологи занимаются щитовидной железой, другие — половыми железами, а третьи — диабетом (диабетологи называются). Вне зависимости от наличия столь высоко специализированных и разобщенных эндокринологов функции желез внутренней секреции не разобщены, а согласованы. Что ж, *«Всякий специалист подобен флюсу. Полнота его односторонняя»* (Козьма Прутков). К действию растений такая узкая специализация не имеет никакого отношения. Как и все классические адаптогены **родиола является средством полиглангулярного действия**, поскольку для достижения СНПС организма нужна коррекция нейроэндокринной регуляции жизнедеятельности особи, а не воздействие на какую-то одну железу. Что же касается нашей темы, то положительное

действие чая из корней родиолы на функции половых желез у мужчин и, как мы выяснили, у женщин — общеизвестный, доказанный факт.

Учитывая возможность выращивания больших количеств родиолы в условиях средней полосы и Северо-Запада (родиола неприхотлива), следует пропагандировать ее культуру и хотя бы простые рецепты сочетания ее с другими растениями, позволяющими нормализовать функции гонад и способствовать зачатию, оказывающими оздоравливающее, общеукрепляющее действие, продлевающие жизнь.

Родиолу ботаники долгое время относили к очиткам. В этой ипостаси она фигурирует и в «Атласе тибетской медицины». Оказывается, что виды очитков также давно привлекли внимание на предмет их положительного влияния на воспроизведение потомства. Случайно ли такое сходство в действии близкородственных растений? С лекарственной целью используют мясистые листья и стебли **очитка большого** *Sedum maximum*, **очитка пурпурного (о. обыкновенного)** *Sedum purpureum* (*S. telephium*), водное извлечение которого весьма образно и не случайно, конечно же, называли в народе «живая вода», **очитка едкого** *Sedum acre*. Сок и настой надземной части очитка едкого применяют в народной медицине **при импотенции**. Растение ядовито, но тем не менее популярно в народе. Оказывает сильное диуретическое действие и потому показано при асцитах, выпотных плевритах, перикардитах, гидроцефалии, угрозе отека и набухания мозга (черепно-мозговые травмы, операции). Очитки, как и родиола, относятся к семейству Толстянковые. Надземные части их весьма сходны. Первые два вида нетоксичны, широко распространены в качестве декоративных, и потому получение любых их количеств незатруднительно. Затруднения заключаются в том, что никто, ни в каких клиниках даже в экспериментальном плане не пытается использовать их с целью лечения нарушений репродуктивных функций у мужчин или женского бесплодия. Очитки эти считаются биостимуляторами, хотя ничего не стимулируют — они не стрихнин, не кофеин, не фенамин, не шпанские мушки. Оптимизация процессов регенерации при инъекционном, парентеральном введении препаратов из очитков ещё не повод для отнесения их в рубрику «стимулятор». Великий Ганс Селье показал, что парентеральное введение многих субстанций может по неспецифическим механизмам оптимизировать защитные силы организма, репаративные процессы. По этой причине его обвиняли в том, что он изучает фармакологию дорожной грязи. Обвинителей давно забыли, Ганса Селье, его учение об общем адаптационном синдроме знает весь мир.

Н. А. Ефремова (1992), М. А. Гриневич (1990), С. М. Кит и И. С. Турчин (1986), А. И. Шретер (1975) прямо указывают на «живую воду» как на средство, применяемое народами Камчатки и Дальнего Востока **при импотенции**. Такая репутация утвердилась за ним не только на нашем, но и на американском континенте у индейцев. Если географически разобщенные народы применяют одно и то же растение по сходным показаниям, то наверняка это растение эффективно. Очиток положительно

действует и на функции яичников. Пожалуй, даже в большей мере он считается «женской травой». Во многих источниках оригинального и компилятивного плана повторяется указание на эффективность очитка пурпурного при женском бесплодии. Чай, настой травы и свежих корней женщины применяют при бесплодии и при желании зачать ребенка. Вырастить очиток не проблема, его и так выращивают с декоративными целями (например, у Александро-Невской лавры в Санкт-Петербурге, во многих городах Германии, изредка наши садоводы). Проблема не в выращивании, а в изучении, эффективном применении, внедрении в практику на пользу нашим согражданам. Многие отечественные ученые, врачи вполне усвоили сведения о «живой воде», но возвышающиеся над ними чиновники — не врачи и уж совсем не ученые. По их инициативе не будут внедрены лекарственные растения, повышающие потенцию, функции половых желез, способствующие зачатию, увеличению численности населения.

Но вернемся к родиоле розовой, иллюстрируя многосторонность ее лечебного использования. Напрасно станем мы искать в основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши», в иллюстративном к трактату «Вайдурья онбо» (в переводе «Голубой берилл») «Атласе тибетской медицины» родиолу розовую, но это совсем не значит, что тибетская традиционная медицина не знала золотого корня. На рисунках 50–56 атласа (лист 29) помещены изображения растений, похожих на очитки и родиолу. «Разновидности растений семейства «цэн» также очень эффективно снимают жар сердца». В «Чжуд-ши» очитки с патринией и реманией отнесены к средствам, которые **«заживляют разрывы плотных органов, сушат кровь и сращивают разрывы сосудов и жил»**. Чем ни «живая вода»? Способность оптимизировать процессы регенерации является характернейшим свойством классических адаптогенов, ну, и тех растений, которые по каким-то причинам к ним еще не причислены. Имеются в виду только что упомянутые очитки. Они, как и классические адаптогены, оказывают положительное гонадотропное действие. Ц. Хайдав и соавторы (1985) приводят данные об **ускорении заживления переломов костей под влиянием экстракта родиолы** на 10–12 суток (30–35%). Они же приводят рецепт сбора: кора барбариса, мускус кабарги, корень родиолы, мироболан хебула, — способствующего более быстрому выздоровлению после тяжелых болезней, ранений, при длительных лихорадках, отравлениях. Родиола, как и очитки, оптимизирует процессы репарации, в том числе и регенерации. С нашей точки зрения, это одно из наиболее существенных, наиболее значимых для врачей, для клинической практики свойств классических адаптогенов.

Кратко перечислю и другие свойства родиолы. Она является полигландулярно (а не только на половые железы) действующим средством. В частности, доказано ее **противодиабетическое действие**, подтвержденное и нами. У аллоксан-диабетических крыс она повышает концентрацию инсулина в крови при глюкозотолерантном тесте и снижает уровень гипергликемии. Доказано ее иммунокорригирующее (не стимулирующее), деток-

сикационное, антидеструктивное, стресс-, гепато-, церебропротективное действие, способность повышать физическую выносливость. Кто осмелится утверждать, что констелляция этих свойств не имеет отношения к репродуктивной функции? Исследователи фармакологических свойств родиолы розовой (в основном томская школа фармакологов под руководством А.С. Саратикова) отмечают, что родиола активнее элеутерококка. Что ж, последний не является самым активным представителем семейства Аралиевые. **Детоксикационная активность родиолы** выверена на множестве ядов, но приведу лишь один пример. ЛД₅₀ (смертельную для половины животных дозу) этилового спирта экстракт родиолы при курсовом введении повышал более чем вдвое: с 24,1 до 56,2 мл/кг, что существенно для специфики России, для лечения больных алкоголизмом и страдающих бытовым пьянством. В эпоху перемен алкоголь стал национальным стресс-протектором, анксиолитиком, что, конечно же, не повышает мужскую потенцию и рождаемость в стране. Смягчение токсического действия алкоголя с помощью адаптогенов и других лекарственных растений, а возможно, и смягчение влечения к нему, повышение либидо, эректильной функции, способности зачать здорового ребенка было бы одной из мер, препятствующих сокращению численности населения России, демографическому кризису, несколько компенсируемому рождаемостью у иммигрантов.

В плохих книжечках якобы о фитотерапии можно неоднократно встретить предубеждение, будто бы родиола розовая — «мужской корень». Предназначенность этого классического адаптогена с выраженным положительным гонадотропным эффектом только для мужчин несправедлива, что проиллюстрировано нами выше, и обусловлена извечно исторически заниженным социальным положением женщин. На территории бывшего СССР произрастает 42 вида родиолы. В справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1990, т. 5, с 194–199) из 42 видов кратко рассмотрены 17 видов, из которых многие по беглым фармакологическим исследованиям признаны аналогичными родиоле розовой и могут быть ее заменителями. К сожалению, авторы этих скрининговых исследований, подобно справочнику М.Д. Машковского, рассматривают родиолы как психостимуляторы. Один из видов, **родиола морозная** *Rhodiola algida* в фольклоре называется женским растением, используется для лечения женских заболеваний, в частности нарушений менструального цикла. Возникновение иллюзий о чисто женских травах связано, скорее всего, со способностью оказывать демонстративное месячногонное действие. У мужчин такого яркого сигнала положительного действия на гонады нет, эффективность растения проявляется медленно, постепенно, накопительно. Многие растения, нормализующие менструальный цикл *menopogona* (семя крапивы, виды полыни, кирказона, очитков, плюща и другие), заслуживают изучения в отношении их действия на функции половых желез у мужчин. Повышение физической выносливости животных вызывает экстракт и новогаленовые формы корня **родиолы холодной** *Rhodiola gelida*. Они оказывают возбуждающее действие

на ЦНС. Родиола четырехчленная *Rhodiola quadrifida* была интродуцирована, но масса корня (3–100 г) и урожайность (3–340 кг/га) оказались весьма вариабельными. При возможности астеничным, быстро устающим мужчинам со сниженными либидо, потенцией, эрекцией, с гипотензией мы назначаем полную ленту адаптогенов-синергистов, пряностей, плодов растений с положительным гонадотропным действием

Рецепт № 87

Корень женьшеня истинного	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Корень заманихи высокой	20,0
Семя лимонника китайского	10,0
Лиана лимонника китайского	20,0
Лист плюща обыкновенного	10,0
Корень диоскорей бататной	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	20,0
Бадьян	10,0
Мускатный орех	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Корень сельдерея пахучего	10,0
Надз. часть сельдерея пахучего	20,0
Надз. часть любистка лекарственного	20,0
Надз. часть ярутки полевой	20,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Корень солодки уральской	30,0
Корень кипрея узколистного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

2 столовые ложки измельченного сбора вымочить в 1 л воды, быстро вскипятить и томить на малом огне порядка 15 мин, затем слить все в термос и настаивать ночь. Принимать по 1 стакану отвара утром, а затем выпить малыми порциями по принципу «чем чаще, тем лучше» в течение дня (не на ночь). Подобного типа сборы мы назначаем быстро устающим, со сниженными либидо и потенцией, нередко молодым, астеничным людям, которым ставят модный сегодня диагноз: «Синдром хронической усталости». Сбор этот вполне уместен и при синдроме весенней усталости, часто наблюдаемом нами у людей, проживающих в Северо-Западном регионе, в Санкт-Петербурге после зимнего светового голодания.

Родиола розовая, подобно очиткам, прекрасно произрастает в садах и огородах, если её туда, конечно, посадить. Не следует ждать, когда хищнический сбор корня родиолы на Алтае, на Урале, островах Белого моря истощит её природные запасы. Посадите у себя на участке, в огороде корень родиолы, рассаживайте отростки корней с почками каждую весну или осень, поделитесь ими с соседями. Уже через 2–3 года вы сможете пить этот пахнущий розой общеукрепляющий чай, оказывающий положительное действие на функции половых желёз. Активно способствуйте распространению этого общеукрепляющего растения. Алтайцы, русские, проживающие на Алтае, заваривают корень как **суррогат чая**, о чем было сказано ранее. Настаивание на водке и спирте — привнесённый русскими, в частности фармацевтами элемент. В аптеках продаётся спиртовой экстракт корней родиолы розовой. Никакого возбуждающего действия чая из корня родиолы испытывать на себе и наблюдать не приходилось. Потреблявшие этот чай вечером, к ночи прекрасно засыпали. Кофе, крепкий чай из чайного листа гораздо опаснее в отношении провокации бессонницы, сердцебиений. В собственной практике при импотенции, бесплодии используем водные извлечения из поликомпонентных сборов, включающих родиолу. Когда-то мы применяли и собранную на Алтае (Семинский перевал) надземную часть по аналогии с очитком пурпурным, который также имеет твердую репутацию средства, повышающего детородные функции, способствующего зачатию. Сегодня ни о каких экспедициях не идет и речи. Дорога на Семинский перевал нам, да и не только нам заказана: не выделяет государство денег на экспедиции, командировки, а за свой счет — нет у нас, как и у большинства наших коллег-бюджетников, собственного счета.

Лимонник китайский (*Schizandra chinensis*)

Семейство Лимонниковые Schizandraceae

Плоды и семена в небольших количествах порою присутствуют в назначаемых нами «коктейлях адаптогенов». Дальневосточный эндемик, популярный у населения. Попытки продвижения его в Европу не закончились существенными, значимыми для нас интродукционными успехами, в чем виноват не лимонник, а небрежение лекарственными растениями. Еще И. В. Мичурин с успехом интродуцировал его, но затем дело как-то заглохло. Лимонник выделен М. А. Гриневич (1990) как **одно из элитных, наиболее часто применяемых растений в традиционных медицинах стран Восточной Азии**. Из 30 элитных растений лимоннику по подсчетам ЭВМ досталось 20-е место. По этой причине и мы должны отнестись к нему с особым вниманием. В Китае издревле одним из видов податей для императора был сбор плодов лимонника (как у нас плодов можжевельника для аптекарского приказа, «можжевельовый налог»). Плоды, лиана, листья, даже корни —

суррогаты чая. Военные врачи, служившие на Дальнем Востоке, рассказывали о популярности чая из хотя бы лианы лимонника при марш-бросках, при военных учениях. Такой чай демонстративно повышал работоспособность, выносливость, точность исполнения поставленных перед военнослужащими задач. Применение чая из лимонника в повседневных, не экстремальных условиях военной службы позволяло военным врачам даже в период дождей в зимнее время снизить заболеваемость ОРВИ, частоту осложнения их пневмониями. Жители Дальнего Востока давно применяют чай из различных частей лимонника с оздоравливающими и лечебными целями. Академик Б. М. Козо-Полянский (1943) ферментировал листья лимонника и нашел, что они вполне могут быть заменителем тонизирующего чая. Собственно и в Китае, давшем лимоннику видовое название, все начиналось в незапамятные времена с чая, с водных извлечений из лимонника, поскольку не было тогда спирта, оказавшего такое пагубное влияние на здоровье и судьбы людей. Плоды лимонника используются в качестве пряности, съедобны, но токсичны при чрезмерном употреблении. Лимонник является самым токсичным и далеко не самым эффективным из классических адаптогенов. Именно лимонник правильно рекомендовать для кратковременных и даже однократных приемов с целью повышения, стимуляции работоспособности и физической выносливости. По своему стимулирующему действию лимонник ближе к допингам.

Следует еще раз отметить (см. ранее), что такой же репутацией пользуются **ролодэндрон Адамса** *Rhododendron adamsii* и в меньшей степени **р. золотистый** (кашкара) *R. aureum* (семейство Вересковые *Ericaceae*), которые мы лишь изредка имели возможность включать в поликомпонентные сборы при синдроме хронической или весенней усталости со снижением либидо и потенции. **Оба ролодэндрона, как и лимонник, без натяжек можно назвать чаем охотников, таежников.** Способность ролодэндрона золотистого повышать физическую выносливость животных доказана экспериментально на кафедре фармакологии Военно-медицинской академии (Каргинова В. Т., 1974), но внедрения его в практику так и не последовало, что типично для нашего отечества. Ресурсы кашкары для ограниченного сбора достаточны.

Рецепт № 88

Лист ролодэндрона золотистого	20,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Семя лимонника китайского	10,0
Лиана лимонника китайского	20,0
Корень дягиля лекарственного	10,0
Корневище валерианы лекарственной	30,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0

Надз. ч. девясила высокого	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Надз. ч. эфедры хвошевой	10,0
Лист березы повислой	30,0
Надз. часть лаванды колосовой	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Стандартное приготовление по предыдущим рецептам. Принимать в течение дня по принципу «чем чаще, тем лучше» при быстрой утомляемости, с целью повышения работоспособности, при синдроме хронической, весенней усталости, при вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу, в реабилитационном периоде после тяжелых болезней, травм, истощающих перегрузок.

Понимая значимость тонизирующих и даже стимулирующих свойств растений для повышения работоспособности, усиления потенции, народы Сибири, тибетская, индийская традиционные медицины используют лимонник как при половой слабости у мужчин, так и при лечении женских заболеваний (без конкретизации). Лимонник занимает достойное место в китайской, корейской, японской традиционных медицинах, а также у народов Дальнего Востока («Медицина народов Дерсу» Вострикова Г.Г., Востриков П.А., 1971) при лечении многочисленных заболеваний, в том числе **мужской импотенции**, на чем делает акцент корейский автор Чхве Тхэсон (1987). Однако, с нашей точки зрения, лимонник ближе всех адаптогенов к **психостимуляторам**, а потому при курсовых приемах он не должен выступать в гордом одиночестве, а количество его в сборах не должно быть большим. Единичные садоводы-энтузиасты могут похвастаться тем, что им удалось вырастить лимонник в Северо-Западном регионе, но в принципе это возможно, не говоря о более южных регионах. Хотя бы такая любительская интродукция могла бы продвинуть лимонник с Дальнего Востока, южного Сахалина на Запад в Европу, но сейчас не до лимонника. Все больше картофель, огурцы, помидоры.

Рецепт № 89

Корень солодки уральской	30,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Плоды лимонника китайского	10,0
Лиана лимонника китайского	10,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Семя крапивы двудомной	10,0
Лист крапивы двудомной	30,0

Семя подорожника большого	10,0
Лист подорожника большого	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Надз. часть горца птичьего	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Петров крест чешуйчатый	10,0
Имбирь	10,0
Бадьян	10,0
Корица	10,0
Мускатный орех	10,0
Лист шалфея лекарственного	30,0
Надз. часть тимьяна ползучего	30,0
Надз. часть мяты луговой	20,0
Плоды шиповника коричного	40,0

Приготовление: 2–3 столовые ложки измельченного сбора вымочить в 0,8–1,0 л воды, быстро вскипятить и слить с сырьем в термос, настаивать ночь. Суточная доза. Принимать в течение дня по 100–150 мл натошак и между приемами пищи. Не принимать на ночь. Сбор предназначен для астеничного, физически не выносливого, стресс-уязвимого мужчины, страдающего сниженным половым влечением, потенцией, вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, склонному к депрессии. Подобные сборы эффективны у вечно мерзнущих, «холодных натур» с гипотермией стоп и кистей, акроцианозом, гипергидрозом. Параллельно желательны назначить **мумие** по 2 таблетки однократно утром.

Препараты лимонника усиливают действие возбуждающих ЦНС фармакологических анализаторов: стрихнина, коразола, камфоры, бегмегида, кофеина. Совмещать прием лимонника (чая, настойки, ягод) с кофе, крепким чаем, возбуждающими средствами (эфедрин, теофедрин, аналептики, фенамин и другие психотоники, MAO-ингибиторы, трициклические антидепрессанты) не следует.

Химический состав. Вкус плодов, вероятно, чем-то напоминает лимон, отсюда название растения (см. родиолу розовую). Он обусловлен наличием большого количества разнообразных органических кислот: лимонной, яблочной, винной, шавелевой, янтарной (Воробьева В. В., 2014), аскорбиновой. В плодах найдены сесквитерпены, дубильные вещества и **лигнаны** (гомизины, шизандрины). С наличием последних связывают психотоническое, стимулирующее действие лимонника, что подтверждено экспериментально. Содержание лигнанов в семенах достигает 5%. Еще большее количество лигнанов содержится в коре корней (5–12,8%), что не является призывом к уничтожению растений. Да ведь китайцы, корейцы не лишены здравого смысла — в течение тысячелетий используют не кору корней, а семена, плоды, лиану. Не будем останавливаться на эфирном масле, полиненасыщенных жирных кислотах, витаминах E,

С. Р. Можно утверждать, что они не случайно соседствуют с шизандринами и модулируют их действие, а потому едва ли следует их разобщать.

Фармакологические, лечебные свойства лимонника в отличие от растений семейства Аралиевые, а также левзеи и родиолы, не могут быть охарактеризованы однозначно. Лимонник, подобно чаю из рододендрона Адамса, помогает охотнику без пищи, отдыха и сна гнать зверя по следу. Он был особенно популярен у соболятников. Некоторые врачи, отдежурившие сутки на отделении и обязанные затем отработать полный рабочий день (что дико!), принимают настойку лимонника для повышения выносливости. Некоторые водители-дальнобойщики, врачи скорой помощи (суточные дежурства), знающие о стимулирующих свойствах лимонника, принимают настойку, реже ягоды (мало доступны), чтобы прогнать сон.

Психотонический, стимулирующий компонент действия у лимонника наиболее выражен в сравнении с другими адаптогенами. За фазой стимуляции, возбуждения может следовать фаза торможения, угнетения, истощения. Даже на скачках лимонник использовали в качестве допинга, и получавшие его лошади приходили к финишу первыми. Поскольку у нас с вами совсем другие задачи, поскольку наш путь труден, пусть не усыпан розами, но увлекателен, а к финишу мы не спешим, едва ли нам следует злоупотреблять в использовании стимулирующих свойств лимонника. Ведь за стимуляцию надо платить. Экспериментально на самцах белых крыс доказана способность настойки лимонника **стимулировать сперматогенез** (Качало Г. С., 1982), что позволяет рекомендовать его применение при олигоспермии. Сегодня фирмы и фирмочки слишком часто пугают мужчин тем, что у них нарушен сперматогенез, назначают затем разнообразные дорогостоящие медикаменты, но значительно более дешевый лимонник не используют.

Механистический перенос свойств лимонника на другие адаптогены затрудняет правильное их применение, понимание того, что основным их свойством является не столько повышение и восстановление физической, сексуальной выносливости, сколько противоальтеративное, антидеструктивное действие, ускорение репаративных процессов. Впрочем, и лимоннику ничто адаптогенное не чуждо. Его можно воспринять не только как допинг, но в какой-то мере и как сексуальный стимулятор, тоник, побуждающий к размножению. Плоды, семена повышают либидо, физическую выносливость, эрекцию, нормализуют функции половых желёз, способствуют зачатию. Существенно, что и женская фригидность, бесплодие соседствуют с мужской импотенцией в показаниях к применению. Мы много раз будем убеждаться в том, что растения оказывают положительное гонадотропное действие как на мужчин, так и на женщин. Нетрудно понять, что лимонник имеет биологически детерминированную заинтересованность в здоровье и размножении тех животных, которые участвуют (или участвовали — человек) в расширении его ареала. Вспомним о привлекающее красной окраске его ягод. Плоды лимонника более всего подходят конституциональным астеникам,

инфантильным, фригидным, безоргазменным женщинам и мужчинам. Количество плодов или семян лимонника следует увеличить в этих случаях до 20–40 г в сборе массой 0,7–0,8 кг, если есть такая возможность.

По эффективности Чхве Тхэсоп располагает в следующем убывающем порядке части лимонника: *семена > плоды > лиана*. Почему у нас в стране, в отличие, например, от Китая, Кореи не используется лиана лимонника в широком масштабе, остаётся загадкой. Это ещё один вопрос к фармакологическому и фармакопейным комитетам Минздрава России, функции которых, с моей точки зрения, должны заключаться не столько в запретах, в «не пущать» наши и пропускать почему-то зарубежные фирменные препараты, сколько в активном поиске, инициации, поддержке, финансировании разумных отечественных внедрений.

Женщинам лимонник помогает не только зачать, но и родить. **Родостимулирующие свойства лимонника** не используются в российском акушерстве. Почему бы не дать настойку лимонника при первичной и вторичной слабости родовой деятельности? На этом примере, как и на многих других, мы убеждаемся в том, что растения способны опекать различные стадии воспроизведения потомства. Лимонник проявляет **противодиабетические свойства**. Инсулин-продуцирующую функцию β -клеток островков Лангерганса деалкоголизированная настойка семян лимонника повышала при лечебном применении у аллоксан-диабетических крыс. На 10-й день лечения при глюкозотолерантном тесте (45-я минута) содержание инсулина в крови на фоне лечения лимонником достоверно повысилось с 33,9 до 41,6 мкЕд/л, концентрация С-пептида — с 1,7 до 2,3 нг/мл, а уровень глюкозы был ниже, чем в нелеченном контроле: 9,6 против 15,9 мМ/л (Барнаулов О. Д., 1988). Этот факт позволяет нам сделать обоснованное заключение: **при нарушении функции эндокринной железы лимонник способствует ее восстановлению**. Как и все классические адаптогены он является средством полигландулярного действия. Мы с успехом включаем его в состав поликомпонентных сборов при медикаментозно спровоцированном подавлении функций половых желез, коры надпочечников, используем при диабете, гипотиреозе, а также при различных, в особенности реактивных, депрессиях, которые стандартно приводят к анорексии, импотенции.

Рациональное сочетание лианы с плодами, семенами лимонника, равно как использование надземных частей левзеи, родиолы, листьев элеутерококка, женьшеня совместно с их корнями. Некоторое «скупавство» в таком сочетанном применении надземных частей и корней, создании «коктейля адаптогенов» есть и заключается оно в следующем. Никто из представителей научно-европейской медицины детально не изучал (не удосужился, не снизошел, не мог за отсутствием финансирования) эффективности сочетания надземных и подземных частей адаптогенов. В лучшем случае такие исследования были направлены на регистрацию эффективности надземной части какого-то одного адаптогена. Чаще всего такие исследования не затрагивали функции половых желёз и проблемы нарушения, снижения

репродуктивных потенций. Нет сравнительной оценки положительного гонадотропного действия как подземных, так и надземных частей **всей ленты** классических адаптогенов. Фармакологам осталось немало работы в этом направлении. Но мы знаем, что классические и неклассические адаптогены мобилизуют каскады защитных реакций: нейроэндокринных, иммунных, антиоксидантных, гемодинамических и прочих (Барнаулов О. Д., 1988, 2001; Белодубровская Г. А., 1990; Шанин С. Н., 1996; Зарецкий Б. В., 1997; Поспелова М. Л., 2000, Барнаулова С. О., 2004). Они вызывают состояние неспецифически повышенной сопротивляемости (СНПС) организма, характеризующееся более высокой резистентностью к широкому спектру повреждающих воздействий, т. е. их действие многогранно и неспецифично (Лазарев Н. В. и др., 1956). Тем самым они снижают или полностью устраняют само повреждение, оказывая **противоальтеративное, антидеструктивное действие**, реализуемое через эндогенные механизмы. Сравнительная оценка противоальтеративных свойств всех аптечных классических адаптогенов дана нами (Барнаулов О. Д., 1988, 2001). СНПС организма не случайно характеризуется нормализацией функций эндокринных желёз, включая половые. Поскольку, как уже отмечалось ранее, импотенция может быть результатом действия многих повреждающих воздействий, противоальтеративное, антидеструктивное, в особенности многократно подтвержденное стресс-лимитирующее действие классических адаптогенов и других растений будет как нельзя кстати. Заметим, что только фитотерапевты, натуротерапевты имеют исключительную возможность использовать положительное влияние растений на резистентность организма к повреждающим воздействиям, на репродуктивные, творческие, духовные потенции человека, на его психоэмоциональный статус. Целенаправленная, биологически обусловленная противоальтеративная, антидеструктивная терапия в лечении синтетическими лекарствами, ксенобиотиками, в научно-европейской медицине отсутствует хотя бы по той причине, что у ксенобиотиков нет биологически детерминированной мотивации в отношении продления нашей жизни и повышения рождаемости.

Коровяк лекарственный (*Verbascum phlomoides*), к. мучнистый (*V. lychnitis*), к. густоцветковый (*V. densiflorum*), к. обыкновенный, к. медвежье ухо, к. скипетровидный, царский скипетр (*V. thapsus*)

Семейство Норичниковые Scrophulariaceae

Родовое название трактуется как измененное *barbascum* — борода (лат.) и дано по опушенности растений (Энциклопедический словарь...

1999). У всех видов рекомендуют почему-то использовать венчики цветков (представьте себе, сколько можно собрать этих венчиков), а также целиком цветущие верхушки, листья, что более рационально. Цветки можно использовать для ароматизации напитков, а также как суррогаты чая. Амирдовлат Амасиаци отмечает, что «цветок его желтый с приятным запахом». Таким же образом используют и листья. Многократно разные авторы лекарственную форму, рекомендуемую для корвяков, называют чаем, в частности грудным.

Отвлечемся от основной темы. Небольшое отступление по поводу корвяков. В не столь уж стародавние советские времена в Ботанический институт АН СССР (Ленинград), в коем автор работал 20 лет, прибыла большая чиновница из министерства рыбной торговли. Для разведения дорогой, породистой рыбы в естественных водоемах необходимо было вытравить сорную рыбу: всяких там ершей, окуней, карасей, лещей, щук, налимов... Закупаемые за рубежом ихтиоциды очень дороги, а минеральные яды (соли меди) очень токсичны и долго, если не всегда, держатся в водоеме. Сигнала чиновница в актовом зале все сливки Ботанического института и института Озероведения, правда сами их величество на часик опоздали. Сливки общества скисали от неопределенности, тяжелых предчувствий и унижения. Чиновницей приказано было Ботаническому институту без дополнительных субсидий, без расширения технической базы и штатов (т.е. бесплатно) немедленно найти отечественные растительные ихтиоциды. Порядка года безрезультатно ботаники, пребывая в большой печали, перерывали груды книг, но ничего толкового не нашли, чтобы хотя бы гуппи в аквариуме погибали, а сверху раздавалось непарламентское урчание. Возглавляла это безнадёжное предприятие зловещая фигура — профорг аж всего Ботанического института Л. В. Кузьмина. Как-то на рыбалке приятель рассказал мне, что в Средней Азии, в Казахстане знаток, тоже из ботаников, вылил в заводь сок какого-то растения, и рыба всплыла брюхом кверху, но была вполне съедобна. Молниеносно мною были наведены справки. Оказалось, что это сок одного из видов корвяка, носящего местное название «рыбья арака». Арака — водка, и рыба действительно лишь на время пьянела, а затем оживала. Позднее оказалось, что Амирдовлат Амасиаци в XV веке называл корвяк рыбьим ядом. Все это было немедленно сообщено мною профоргу. Были у нее экспедиции, была интродукция корвяка, успешные испытания с институтом Озероведения — большие, но результативные хлопоты. Легенды о растениях нужно сохранять. Правда, даже спасибо от Л. В. Кузьминой я не дождался. Итак, подтвердилось, что **корвяки проявляют ихтиоцидную активность**. К сожалению, ничего из этого не вышло. Что-то там случилось с контрабандой черной икры в рыбьем министерстве и его разогнали. В интересной стране мы живем!

Химический состав. Цветки, надземная часть содержат углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу), которые никак не могут быть рыбьими ядами. То же можно сказать о флавоноидах, витамине С, дубильных веществах,

иридоидах (аукубин во всех частях растений), эфирном масле, полисахаридах. Под подозрением могут быть алкалоиды, кумарины, сапонины. Для коровяков, в отличие от многих других представителей семейства Норичниковые (наперстянки, норичники, погремки, мытники...), не используемых в качестве суррогатов чая, что логично, замечено о токсичности для теплокровных не обнаружено. Более того, они являются кормовыми растениями.

Лечебные свойства. Виды коровяка по стандарту фигурируют в грудных, т.е. секретолитических, отхаркивающих чаях. Секретолитический эффект может быть обусловлен полисахаридами и эфирным маслом, компоненты которого выделяются слизистыми оболочками. Отделение бронхиальной слизи предполагает мобилизацию осуществляемой ею антимикробной и иммунной защиты (Барнаулов О.Д., 2008). Но восприятие растения как однонаправленно и только так действующего средства было бы примитивным. Коровякам присущи противовоспалительные свойства. Только отхаркивающее действие не объясняет применения коровяков при туберкулезе легких, при бронхиальной астме и при ОРВИ. Установлено, что отвар цветков коровяка густоцветкового тормозит развитие вирусов гриппа А2 и В. Фитонциды коровяков оказывают антимикробное действие. В собственной практике включаем коровяки в секретолитические грудные чаи при острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, пневмониях, туберкулезе легких.

Рецепт № 90

Корень солодки уральской	30,0
Цетрария исландская	20,0
Лист подорожника большого	30,0
Лист мать-и-мачехи	20,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Надз. часть медуницы лекарственной	20,0
Надз. часть первоцвета весеннего	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Цветки коровяка лекарственного	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Цветки бузины черной	20,0
Лист бузины кистистой	20,0
Надз. часть ромашки пахучей	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Каркаде	20,0
Бадьян	10,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Надз. часть тимьяна ползучего	20,0

Блок лекарственных растений, обеспечивающий секретолитический, антимикробный, противовоспалительный и ряд других эффектов,

и включаемый в более сложные сборы по конкретным обстоятельствам. Приготовление и применение стандартное по предыдущим сборам.

Подобно многим другим представителям семейств Норичниковые, коровяки оказывают **кардиотоническое действие**, хотя токсичных сердечных гликозидов не содержат. Вероятно, коровьякам присущи умеренные анальгетические свойства, поскольку их назначают при невралгиях, радикулитах, гастралгиях, зудящих дерматозах. Чаи из коровяков считаются успокаивающими, показанными при бессоннице, астениях с ажитацией, при эпилепсии. Их применяют и при типично психосоматическом, наиболее распространенном заболевании — гипертонической болезни, при нарушении липидного (атеросклероз, ожирение) и углеводного (сахарный диабет) обмена. Коровяки оказывают лактогенное действие, что веками выверено еще и в ветеринарии (повышают надои). В гинекологии возможно применение коровяков при опсомеории. Они не только повышают лактацию, но и способствуют нормализации функций половых желез, зачатию. Прочие свойства (гемостатические, диуретические, закрепляющие, антигельминтные) также позволяют нам утверждать многонаправленность действия коровяков, как практически всех лекарственных растений.

Ромашка ободранная, р. аптечная (*Matricaria recutita*, *Chamomilla recutita*, *Matricaria chamomilla*), р. благородная, р. римская (*Matricaria nobilis*)

Семство Астровые (Сложноцветные) Asteraceae
(Compositae)

Matrix — матка (лат), поскольку ромашку издревле применяли при женских болезнях, *recutita* — ободранная, что соответствует внешнему виду ромашки аптечной. Всякий раз, когда отцветающая, но все еще кокетничающая, много погрешившая дама изображает из себя ромашку, порою вот так вот прямо себя любимую и называя, я вспоминаю (без озвучивания) именно это определение — *recutita*, ободранная. В качестве лекарственного сырья используют цветки, точнее цветочные корзинки. Немногочисленные произрастающие у нас виды ромашки сходны по своим лекарственным свойствам. В странах Европы пьют чай из ромашки благородной с профилактическими, оздоравливающими целями (Яковлев Г. П., Кемплер А. В., 2001). Ну, а у нас пенсионеры в простоте душевной заваривают ромашку ободранную или аптечную, чаще всего сочетая ее с другими более ароматными растениями. Именно ромашковый чай, а не другие препараты из нее в народной, бытовой, домашней медицине доминирует как лекарственная форма. Чай этот пьют для дости-

жения ветрогонного, спазмолитического, умеренного послабляющего, отхаркивающего, противовоспалительного, успокаивающего эффектов. Применение ромашки ободранной как суррогата чая описал в 1931 г. А. Бруттини. Н. Г. Ковалева (1971) писала, что в аптеках Франции продают пакеты-фильтры с 6 г ромашки, дабы заваривать (в течение 30 мин) ромашковый чай. С аналогичными пакетиками на ниточках, содержащими настоящий черный чай, сравнительно недавно познакомились и мы, но истинные любители чая никогда не станут пользоваться этими пакетиками, поскольку сорт чая, сама процедура заваривания, запах, заварной чайник — все это ритуальное священнодействие обуславливает исключительный вкус напитка. Горький ромашковый чай рекомендуется подслащивать сахаром. Во Франции есть пакеты-фильтры ромашки с сахаром. В. Г. Ковалева отмечала, что «в Нью-Йорке в некоторых салонах принято подавать чай из ромашки с сахаром и сливками (15 г на 1 л настаивать 15 минут), выпитый на ночь он вызывает крепкий, спокойный сон». Ромашка — одно из популярнейших, древнейших и потому хорошо изученных лекарственных растений. В связи с этим не утихают и жаркие ботанические дебаты о том, как называть те или иные виды ромашки: *Lepidotheca*, *Matricaria*, *Chamomilla*, или *Anthemia* по мудрому Асклепию? (Мне бы, Марья Ивановна, ваши заботы). Ромашка ободранная официальна, т. е. аптечна в нашей стране.

Химический состав. В составе эфирного масла содержатся бисабол и близкородственные соединения, азулен, гераниол, матрицин, матрикарин и ряд других соединений. С **азуленом** (хамазуленом, что одно и то же) связаны всяческие загадочные истории. Его и только его сочли ответственным за весьма умеренные, но имеющие место **противоаллергические свойства** ромашки (и тысячелистника). Некоторое время в Европе и в Азии хамазулен применяли при atopических дерматозах, atopической бронхиальной астме. Сегодня уже не применяют. Разве что в зубной пасте. Точно такое же соединение было выделено фитохимиками Ботанического института АН СССР (Ленинград) из полыни Сиверса и из других видов полыни. Оригинальности ради его обозвали диметуленом, настояли на испытаниях эффективности при бронхиальной астме, поскольку были работы в этом направлении с хамазуленом. Фармакологом, доктором мед. наук И. Г. Болдиной в эксперименте было доказано, что будучи либератором гистамина азулен тренирует гистаминолитические системы, а потому применять его надо профилактически. Такая профилактическая активность была доказана в детском санатории-пансионате «Солнышко», но одна из московских клиник, не вникая рекомендациям фармаколога, начала инъектировать диметулен во время приступов астмы. Наблюдалось их ужесточение, что логично. Диметулен был забракован. Никто не подумал о том, что даже профилактически имело бы смысл не инъектировать диметулен (детей жалко), а попробовать его энтеральное применение. В последующем **бисабол** и другие компоненты эфирного масла претендо-

вали на роль десенсибилизантов, но из этого также ничего не вышло. Эти игрища с действующими и недействующими веществами даже не предполагали контрольную группу с естественным энтеральным, алиментарным лечением, просто с чаем ромашки, который не без эффекта продолжает пить все прогрессивное человечество. Хамазулен, диметулен, бисаболол — доказательнейшая медицина!

В цветках ромашки содержатся углеводы: ксилоза, арабиноза, глюкоза, галактоза, рамноза, глюкуроновая, пектовая кислоты. Привлекает внимание обилие фенолкарбоновых кислот: кофейная, салициловая, ванилиновая, анисовая, сиреневая и другие. Подробнейшим образом изучен флавоноидный состав, обнаружено множество флавоноидов: апигенин, лютеолин, кверцетин, патулетин, изорамнетин и другие. Холин, дубильные вещества, кумарины содержатся в цветках. Более подробно химический состав всех частей ромашки изложен в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1993). Высказывается мнение относительно рациональности использования в лечебных целях не только цветков, но всей надземной части ромашки аптечной и **р. пахучей** *Matricaria matricarioides*, эмигранта из Северной Америки, сорняка, заполонившего и Азию, и Европу.

Лечебные свойства. Одо из Мена на Луаре в XI в. описывал их в поэме «О свойствах трав» следующим образом:

Много похвал уделяет «антемии», то есть ромашке
Мудрый Асклепий...

Каждый из видов мочу, если выпить с вином, вызывает,
Камни крушит в пузыре, очищает и регулы также,
Если водою, в которой варилась трава согревают
Матку иль, если с вином выпивается часто растение;
Колики так унимают, и вздутие гонят желудка
Этим питьем...

Тем, кто страдает желтухой, отвар помогает ромашки
Выпитый, и превосходно он печени лечит страданья;
Вместе с вином, сообщают, он плод недоношенный гонит.
В масле ромашку свари: лихорадкой больного согреешь, —
Прочь ты изгонишь озноб, а нередко и всю лихорадку...
Змеям с укусом смертельным не даст повредить человеку
Драхма «антемии», если с вином в сочетании пьется.
Плиний свидетель, что если ее принимать в продолжение
Дней сорока и на день принимать ее дважды по драхме
С парой киафов вина, — непременно и с тонким, и с белым, —
Мало помалу с мочой всю очистит она селезенку...
Боль головы, что страдая горит в лихорадочном жаре,
Может смягчить...

Поскольку изначально ромашку применяли **при женских заболеваниях**, рассмотрим их конкретно. В составе сборов ромашка эффективна при альгоменорее и при срединных болях. Неплохо бы было по-

ить хотя бы ромашковым чаем рожениц даже во время родов, поскольку наряду с умеренными анальгетическими, седативными ромашке присущи и утеростимулирующие свойства. Показана она и в послеродовом периоде, особенно при задержке сокращения матки. Ромашку применяют при маточных кровотечениях. Поскольку ромашка является одним из эффективнейших противовоспалительных средств, ее применяют при кольпитах, вагинитах, вульвитах, эндометритах, маститах. Считается, что ромашка положительно действует на функции яичников и других эндокринных желез. Она показана при **сахарном диабете, тиреотоксикозе** (Кит С.М., Турчин И.С., 1980). Включена в состав противодиабетического сбора «арфазетин» (Соколов С.Я., Замотаев И.П., 1984). Подтверждения полиглангулярного действия растений многочисленны.

Продолжая рассмотрение использования ромашки в качестве **противовоспалительного средства**, отметим, что включение ее в ряд синергистов позволяет купировать воспалительные процессы вне зависимости от их локализации. Доказано, что так называемые противовоспалительные растения ограничивают не только стадию экссудации и пролиферации, но и стадию альтерации. Применение блока этих растений настолько эффективно, что включение его в поликомпонентные сборы оправдано не только при гайморитах, отитах, гастритах, холециститах, циститах, нефритах, панкреатитах, гепатитах, простатитах, пневмониях, бронхитах, туберкулезе, но и при тех заболеваниях, воспалительный компонент которых выявлен недавно и долгое время был дискутабелен: рассеянный склероз, атеросклероз артерий, острые ишемические нарушения, немые, не проявлявшиеся клинически микроинсульты. Именно по той причине, что применение этого блока растений обуславливает высокий терапевтический эффект, мы систематически используем и приводим его:

Рецепт № 91

Корень солодки уральской	20,0–50,0
Цветочные корзинки ромашки ободранной	20,0–40,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	10,0–20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	10,0–20,0
Надз. часть полыни лечебной	10,0–20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	10,0–30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0–40,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0–30,0
Лист малины обыкновенной	20,0–40,0
Лист ивы козьей	20,0–30,0
Лист вахты трехлистной	10,0–20,0
Лист подорожника большого	20,0

Лист липы сердцевидной	10,0–20,0
Лист березы белой	20,0–30,0
Цветки липы сердцевидной	10,0–20,0
Лист лабазника вязолистного	20,0–40,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0–40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0–40,0
Надз. часть репешка волосистого	10,0–20,0
Надз. часть володушки козелецелистной	10,0–20,0
Надз. часть мяты перечной	10,0–20,0

Приведены реально используемые нами количества тех или иных растений в сборе. Дефицитные и очень горькие растения минимизированы. Во многих приведенных рецептах фигурируют растения этого блока. Далеко не всегда используем блок в полном составе. В зависимости от конкретного случая нужно выбрать наиболее необходимые растения. Поскольку противовоспалительные свойства фоновы для лекарственных растений к приведенному блоку рационально добавлять виды, показанные данному больному. Можно рассчитывать на таковые пижмы, бессмертника, кукурузных рылец, расторопши, куркумы... при заболеваниях гепатобилиарной системы, шикши, валерианы, чины, мордовника, кипрея, лабазника, подмаренника, классических адаптогенов при деструктивных заболеваниях мозга и т. д.

В гомеопатии выделяют **тип ромашки**. Это чаще беспокойные, ажитированные, гневливые, суетливые, требующие внимания к себе брюнеты, непоседливые дети, не понимающие, чего они хотят: «Они хотят ромашки». Показаниями к применению ромашки по Г. Келлеру (1989) являются: пеленочный дерматит, **бронхиальная астма в межприступный период** (см. химический состав) в том числе у детей с экзальтированной реакцией на раздражение, сухим жаром, дистантными хрипами, а также невралгии, ишиас, почечная, желчепузырная, кишечная колики, колика при метеоризме у детей, дискинезия желчевыводящих путей, гепатит, дисменорея, отиты, оталгия, гастрит, гастродуоденит. Не только спазмолитическое и анальгетическое, но и выраженное седативное действие ромашки существенно для многих пациентов. При необходимости достижения седативного эффекта, купирования гневливости, негативизма, авторитарности сочетаем ромашку с кипреем, купырем, пустырником, багульником, листом грецкого ореха, хмелем, синюхой, кориандром, кумином, укропом, анисом, бадьяном...

Ромашка в сочетании с другими лекарственными растениями высоко эффективна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Она хорошо купирует такие симптомы, как изжога, кислая, пустая отрыжка, тошнота, рвота, бурная перистальтика, метеоризм, обстипации, боли в эпигастрии и по ходу кишечника. Ее с успехом применяют при гастритах, в том числе эрозивных, например, спровоцированных нестероидными и стероидными противовоспалительными медикаментами

(очень частое осложнение). Она правомерно входит в сборы, применяемые при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при болезнях оперированного желудка, при язвенных, спастических колитах, энтероколитах, диспепсиях, пищевых токсикоинфекциях. Ромашку следует включать и в противоонкогенные сборы при раке желудка, толстого кишечника, что рекомендовано еще А.Ф. Гаммерман и соавторами (1970). Она включена в противоонкогенный поликомпонентный сбор М.Н. Здренко. Поскольку она оказывает желчегонное и гепатопротективное действие, ее применяют при холестазах, дискинезиях желчевыводящих путей как по гипо-, так и по гиперкинетическому типу (ромашка — корректор), при желчнокаменной болезни, при гепатитах. Актуальна клиническая оценка эффективности настоев (чаев) сложных сборов с включением ромашки при гепатитах В и С. К сожалению, даже при гепатитах А в стационарах фитотерапия отсутствует, несмотря на то, что более 80% растений проявляют гепатопротективные свойства, что неслучайно. Тибетская традиционная медицина трепетно относится к функциям печени, «царицы органов», а потому в поликомпонентных сборах всегда присутствуют гепатопротекторы. Следует вспомнить и о детоксикационной функции печени, оптимизируя которую ромашка способствует обезвреживанию экзо- и эндотоксинов.

Трудно назвать заболевание, при котором ромашка была бы не показана. Ее применяют при гипертонической болезни, атеросклерозе, хронической недостаточности мозгового кровообращения, ишемической болезни сердца, стенокардии, хронической сердечной и легочной недостаточности облитерирующем энтертериозе, васкулитах, капилляротоксикозах, т.е. при наиболее часто встречающихся сердечно-сосудистых заболеваниях, объявленных убийцей номер один. Собственный опыт позволяет утверждать, что смертность и инвалидизация в разы, достоверно снижаются при назначении персонифицированных, поликомпонентных сборов с обязательным включением ромашки. Широкое применение находит ромашка в практике немногочисленных отечественных фитотерапевтов.

Тысячелистник Биберштейна (*Achillea biebersteini*)

Семство Астровые (Сложноцветные) *Asteraceae*
(*Compositae*)

Приведем краткую справку по этому растению. Содержит эфирного масла до 0,37%, то есть немного. Этот тысячелистник предпочитает теплые страны: Кавказ, Среднюю Азию, южное течение Дона. Поэтому используют его далеко не во всех регионах. На Кавказе, в Азербайджане его применяют как суррогат чая и пряность. Считается пригодным в ка-

честве ароматизатора в пищевой промышленности. Обеспечивает более длительное сохранение продуктов в связи с фитонцидной, антибактериальной активностью. В Иране его применяют при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта и бронхо-легочной системы. В Таджикистане он известен как жаропонижающее, например, при малярии, аппетитное и противогеморройное средство. Виды тысячелистника известны как вентонические средства, показанные при варикозном расширении вен конечностей, матки, недостаточности венозного оттока по венам мозга, расширении вен пищевода, при геморрое. Тысячелистники — горечь. Горечи, как известно, усиливают секрецию главных и обкладочных клеток слизистой желудка, энтерогормонов, инкрецию инсулина. Тысячелистники издавна применяют как аппетитное средство при анорексии психогенной, стресс-индуцированной, старческой. Возможно, что секрецию бокаловидных клеток настоев видов тысячелистника, подобно полыни горькой, также усиливают. Их применяют при сухом кашле, коклюше, бронхиальной астме, ОРВИ. В Грузии в качестве мягчительного средства этот вид тысячелистника отваривают на молоке. На Кавказе применяют при гастралгиях, кишечных и других коликах. Популярен как ранозаживляющее средство при местном применении.

Полынь полевая (*Artemisia campestris*), п. балханов, п. лимонная (*A. balchanorum*), п. лечебная, божье дерево (*A. abrotanum*), п. обыкновенная, чернобыльник (*A. vulgaris*), п. эстрагон, тархун (*A. dracunculus*)

Семейство Астровые (Сложноцветные) Asteraceae (Compositae)

Родовое название дано в честь богини Артемиды, подарившей женщинам эту траву, способствующую деторождению. Более 200 видов полыни произрастает у нас, и разобраться в таком количестве видов трудно. Нам наиболее известна полынь горькая, настойку которой можно приобрести в аптеке. Горька она настолько, что ни о каком использовании ее в качестве суррогата чая не идет и речи. Другие виды тоже не без горчинки, но и не без специфического, многими любимого аромата. Он настолько специфичен для каждого вида, например, для полыни лимонной, что издавна многие виды полыни применяют в парфюмерии, косметике, виноделии. На видах полыни настаивают виноградные вина. Полыни с незапамятных времен используют в производстве бальзамов,

ликеров, вермутов, лечебные свойства которых были описаны в средневековых источниках (фитотерапия). Например, всем хорошо известен вермут «Букет Молдавии». В Молдавии был праздник «полинъ», в который полагалось пить вино, настоянное на полыни с оздоравливающими целями. При неумеренном потреблении полынных чаев и вин проявляется их токсическое действие. Вспомним Пикассо «Любительница абсента». Виды полыни, хоть и нечасто, но используют как добавку к черному или поликомпонентному травяному чаю. В. А. Дубинский (1918) зарегистрировал применение листьев и побегов полыни обыкновенной как суррогата чая в Закаспийской области. Репутация видов полыни как лечебных средств на протяжении многих веков остается очень высокой.

Химический состав рассматриваемых видов подробно изложен в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1993). Надземная часть полыни лечебной содержит до 1 % эфирного масла, из которого выделены и идентифицированы десятки компонентов: пинены, камфен, мирцен, лимонен, анетол, эвгенол, эвкалиптол, производные гераниола и другие. Можно сделать вывод о том, что аромат полыни обусловлен многими органическими соединениями, содержащимися в общеизвестных пряностях, эфирномасличных растениях. В листьях содержатся фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая), кумарины, флавоноиды, циклитолы, каучук. Менее изучена полынь полевая, в надземной части которой 0,5 % эфирного масла, содержащего преимущественно β -пинен, а также гераниол, туйон, цинеол. В остальном приведены те же классы природных соединений, что и для полыни лечебной: фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, кумарины, циклитолы, каучук. Некоторая скудость сведений в отношении химического состава многих видов полыни объясняется просто: он подробно не изучен.

Внимание фитохимиков привлекали наиболее используемые виды полыни, в частности, полынь обыкновенная. Эфирное масло — до 0,3 %, то есть немного. В его составе найдены опять-таки десятки соединений: лимонен, гераниол, цитрали, туйон, пинены, мирцен, камфара, камфен, борнеол и другие. Обнаружены сесквитерпены, терпеноиды, стероиды, флавоноиды, полисахариды и другие природные соединения.

Лечебные свойства сходны для многих видов полыни. Все они являются аппетитными средствами, инициирующими слюноотделение, секрецию желудочного, кишечного, панкреатического сока, оказывающими желчегонное действие, улучшающими пищеварение. Доказано, что **при гипацидных гастритах** полынь горькая (и, вероятно, другие горечи) увеличивает количество обкладочных клеток. Анорексия, диспепсия, холестаза, гепатиты, холециститы являются показаниями для применения видов полыни. Приведем фрагменты из поэмы Одо из Мена «О свойствах трав» (XI в., 1976), в которой полынь обыкновенная позиционируется как одно из эффективнейших лекарственных растений:

Свойства различные трав я в поэме воспеть собираюсь

И справедливым считаю начать с артемизии; это —

Мать многочисленных трав, нареченная греческим словом.
 Действие этой травы, говорят, открыла Диана,
 Что Артемидой зовется у греков; отсюда название
 Это имеет трава, получив открывателя имя.
 Ею успешней всего исцеляют у женщин болезни:
 В виде отвара она выведению месячных служит...
 Гонит зародыш в питье или, — только подложена будет.
 Эта трава затверденья и вздутия матки изгонит.
 Как мочегонное служит и камни она изгоняет,
 Частым принятием с вином помогает она и желтушным...
 Если же опий чрезмерный кому-то во вред оказался,
 Эта поможет трава, если выпить с вином в сочетание.
 Так уверяют одни, что отведавший это растение
 Может совсем не страшиться любого зловредного зелья...
 Если растертая, свежей она сохраняется в мусте,
 Станет целебным вино при указанных выше болезнях,
 И аромат, и букет у такого вина превосходны;
 В виде питья укрепляет желудок оно, подреберье
 Лечит успешно оно и в случаях прочих полезно.

Имея вино, в средние века не снисходили до чая. К примеру, на Балканах и по сию пору нет традиции питья черного чая, в отличие от англичан с их five o'clock. Лечебные свойства полыни обыкновенной вчерне приведены автором точно: **нормализация функций яичников**, месячногонное (emepogoga) и утеростимулирующее (абортивное, родовспомогательное) действие, эффективность **при миоматозе**, изгнании конкрементов, гепатите А и других заболеваниях гепатобилиарной системы, высокие детоксикационные свойства. Автор пишет об эффективности лечения зоба полынью, предвосхищая тем самым последующую трактовку **полигландулярного действия** ее.

Продолжая тему использования полыни обыкновенной при женских заболеваниях, приведем конкретные показания к ее применению в различных традиционных медицинах. В индийской аюрведической медицине считается, что полынь обыкновенная **способствует вынашиванию плода** (вероятно, в умеренных количествах) и показана женщинам с привычными выкидышами. Это противоречит более поздним сведениям Одо из Мена о наличии утеростимулирующих, абортивных свойств у полыней. В собственной практике воздерживаемся от применения полыни при беременности до весьма гипотетической клинической апробации ее действия при угрозах выкидыша. Полынь обыкновенная в сочетании с полынью эстрагон, полынью лечебной, кирказоном (аристолохией), пижмой, ортилией, яруткой, тимьяном (богородской травой), классическими адаптогенами, дягилом (архангеликой), прочими пряностями и рядом других растений высоко эффективна **при аменореях** различного генеза, в том числе при позднем половом созревании. Чхве Тхэсон (1987) акцентирует внимание на эффективности полыни при **женском**

бесплодии, что подтверждается и нашим опытом (Барнаулов О. Д., 2011). Человек не исключительный объект заботы полыней. Полынь обыкновенная таким же образом действует на крупный и мелкий рогатый скот. Она повышает плодovitость даже тутового шелкопряда. Выделяя 3 этапа в преодолении женского бесплодия, Чхве Тхэсоп первым из них оправданно считает **пролечивание воспалительных заболеваний женской половой сферы** (добавим: и экстрагенитальных тоже), а на втором этапе предлагает нормализовать функции яичников. Полынь подходит для обоих этапов. Полынь обыкновенную в народной медицине применяли при гонорее. Многократно удавалось оказывать помощь настоями поликомпонентных сборов с включением полыней женщинам с чрезвычайно болезненными месячными. Боли ослабевали или были полностью купированы. С точки зрения классической фармакологии естественного должны быть противопоказаны при мено- и метrorрагиях, ну, раз они сами вызывают менструальные кровотечения. Но это слишком механистический подход, неприменимый к растениям. Полыни **показаны при маточных кровотечениях**. Их следует включать в сборы, назначаемые при гиперплазии эндометрия, миоматозе. Полыни показаны при гипоплазии матки, гипоменструальном синдроме, поздних *menarche*. Актуально изучение противоонкогенного действия полыней. Их назначают **при раке женской половой сферы**, желудка, папилломатозе и раке мочевого пузыря (сбор М. Н. Здренко). Виды полыни показаны **при раннем и патологическом протекающем климаксе**, при климактерических гипертензиях, неврозах. Полынь обыкновенная положительно влияет и на функции мужских половых желез, эффективна при их воспалительных заболеваниях. Полиглангулярность действия демонстрируется применением при сахарном диабете, тиреотоксикозе, но в тоже время и при гипотиреозе (корректирующее, а не одностороннее действие).

Учитывая все возрастающую опасность инвалидизации больных, летальных исходов сердечно-сосудистых заболеваний, небезынтересно применение полыней **при гипертонической болезни и атеросклерозе**. Здесь особенно демонстративна этакая ювенильная задержка развития нашего здравоохранения на стадии применения только синтетических лекарств. В собственной практике включаем виды полыни в поликомпонентные, индивидуально подобранные сборы при лечении больных гипертонической болезнью, атеросклерозом коронарных и мозговых артерий, ишемической болезнью сердца, хронической недостаточностью мозгового кровообращения. При гипертонической болезни сочетаем полынь обыкновенную и п. лечебную с видами сушеницы, астрагала, василистника, барвинком малым, листом шелковицы белой, валерианой, побегами голубики, вереска, черники, плодами аронии, унаби, рябины, растениями-диуретиками, седативно, стресс-протективно действующими видами. Попытка использования типовых, малокомпонентных сборов при гипертонической болезни обречена на провал, поскольку чрезвычайная сложность этиологии, патогенеза этого психосоматического, социально детермини-

рованного заболевания исключает какие бы то ни было стандарты и обязывает к применению персонифицированных, весьма широких по составу сборов. Можно и так поставить вопрос: излечимы ли социальные болезни любыми лекарствами, в том числе фитотерапевтическими, не говоря уже о только полынном чае? Тем не менее даже эклектическое изучение эффективности только полыни при дислипидемиях, гипертензиях было бы шагом вперед (пора уже перестать пялиться). Доказательство эффективности фитотерапии (с использованием полыней) у больных перенесших инсульт, инфаркт особенно актуально, и первичную позитивную оценку мы имеем, к примеру, в диссертационных работах М. Л. Поспеловой (2000, 2012), С. О. Барнауловой (2004). Далее для повышения эффективности терапии таких больных необходимо хотя бы сочетание методов научно-европейской медицины, постулирующей повальное, хроническое лечение (и хроническую затравку) больных сердечно-сосудистыми заболеваниями ингибиторами АПФ, блокаторами кальциевых каналов, α - и β -адренорецепторов (химическая вивисекция) с не менее эффективной, снижающей токсичность синтетических соединений фитотерапией. Она не альтернативна. Но адептам только классической фармакологии, в той или иной мере обслуживающих заказы фармацевтических фирм, трудно сделать этот шаг, поскольку он требует больших знаний основ, принципов, методов, арсенала традиционных медийн, доминирующих на большей части планеты. Вот так от полынных горящих чаев мы с печалью подходим к горьким пессимистическим выводам о трудности внедрения эффективнейших методов лечения нетоксичными, тысячелетия применяемыми лекарственными растениями.

Виды полыни применяют при различных бронхолегочных болезнях, но особого внимания заслуживает такое показание как **туберкулез легких и лимфатических узлов**. Полыни используют при атопической бронхиальной астме. По мнению Чхве Тхэсопа, полыни присущи противовоспалительные свойства, но жаропонижающее действие она оказывает в высоких, токсических дозах. Однако усиление полынью обыкновенной блока противовоспалительных растений вполне возможно (см. рецепт № 92). Из полыни обыкновенной по сложной технологии приготавливают сигары для прижиганий по методу мокса, популярному в тибетской медицине, ее монгольской ветви.

Полынные чаи считаются умеренно седативными, но в то же время и противоастеническими, общеукрепляющими при неврастении, истерии, различных манифестациях неврозов. Полынь обыкновенная имеет твердую репутацию противосудорожного растения. Однако в наших исследованиях никаких противосудорожных свойств отвары и настои надземной ее части, собранной в разные стадии вегетации, не проявляли. Очевидно, что фитотерапия больных эпилепсией базировалась не на антиконвульсантных принципах, а, вероятно, на инициации собственной антиконвульсантной защиты, например синтеза серотонина. Достигая приблизительно 50%-го эффекта при лечении больных эпилепсией (Бар-

наулов О. Д., Поспелова М. Л., 2009), сочетаем полынь обыкновенную с шикшей, вереском, пионом, дербенником, пикульником, лапчаткой гусиной, лабазником, кипреем, купырем, пустырником, хвощем, васильком, душицей, кориандром и рядом других растений.

Полынь лечебная, названная так отнюдь не случайно, популярна в гомеопатии под рубрикой абротанум. Ее назначают при гемангиомах, телеангиоэктазиях. «При испытаниях лекарств четко проявляется его **тропность к капиллярам**». «Особенно подходит для лечения **туберкулезного плеврита**. Больным свойственно сильное похудание при хорошем аппетите, но также и отсутствие аппетита, большой живот и худые ноги» (Келлер Г., 1989). Абротанум считается **специфическим средством при болезни Бека, саркаидозе** с легочными проявлениями, также при туберкулезном перитоните, асците, лимфаденопатии. При анемии, девичьем хлорозе назначают полынь лечебную, п. обыкновенную. Характерно, что эти виды и полынь эстрагон эффективны при аменорее, опсоменорее, гипоменструальном синдроме, бесплодии. В народной медицине Западной Украины полынь лечебную применяют при импотенции. Она находит свое место при лечении злокачественных опухолей матки, желудка, печени. Отмечено такое показание к применению, как инсульты, особенно геморрагические, протекающие наиболее тяжело.

Дереву божьему третья тепла уделяется степень
И в иссушении семя самой же травы горячее;
Лечит оно потому и грудные болезни, и нервы
Если в воде отварив, принимать его в этом отваре.
Так, при одышке оно хорошо помогает и кашле,
Если болит поясница, а также при маточных болях.
Выпьешь сырое с вином, — и поможет при многих недугах:
Делает светлой мочу, подреберье же делает чистым,
Исхиас лечит еще, очищает регулы также;
Чад его страшен для змей, а питье усмиряет их яды
И унимает к тому же холодный озноб лихорадки,
Если его предваряя, с водой выпивается вместе...
Частым питьем истребишь ты червей, угнездившихся в чреве...
Лишь подложи под подушку, желанье любви возбуждает,
Если же выпить, — все то, что мешает любви, устраняет.

(«Одо из Мена, XI в., 1976)

Попробуйте найти синтетическое лекарство, совмещающее все эти лечебные свойства. Не наводит ли вас на размышление тот факт, что уже к одиннадцатому тысячелетию это растение в связи с высокой эффективностью получило название «божье дерево». Ни один синтетический препарат не удостоился такой чести, а просто так подобные названия растениям не дают. Отсюда вывод: чай из полыни лечебной не только не повредит вам, но будет высоко полезен. Менее популярный чай из **Полыни полевой** применяют точно по тем же показаниям, что и предыдущие виды, в частности, при болезнях матки и яичников, при гастритах,

гастралгиях и язвенной болезни, диареях, циститах, остеоалгиях, эпилепсии, в Тибете — при туберкулезе, пневмониях, бронхитах.

Само название **полыни эстрагон** подсказывает ее принадлежность к етепогога, к средствам, вызывающим эструс, течку, то есть тропное к женской репродуктивной сфере. Чай из полыни эстрагон, равно как приготовленные из нее коммерческие напитки (тархун) популярны. Точно так же и **полынь лимонную** назвали не случайно. Именно она содержит наибольшее количество ароматного эфирного масла (1,5%), культивировалась в Крыму с целью его получения, используется в безалкогольных напитках (Рассвет, Тоник I, Травинка), вермутах, ликерах, для ароматизации пищевых продуктов, в духах, одеколوناх, косметических препаратах (Растительные ресурсы СССР, 1993). Это ее применение доминирует над лечебным, хотя предлагали использовать ее для ароматерапии в производственных помещениях, а также при гипертонической болезни и ее осложнениях. В Чжуд-ши, основном трактате тибетской медицины, названы полынь веничная, п. Гмелина, п. Сиверса, п. холодная. В китайской, корейской традиционных медицинах помимо п. обыкновенной популярна **полынь волосовидная** *Artemisia capillaris*. Ее считают мощным противохолерическим средством. Подробнее ознакомиться с применением видов полыни в традиционных медицинах правильнее всего по первоисточникам. Можно утверждать, что виды полыни совершенно не случайно так востребованы в системах традиционных медий, в гомеопатии, но не у нас, не у нас! Далее убожества в виде настойки полыни горькой мы не продвинулись.

Золотарник обыкновенный, золотая розга (*Solidago vulgaris*)

Семейство Астровые (Сложноцветные) Asteraceae (Compositae)

Академик Б.М. Козо-Полянский (1943) причислял золотарник к суррогатам чая. Растение относительно декоративно. Высокая желтая метелоподобная трава **золотарника гигантского** *Solidago gigans* нередко встречаются на садовых участках. На Кавказе этот вид выращивают как лекарственный и суррогат чая, частое потребление которого приводит к общеукрепляющему эффекту и полезно для печени, особенно в старости. Армяне и грузины неоднократно подтверждали мне эти сведения при виде золотарника, не всегда зная его ботаническое название.

Химический состав надземной части неплохо изучен, поскольку растение популярно в народных медицинах. Углеводы: глюкоза, галактоза, рамноза, арабиноза, ксилоза, галактуроновая кислота, полисахариды (инулин). В цветках содержатся фитоэкдизоны (гормон линьки для насекомых), с которыми связывают положительное гонадотропное

действие растений, в частности левзеи сафлоровидной. Флавоноиды (до 0,21 %): рутин, кверцетин, кверцитрин и другие. В надземной части содержатся также дубильные вещества, кумарины, фенолкарбоновые кислоты, фенольные и полиацетиленовые, дитерпеновые, тритерпеновые соединения, сапонины, антоцианы.

Лечебные свойства. В тибетской традиционной медицине золотарник применяют в качестве гепатопротектора при желтухе, т.е. при гепатите А, при желчнокаменной болезни, холецистите, болях в правом подреберье, сопутствующем панкреатите. Актуально изучение его эффективности при гепатитах В и С. В этих случаях, применяя золотарник в сложных поликомпонентных сборах, мы часто устраняли ферментемию. По данным биопсии печени, у больных туберкулезом легких и гепатитом В исчезали воспалительные и деструктивные явления (Барнаулов О. Д., 1999).

Рецепт № 92

Корень солодки уральской	20,0*
Надз. часть золотарника обыкновенного	30,0
Цветки цмина песчаного	20,0*
Рыльца и столбики кукурузы	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть вербейника монетчатого	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0
Лист крапивы двудомной	30,0*
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист ивы белой	20,0
Лист березы повислой	20,0
Надз. часть цикория обыкновенного	20,0
Корни цикория обыкновенного	20,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	20,0*
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Семя расторопши пятнистой	20,0
Хвоя сосны обыкновенной	20,0
Корень одуванчика лекарственного	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Плоды шиповника майского	40,0*
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть мяты перечной	10,0*
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим рецептам. Считается, что сборы подобного типа эффективны при гепатитах не только в отношении снижения ферментемии, как показателя разрушения гепатоцитов, но даже в цирротической стадии. Сбор включает все компоненты тибетской прописи полифитохола (отмечены звездочкой). При холецистите возможны тюбажи с настоем этого сбора. Тюбажи, растения-холеретики не следует назначать при желчнокаменной болезни в связи с возможностью изгнания камней, провокации колики.

Чай из золотарника оказывает успокаивающее, противоастеническое, желчегонное действие, показан холерикам, ипохондрикам, меланхоликам. Сочетание противовоспалительных, антимикробных, секретолитических свойств обуславливает эффективность при пневмониях, туберкулезе легких, бронхитах, бронхиальной астме, ОРВИ. Золотарник оказывает выраженное дегидратирующее, противоэкссудативное, диуретическое действие, подтвержденное экспериментально даже на модели отека мозга у кроликов, а также клинически. Выпотные плевриты, перикардиты, асцит, угроза отека легких (сердечная астма) являются показаниями к применению золотарника в сложных сборах. Его применяют при язвенном цистите, пиелонефрите, простатите, аденоме предстательной железы, а также при заболеваниях суставов: ревматоидном полиартрите, подагре, артралгиях. Золотарник применяют при сахарном диабете, снижении потенции. В качестве гемостатического средства он полезен при мено- и метроррагиях, в особенности обусловленных заболеваниями печени, желчного пузыря. Утвердившаяся репутация золотарника как растения, полезного при заболеваниях гепатобилиарной системы, конечно же, верна, но не отражает всю палитру его лекарственных свойств. Ресурсы золотарника даже в Северо-Западном регионе вполне надежны, а потому его разностороннее, частое применение в фитотерапии было бы вполне оправданным.

Бадан толстолистный (*Bergenia crassifolia*)

Семейство Камнеломковые Saxifragaceae

Чай из листьев этого растения имеет множество названий: сибирский чай, монгольский чай, чагыр, чагыр-чай. Он популярен в Сибири, на Алтае и, как следует из названия, в Монголии. Родовое латинское название Бергения получила в честь von Bergen — немецкого врача и ботаника. Собирают отмершие, почерневшие (естественная ферментация) листья прошлогодних лет. Наиболее распространен весенний, после таяния снега сбор. Чай этот был популярен у старообрядцев, для которых китайский чай по каким-то религиозным суевериям был запрещен (Козо-Полянский Б. М., 1943). Цвет близок к таковому черного чая. На вкус он несколько терпкий, но не лишенный аромата, что и обеспечило ему широкую популярность.

В отличие от многих суррогатов чая возможен централизованный, массовый сбор листьев бадана заготовителями не только с медицинской целью, но и для производства этого сибирского чая. Сегодня, к сожалению, такого сбора не происходит. Для нужд медицины заготавливают только корневища, содержащие несколько большее количество дубильных веществ, галлатов, катехинов. Но замена их листьями вполне возможна, что целесообразно по природоохранным соображениям. К сожалению, и в этом направлении инициативы фарм. комитетов не наблюдается. На одной и той же куртине повторный сбор листьев может быть осуществлен через 3 года, а корневищ только через 10 лет. Бадан считается декоративным растением, хорошо произрастающим как на клумбах, так и на каменных горках. В городах и даже на садовых участках мы часто встречаем бадан. Поскольку он неприхотлив, создание плантаций бадана незатруднительно, хотя едва ли рационально: проще организовать заготовки листа дикорастущего бадана.

Химический состав. В надземной части, в листьях содержится большое количество дубильных веществ — до 30%. Правда, оно значительно колеблется (от 6%), но методы полевого определения количества дубильных веществ достаточно просты, а природные ресурсы для выбора наиболее танинсодержащих куртин достаточно широки, чтобы определить, где нужно проводить массовые заготовки черных листьев бадана. Примечательно и то, что листья содержат большое количество арбутина (12,2%), гидрохинона. Два приведенных показателя только по субстратным мотивам позволяют определить некоторые сферы применения листьев бадана: отравления, диареи, кровотечения, инфекционные, воспалительные заболевания мочевыводящих путей, осуществление вазопротекции. Листья содержат также каротин, витамин С, флавоноиды, лейкоантоцианы, катехины, кумарины, фенолкарбоновые кислоты, что даже по формальным соображениям расширяет спектр их применения: различные воспалительные, сосудистые заболевания. Богатое содержание макро- и микроэлементов изучено М. Я. Ловковой и соавторами (1989). Они считают, что именно чагир-чаю присущ специфический аромат кедровой тайги и **жаждоутоляющее действие**. Бадан концентрирует Zn, Cd, Ba, Se, Cr, содержит также Mn, Cu, Co, Pb, V, помимо обязательных для растений макроэлементов K, Mg, Ca, Fe. Конечно же, этот чай просто панacea по сравнению с агрессивно рекламируемым убожеством — панангином (K, Mg).

Лечебное применение не ограничивается названными направлениями. В тибетской традиционной медицине листья, как и корневища (взаимозаменяемость), применяют при бронхолегочных заболеваниях, в частности при **туберкулезе легких**. Неожиданным показанием к применению является **эндемический зоб**, хотя йод в листьях не обнаружен (вероятно, не йодом единым обусловлена эффективность при зобе). Сосудоукрепляющее и сосудосуживающее действие, подтвержденное в экспериментах, используется не только при маточных (миомы, после родов, при дисфункциях яичников), но и другой локализации кровоте-

чениях. Питие этого чая и полоскание рта укрепляет десны, полезно при стоматитах, гастритах, язвенной болезни. При лечении больных **дизентерией** чай из бадана оказывает не только закрепляющее (как результат), но и антимикробное действие. При отравлении тяжелыми металлами, алкалоидами, при пищевых токсикоинфекциях чай из бадана связывает токсины. Листья предлагали как источник получения чистого арбутина для лечения больных пиелонефритом, но также и танина. Если не следовать утвердившемуся правилу победы логики над здравым смыслом и перестать выделять «действующие вещества», то не трудно догадаться, что чай из бадана, а еще лучше в сочетании с толокнянкой, брусникой, вереском, хвощем и рядом других растений будет эффективнее чистого арбутина при цистите, пиелонефрите. Добавление умеренных количеств листа бадана в сборы при воспалительных заболеваниях любой локализации, а также при капилляритах, васкулитах, атеросклерозе артерий вполне рационально. В собственной практике считаем обстипации противопоказанием для применения больших количеств листа бадана. Ц. Хайдав и соавторы (1985), представляющие именно монгольскую ветвь традиционной тибетской медицины, ничего не пишут о чае из листа бадана. Относят они бадан в рубрику «средства для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта». Основные показания к применению: дизентерия, кровавые поносы, кишечные и прочие кровотечения. Корневище бадана с корневищем звездчатки развилостой под названием «Сорол-шитан» в виде отвара применяют при крупозной пневмонии, туберкулезе, кровохарканьи, сухом кашле и других легочных заболеваниях. Приведена пропись сочетания бадана с другими растениями для снятия кишечных колик и сильных тенезмов при дизентерии.

Унаби, юуба, жужуб китайский, китайский финик, грудная ягода, челон, чейлон (*Ziziphus jujuba*)

Семейство Крушиновые Rhamnaceae

Унаби имеет древнейшую историю лекарственного и пищевого применения, которая не ограничивается средними веками. Сведения о применении унаби в традиционной ирано-таджикской медицине сводил воедино великий Авиценна, но и до него в аюрведической традиционной индийской медицине применяли унаби, ввозя его из Ирана. В обобщении многочисленных трудов ирано-таджикских авторов «Сокровищнице лекарств» Мухаммад-Хусейн (XVIII в.) относит унаби к эффективнейшим лекарствам. Плоды унаби входят в число элитных лекарственных растений традиционных медиклин Китая, Кореи, Японии и занимают в разных странах 9–15 места по частоте включения в поликомпонентные сборы (Гриневич М. А., 1990). М. Хаджиматов (1989) пишет следующее: «Как нам сообщили жители гор-

ных районов Таджикистана, измельченные плоды и листья челона под названием «чилуно» или «чейлон» (т.е. «суррогат чая») заваривают как чай и пьют по ½ пиалки утром натощак при желудочно-кишечных заболеваниях, головных болях, а также как мочегонное и **укрепляющее тонизирующее средство при слабости организма и головокружении**». Таджикский чай едва ли доступен нам, но изредка на рынках появляются плоды унаби, а потому как населению, так в особенности и фитотерапевтам предельно важно знать о его высоких лечебных свойствах. Представить себе биологическую заинтересованность в здоровье человека (и не только его) плодов унаби, которые поедают животные и разносят его семена, совсем не трудно. Они имеют привлекательную красную окраску, как бы предлагая себя. Но вот представить биологически детерминированную заинтересованность аспирина, индометацина, метипреда, копаксона и других перлов синтетического насилия над нашим здоровьем невозможно. Стараясь обманным путем внушить превосходство так называемой доказательной медицины, синтетических медикаментов, адепты фармацевтического бизнеса уверяют нас в том, что полезность лекарственных растений не доказана, гипертрофирована. Между тем десятки (если не сотни) тысяч трудов в течение тысячелетий раскрывали человечеству основные направления и нюансы применения лекарственных растений. Да, у Авиценны, Бируни, Амасиаци не было электронного микроскопа, позитронно-эмиссионного томографа, компьютера и методов статистической обработки результатов изучения при двойном слепом, плацебо контролируемом, рандомизируемом исследовании эффективности того или иного, а в общем десятков тысяч растений. Но ни один из противников фитотерапии никогда не сравнится с Авиценной, наследие которого охраняется ЮНЕСКО, а также с другими великими врачами разных эпох, использовавшими среди прочих растений и унаби.

Химический состав унаби неплохо изучен. Плоды содержат 9,8–40,5% углеводов (сахароза, глюкоза, уроновые кислоты, полисахариды), хотя сладкими их не назовешь. Понятно, что в Таджикистане, Иране, Китае предпочитают, например, более вкусные яблоки, персики, абрикосы. Органические кислоты (янтарная, яблочная, винная) несколько улучшают вкус суховатого «китайского финика». По содержанию аскорбиновой кислоты унаби близок к плодам шиповника и зеленому грецкому ореху. Кроме того, витаминный состав унаби весьма привлекателен: фолиевая кислота, витамины В₁, К₁, каротиноиды, флавоноиды, антоцианы. Плоды, но в большей мере листья содержат многочисленные тритерпеновые соединения, сапонины, алкалоиды. Последним приписывается местноанестезирующее действие. При пережевывании листьев унаби немеет на время язык. Среди алкалоидов есть берберин, с которым наивно связывают желчегонное действие плодов барбариса и других растений, изолируя этот алкалоид от других синергично действующих природных соединений, что не является проявлением здравого смысла. Катехины, дубильные вещества, кумарины, стероиды содержатся в листьях и плодах унаби.

Лечебные свойства. Название «грудная ягода» дано унаби не случайно. Это **классическое средство лечения больных туберкулезом** легких, а также шейных, мезентеральных, средостенных лимфатических узлов, глаз (Синько Л. Т., 1971), костного, кожного туберкулеза. В Китае унаби применяют при бронхиальной астме, бронхитах в качестве мягчительного, секретолитического, противовоспалительного средства. Унаби не следует воспринимать как специфическое туберкулостатическое лекарство. Более того, унаби следует применять как раз для снижения токсического, иммуносупрессивного, гепато- и гастротоксического действия синтетических туберкулостатилов (Барнаулов О. Д., 1999, 2007). Его **детоксикационные свойства** использовали при укусах скорпионов, змей, при многих заболеваниях. Ф. И. Ибрагимов и В. С. Ибрагимова (1960) в обзоре лекарственных средств китайской традиционной медицины приводят простой рецепт из 3 компонентов, применяемых «при начальных стадиях туберкулеза легких»:

Рецепт № 93

Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корень женьшеня	6,0
Плоды унаби	4,0

Суточная доза. Отвар в присутствии сырья упарить с 0,6 до 0,3 л. Заметим, что этот классический для китайской медицины прием упаривания отваров вообще не ассимилирован нашей очень научной европейской медициной. Не потому ли мы не можем остановить пандемию туберкулеза, что среди прочего не усваиваем арсенала и простых методических приемов фитотерапии традиционных медийн? С нашей точки зрения, приведенный состав может быть расширен за счет, прежде всего, солодки, прочих компонентов противовоспалительного блока, алтея, а также горца птичьего, цетрарии исландской, подорожника, мать-и-мачехи, медуницы (пульмонарии), первоцвета, корней ириса и многих других лекарственных растений (Барнаулов О. Д., 1999), зарекомендовавших себя как эффективные противотуберкулезные средства. Из приведенного рецепта почти недоступны для отечественных фитотерапевтов женьшень и унаби. В нашем арсенале они порою имеются в небольшом количестве.

Тонизирующее, общеукрепляющее, противоастеническое, оздоравливающее действие унаби признается всеми авторами, а этот тип действия чрезвычайно важен для достижения состояния неспецифически повышенной сопротивляемости (СНПС) организма к инфекциям и другим многочисленным болезнетворным воздействиям (Лазарев Н. В. и др., 1956; Брехман И. И., 1957, 1968, 1987; Дардымов И. В., 1976). Справедливо выделение как наиболее важного направления успешного применения плодов и листьев унаби при самом распространенном, социально детерминированном психосоматическом заболевании — **гипертонической болезни** и ее осложнениях. «В терапевтической клинике Самаркандского меди-

цинского института и в Ялтинском санатории Черноморского флота было подтверждено гипотензивное действие отвара из плодов челона» (Хаджиматов М., 1989). Экспериментально доказано, что гипотензивные свойства унаби сочетаются с **высокими диуретическими свойствами**, причем листья эффективнее, чем плоды (кто мешает совмещать их при наличии сырья?). Настой плодов повышал диурез у крыс на 35,4%, а листьев — на 48,6%. Вспомним, что больным гипертонической болезнью назначают синтетические гипотензивные средства в сочетании с такими же диуретиками, к примеру энлап+гипотиазид (энлап-Н). Растения-диуретики имеют несомненное преимущество, поскольку не только не приводят к дефициту калия, но и поставляют его. У. А. Ахмедовым еще в 1966–1969 годах было проведено фармакологическое и фармакогностическое изучение плодов и листьев унаби, предложен мочегонный, а на деле сочетающий множество лечебных свойств препарат унабин. Вопрос к Минздраву, к Зурабову, Голиковой, к фарм. комитетам: «Где унабин?»

Просмотр поликомпонентных китайских рецептов, в состав которых входят плоды и листья унаби, позволяет выделить следующие, весьма существенные показания к их применению: 1) симптоматические гипертензии, миокардиосклероз, 2) гипертоническая болезнь с невысокими цифрами АД, но с выраженными жалобами, субъективными симптомами, 3) инсульт, гемипарез, гемиплегия, нарушения речи с присоединившимися неприятными ощущениями в области сердца и бессонницей, 4) сердечно-сосудистая недостаточность с отеками, одышкой, аритмией. О. Дадобаева (1972) на основе результатов клинического применения считает унаби **лучшим средством лечения больных гипертонической болезнью**. Теперь вопрос к нашим здравоохранительным органам, оберегающим нас от нашего здоровья: где же ваша эрудиция, осведомленность, начитанность, где ваша инициатива, реакция на наличие лучшего природного средства против убийцы номер один? Туберкулез мы шапками не закидали, а уж гипертоническую болезнь тем более. Унаби на юге страны может произрастать, может быть интродуцировано. В конце концов, как Индия ввозит унаби, элитное лекарство, из Ирана, так это могли бы делать и мы, но не делаем. Почему? Это один из многих симптомов бессмысленного и даже вредного существования полчищ чиновников в нашем отечестве.

Корейский автор Чхве Тхэсон (1987) предпочитает не плоды, а листья унаби. Отваром их лечили 63 больных гипертонической болезнью. Отметили полное выздоровление у 27 человек (42%), улучшение у 29 человек (46%), отсутствие эффекта у 7 человек (12%). На фоне того, что творится у нас (тем более при громадном количестве подделок медикаментов) — это очень высокие результаты, которых вполне можно достигать на амбулаторном (питие чая), а не стационарном уровне. Листья, собранные осенью, эффективнее весенних. Заметьте, как все отточено в традиционных медицинах. К гипертонической болезни весьма близки такие показания к применению унаби, как **неврозы, неврастения, истерия**.

Лечебные свойства. Название «грудная ягода» дано унаби не случайно. Это **классическое средство лечения больных туберкулезом легких**, а также шейных, мезентеральных, средостенных лимфатических узлов, глаз (Синько Л. Т., 1971), костного, кожного туберкулеза. В Китае унаби применяют при бронхиальной астме, бронхитах в качестве мягчительного, секретолитического, противовоспалительного средства. Унаби не следует воспринимать как специфическое туберкулоостатическое лекарство. Более того, унаби следует применять как раз для снижения токсического, иммуносупрессивного, гепато- и гастротоксического действия синтетических туберкулоостатиков (Барнаулов О. Д., 1999, 2007). Его **детоксикационные свойства** использовали при укусах скорпионов, змей, при многих заболеваниях. Ф. И. Ибрагимов и В. С. Ибрагимова (1960) в обзоре лекарственных средств китайской традиционной медицины приводят простой рецепт из 3 компонентов, применяемых «при начальных стадиях туберкулеза легких»:

Рецепт № 93

Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корень женьшеня	6,0
Плоды унаби	4,0

Суточная доза. Отвар в присутствии сырья упарить с 0,6 до 0,3 л. Заметим, что этот классический для китайской медицины прием упаривания отваров вообще не ассимилирован нашей очень научной европейской медициной. Не потому ли мы не можем остановить пандемию туберкулеза, что среди прочего не усваиваем арсенала и простых методических приемов фитотерапии традиционных медийн? С нашей точки зрения, приведенный состав может быть расширен за счет, прежде всего, солодки, прочих компонентов противовоспалительного блока, алтея, а также горца птичьего, цетрарии исландской, подорожника, мать-и-мачехи, медуницы (пульмонарии), первоцвета, корней ириса и многих других лекарственных растений (Барнаулов О. Д., 1999), зарекомендовавших себя как эффективные противотуберкулезные средства. Из приведенного рецепта почти недоступны для отечественных фитотерапевтов женьшень и унаби. В нашем арсенале они порою имеются в небольшом количестве.

Тонизирующее, общеукрепляющее, противоастеническое, оздоравливающее действие унаби признается всеми авторами, а этот тип действия чрезвычайно важен для достижения состояния неспецифически повышенной сопротивляемости (СНПС) организма к инфекциям и другим многочисленным болезнетворным воздействиям (Лазарев Н. В. и др., 1956; Брехман И. И., 1957, 1968, 1987; Дардымов И. В., 1976). Справедливо выделение как наиболее важного направления успешного применения плодов и листьев унаби при самом распространенном, социально детерминированном психосоматическом заболевании — **гипертонической болезни** и ее осложнениях. «В терапевтической клинике Самаркандского меди-

цинского института и в Ялтинском санатории Черноморского флота было подтверждено гипотензивное действие отвара из плодов челона» (Хаджиматов М., 1989). Экспериментально доказано, что гипотензивные свойства унаби сочетаются с **высокими диуретическими свойствами**, причем листья эффективнее, чем плоды (кто мешает совмещать их при наличии сырья?). Настой плодов повышал диурез у крыс на 35,4%, а листьев — на 48,6%. Вспомним, что больным гипертонической болезнью назначают синтетические гипотензивные средства в сочетании с такими же диуретиками, к примеру энап+гипотиазид (энап-Н). Растения-диуретики имеют несомненное преимущество, поскольку не только не приводят к дефициту калия, но и поставляют его. У. А. Ахмедовым еще в 1966–1969 годах было проведено фармакологическое и фармакогностическое изучение плодов и листьев унаби, предложен мочегонный, а на деле сочетающий множество лечебных свойств препарат унабин. Вопрос к Минздраву, к Зурабову, Голиковой, к фарм. комитетам: «Где унабин?»

Просмотр поликомпонентных китайских рецептов, в состав которых входят плоды и листья унаби, позволяет выделить следующие, весьма существенные показания к их применению: 1) симптоматические гипертензии, миокардиосклероз, 2) гипертоническая болезнь с невысокими цифрами АД, но с выраженными жалобами, субъективными симптомами, 3) инсульт, гемипарез, гемиплегия, нарушения речи с присоединившимися неприятными ощущениями в области сердца и бессонницей, 4) сердечно-сосудистая недостаточность с отеками, одышкой, аритмией. О. Дадобаева (1972) на основе результатов клинического применения считает унаби **лучшим средством лечения больных гипертонической болезнью**. Теперь вопрос к нашим здравоохранительным органам, оберегающим нас от нашего здоровья: где же ваша эрудиция, осведомленность, начитанность, где ваша инициатива, реакция на наличие лучшего природного средства против убийцы номер один? Туберкулез мы шапками не закидали, а уж гипертоническую болезнь тем более. Унаби на юге страны может произрастать, может быть интродуцировано. В конце концов, как Индия ввозит унаби, элитное лекарство, из Ирана, так это могли бы делать и мы, но не делаем. Почему? Это один из многих симптомов бессмысленного и даже вредного существования полчищ чиновников в нашем отечестве.

Корейский автор Чхве Тхэсоп (1987) предпочитает не плоды, а листья унаби. Отваром их лечили 63 больных гипертонической болезнью. Отметили полное выздоровление у 27 человек (42%), улучшение у 29 человек (46%), отсутствие эффекта у 7 человек (12%). На фоне того, что творится у нас (тем более при громадном количестве подделок медикаментов) — это очень высокие результаты, которых вполне можно достигать на амбулаторном (питие чая), а не стационарном уровне. Листья, собранные осенью, эффективнее весенних. Заметьте, как все отточено в традиционных медицинах. К гипертонической болезни весьма близки такие показания к применению унаби, как **неврозы, неврастения, истерия**.

Рецепт № 94

Плоды унаби	2,0
Корень солодки	6,0
Пшеничное зерно без кожуры	50,0

Суточная доза. Заварить в воде. Принять за 2 раза. Срок лечения до 15 дней. Лечение таким отваром привело к излечению 22 из 25 больных истерией. Плоды унаби при лечении больных невротами можно применять и в меньшем количестве, давая им в сопровождение синергично действующие растения.

Рецепт № 95

Плоды унаби	10 штук
Корень солодки	75,0
Ячмень	1800,0

На один прием 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, составы сложнее. Вот один из не самых сложных:

Рецепт № 96

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

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, депрессивных состояниях. Подобные сборы назначают при психастении с головокружениями, утомляемости, потере памяти, бессоннице. В рецептах китайской, корейской медицины примечательны не только поликомпонентность и множество вариаций использования унаби, но и дозы, способы приготовления, частое сочетание с солодкой, имбирем, женьшенем. Наконец, предельная точность описания заболеваний, синдромов, симптомов свидетельствует о веками выверенной высокой эффективности фитотерапии.

Акцентируя внимание врачей, научных работников на необходимости тщательного изучения и освоения арсенала традиционных медциин, М. А. Гриневич (1990) попарно по странам сопоставила с помощью ЭВМ совпадение использования видов растений в аюрведической индийской, арабской, китайской, корейской, японской, ирано-таджикской системах.

Ею выделены безусловные растения-лидеры, используемые во многих традиционных медицинах в течение тысячелетий на громадном географическом пространстве, населенном большей частью человечества, которое по-прежнему прибегает преимущественно к фитотерапии. Доминирует солодка, а также фенхель, имбирь, унаби, бетельная пальма, сыть круглая, горькуша (соссурея, голубушка), якорцы. Автором не затронута тибетская традиционная медицина с ее монгольской, бурятской ветвями. Плоды 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 являясь основными учебниками тибетской медицины. Таким образом, все известные системы традиционных медицинских в течение тысячелетий систематически используют унаби. В китайской и корейской традиционных медицинах среди элитных растений, применяемых при гипертонической болезни и атеросклерозе, унаби занимает 2-е место (1-е место у *Poria cocos*). Семена унаби считают в Китае показанными при характерном симптоме атеросклероза церебральных сосудов — **снижении памяти**. Вопреки небрежению скептиков от очень научной медицины, хотелось бы подчеркнуть, что многие народы в лице лучших их представителей в течение веков имели возможность отобрать самые эффективные и безвредные лекарственные растения. Что же до резерпина и сменивших его блокаторов ангиотензинпревращающего фермента, то ведь и они в истоках своих тоже природного происхождения.

Обратим внимание на семейство, к которому принадлежит унаби. Нам из этого семейства известны кора крушины ломкой, плоды жостера или крушины слабительной. Унаби, по свидетельству многих авторов, также **является мягким слабительным**. Сегодня роль слабительных и диуретиков как детоксикационных средств недооценивается. Казалось бы очевидно, что хронические запоры — это хроническая интоксикация. Чхве Тхэсоп, считая унаби питательным, слабительным, мягчительным средством, особо выделяет его **детоксикационное, противоядное действие**, использование для выведения и «нейтрализации токсичных веществ». Способностью устранять действие экзо- и эндотоксинов можно отчасти объяснить уже упомянутое применение при туберкулезе, при туберкулезной интоксикации, а во Вьетнаме в составе сложных сборов — **при хроническом гломерулонефрите** (Брехман И.И. и др., 1967), в Туркмении — **при токсикозах второй половины беременности** (Фазилов В.Ф., 1971). Амирдовлат Амасиаци (XV в.), как и Авиценна (XI в.), считает унаби «очищающим кровь средством». Клинически доказана его эффективность как общеукрепляющего, обезболивающего, седативного, жаропонижающего, противокашлевого средства (Растительные ресурсы СССР, т. 4, 1988, с. 189). В основе антифлогистических, жаропонижающих свойств, эффективности при различных, в частности кишечных, инфекциях, пищевых отравлениях лежит не столько антимикробное, сколько детоксикационное действие унаби. Унаби применяют

при аменорее, опсоменорее, то есть при нарушениях функций яичников. Его включают в сборы для лечения больных **сахарным диабетом**. Есть все основания считать унаби полигландулярно действующим средством. Положительное влияние плодов различных растений на функции половых желез тех, кто их поедает и тем самым распространяет, понятно по причинам симбиотических взаимоотношений представителей флоры и фауны. К сожалению, столь очевидная биологически обусловленная заинтересованность многих растений в нашем здоровье и размножении до сих пор неизвестна подавляющему большинству врачей и не стала основной стратегией поиска эффективных методов лечения.

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 при дизентерии, сальмонеллезах являются показаниями к применению унаби. Геморроидальные, маточные, кишечные и прочие кровотечения — повод для включения унаби в гемостатические сборы. Больных с заболеваниями гепатобилиарной системы также лечат с участием унаби.

Кратко перечислим некоторые, ранее не указанные показания к применению унаби: хронические истощающие заболевания, в том числе онкологические, непереносимость медикаментозной терапии, ревматизм, артриты, кожные болезни (зуд, экзема, нейродермит, фурункулез, красная волчанка, алопеция — внутрь и наружно), отеки, асцит, пиелонефрит, цистит, язвенный стоматит, анемии, бери-бери (В₁-авитаминоз), как корректор липидного и углеводного обмена. Листья унаби, как отмечено ранее, оказывают местноанестезирующее действие, а потому местно их применяют при укусах пчел, скорпионов, зудящих дерматозах, стоматитах, воспалительных опухлях. Настой листьев оказывает успокаивающее действие. Некоторыми челон трактуется даже как снотворное, хотя таковым он не является. Настой снижает амплитуду сердечных сокращений (отрицательное инотропное действие), замедляет их ритм (отрицательное хронотропное действие). Актуально изучение противоаритмических свойств унаби по аналогии с новокаином, новокаиномидом.

В собственной практике весьма ограниченно применяем сухие плоды унаби (дефицит сырья) и лишь в единичных случаях имели возможность включать в поликомпонентные сборы листья. Основное показание — гипертоническая болезнь, особенно резистентные к медикаментозной терапии ее формы.

Рецепт № 97

Корень солодки уральской	20,0
Плоды унаби	20,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Плоды жостера лекарственного	20,0
Корень ревеня тангутского	20,0

Лист какалии копьевидной	20,0
Надз. часть сушеницы болотной	30,0
Надз. часть сушеницы лесной	30,0
Плоды аронии черноплодной	20,0
Надз. часть василистника малого	20,0
Надз. часть барвинка малого	20,0
Побеги голубики	20,0
Побеги черники обыкновенной	30,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	30,0
Лист шелковицы белой	20,0
Лист березы белой	30,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть руты душистой	10,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Плоды шиповника майского	40,0

2–3 столовые ложки измельченного сбора вымочить в 0,8 л воды упарить на малом огне до 0,5 л. Слить все с сырьем в термос. Принимать по 100 мл 5 раз в день мужчине, страдающему гипертонической болезнью, энцефалопатией, неврастением, хроническими запорами. Сбор может быть расширен за счет корневищ валерианы, плодов боярышника, рябины, надз. части видов герани, астрагала, пустырника, мяты, душицы, мелиссы, лаванды, вероники длиннолистной, бутонов гвоздичного дерева (пряность гвоздика).

Майник двулистный (*Malanthemum bifolium*)

Семейство Лилейные Liliaceae

Растение это, хоть и распространено повсеместно в лесах, встречается небольшими куртинками, все-таки настолько мало по фитомассе, что даже как суррогат чая едва ли может быть рассмотрено всерьез. Чем-то оно напоминает мини-ландыш (одно семейство — Лилейные), и плодики у него ярко красные, привлекающие рябчиков, тетеревов, даже оленей, которые и разносят семена. С этих позиций любопытно было бы изучить влияние майника на функции половых желез, поскольку растения, размножаемые животными, весьма заинтересованы в том, чтобы эти животные были здоровы и сами размножались. Кстати, отвар корней другого вида **майника широколистного** *Malanthemum dilatatum* пьют при женском бесплодии (Фруентов Н. К., 1987). Какая-никакая, а подсказка

будущим поколениям исследователей. Будущим потому, что нет уже блестящей плеяды соратников, сподвижников Н. В. Лазарева, а оставшиеся не имеют возможности всерьез заняться любимым и полезным делом. Даже лучшие отечественные фармакологи этак потихоньку начинают обслуживать зарубежные фирмы, поскольку финансирование науки в сравнении со столь порицаемыми советскими временами сошло на нет. Как и многие представители семейства Лилейные (ландыш, вороний глаз, пролеска, чемерица, виды рябчика, безвременника, купены...), майник ядовит, оказывает кардиотоническое действие.

Химический состав его мало изучен. О надземной части в справочнике «Растительные ресурсы» (1994) сказано, что содержит она каротиноиды и витамин С. Скудновато. Можно предположить, что токсичность, как и у ландыша, обусловлена сердечными гликозидами.

Лечебные свойства. Несмотря на небольшую фитомассу, растение общеизвестно издавна как лекарственное. В народной медицине оно правильно воспринято в качестве кардиотонического, показанного при болезнях сердца, а также при отеках, асците (результат сердечной недостаточности). Ранее неоднократно приведены примеры того, что противовоспалительные свойства почему-то (почему?) фоновы для лекарственных растений. Майник эффективен при ОРВИ, лихорадках, а также при кишечных инфекциях. В качестве противовоспалительного, вяжущего, закрепляющего при диареях средства его применяют не только в народной, но и в корейской традиционной медицине (Чхве Тхэсон, 1987). Чай из надземной части считается общеукрепляющим, тонизирующим напитком, хотя кофеина не содержит. В. Ф. Юдина и соавторы (1988) зарегистрировали применение майника в Карелии «для приготовления сложного чая и прохладительных напитков». В собственной практике изредка (его сбор — дело очень долгое и нерентабельное) применяем майник по тем же показаниям, что и ландыш, а зачастую и вместе с ним. Дело в том, что кардиологи почему-то перестали считать умеренные дозы растений, содержащих некумулирующие сердечные гликозиды, «молочком сердца», показанным больным, перенесшим острый инфаркт миокарда, миокардиты, ревмокардиты, страдающим ИБС, диффузным миокардиосклерозом. Растения-кардиотоники вышли из моды. Модны блокаторы β -адренорецепторов, пресекающие адаптационно-трофическую функцию симпатической нервной системы (Орбели Л. А., 1962), т. е. действующие деструктивно. По нашим же многодесятилетним наблюдениям, умеренные дозы растений-кардиотоников (не стимуляторов) в сочетании с вазоактивными, коронаролитическими, гипотензивными, антигиперлипидемическими, стресс-лимитирующими растениями (это сочетание возможно даже для одного растения, но невозможно ни для одного ксенобиотика) в целом оказывают противояльтеративное действие, положительное трофическое влияние на миокард, а главное — препятствуют прогрессу ИБС, повторным сосудистым катастрофам: инфарктам, инсультам.

Рецепт № 98

Надз. часть горичвета весеннего	20,0
Надз. часть ландыша майского	10,0
Надз. часть майника двулистного	10,0
Надз. часть желтушника левкойного	10,0
Корень купены лекарственной	10,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	30,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Надз. часть герани луговой	40,0
Надз. часть манжетки обыкновенной	20,0
Надз. часть вероники длиннолистной	30,0
Мускатный орех	20,0
Надз. часть мяты перечной	20,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	20,0
Надз. часть сушеницы лесной	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	40,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Ламинария сахаристая	20,0
Фукус пузырчатый	20,0
Корень солодки уральской	30,0
Корень диоскореи бататной	20,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	40,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим сборам. Данный сбор был назначен больному, перенесшему острый инфаркт миокарда год тому назад, страдающему стенокардией 3-го функционального класса. В течение 3 лет фитотерапии никаких сосудистых катастроф не было. Частота приступов снизилась с 30–40 до 7–10 в неделю, что уменьшило потребление нитроглицерина и коронаролитиков. По данным С. О. Барнауловой (2004), фитотерапия настоями поликомпонентных сборов больных ИБС уже за 2–3 месяца позволяет достоверно снизить частоту приступов стенокардии у больных 1-го функционального класса в среднем с 5,4 до 2,2 в неделю, 2-го — с 18,6 до 6,7, а 3-го — с 23,9 до 15,8 (табл. 8). Удлинение сроков фитотерапии, сочетание ее с медикаментозной и другими направлениями терапии (гиродотерапия!) открывает достаточно надежные перспективы в борьбе с «убийцей номер один». Фитотерапия повышает физическую вынос-

Таблица 8

Изменение показателей липидного спектра у больных ишемической болезнью сердца через 2 месяца после фитотерапии

Показатель (мм/л)	Медикаментозная терапия, n=39		Фитотерапия, n=40		
	До лечения	Через 2 месяца	До лечения	Через 2 месяца	$\Delta \Delta$ (в %)
ХС общ	$6,44 \pm 0,19$	$6,51 \pm 0,24$	$6,48 \pm 0,16$	$5,71 \pm 0,14^*$	-12
ТГ	$2,56 \pm 0,18$	$2,45 \pm 0,24$	$2,38 \pm 0,17$	$1,79 \pm 0,11^*$	-25
ХС ЛПНП	$4,23 \pm 0,25$	$4,59 \pm 0,18$	$4,36 \pm 0,15$	$3,98 \pm 0,14^*$	-11
ХС ЛПВП	$1,05 \pm 0,06$	$1,01 \pm 0,05$	$0,98 \pm 0,03$	$1,12 \pm 0,04^*$	+14
КА (отн. ед.)	$5,41 \pm 0,21$	$5,81 \pm 0,23$	$5,79 \pm 0,22$	$4,34 \pm 0,17^*$	-25
Примечания: * — различия с показателями до лечения достоверны при $p < 0,01$.					

ливость (велоэргометрия), не изменяя высокой личностной тревожности, снижает реактивную тревожность (шкала Спилберга-Ханина), то есть оказывает стресс-протективное действие. Демонстративно антидислипидемическое, противоатерогенное действие фитотерапии настоями сборов, близких по составу к приведенному.

Учитывая тот факт, что ИБС, социально детерминированное психосоматическое заболевание вообще едва ли может иметь какое-то медикаментозное или даже фитотерапевтическое решение, полученные С. О. Барнауловой результаты следует считать весьма обнадеживающими. Сегодня в арсенале врача нет вещества, способного мобилизовать противоатерогенную защиту, в частности повысить содержание липопротеидов высокой плотности, что с позиций теории СНПС организма отнюдь не является недостижимой задачей. Исключение составляет никотиновая кислота, витамин РР (pellagra preventing), то есть органическая кислота, содержащаяся во многих растениях. Растворы ее обычно инъектируют внутривенно («горячие уколы»). Но оказывается, что не обязательно внутривенно. Потребление настоя правильно составленного сбора повышает ЛПВП. Влияние многих других органических кислот тем более их сочетаний, содержащихся в растениях, на уровень ЛПВП, не изучено. Такие исследования интересны с теоретической точки зрения, а с точки зрения практики простой способ осуществить противоатерогенную терапию, повысить уровень ЛПВП нами уже найден. Лечение же весьма дорогими статинами, во-первых, уступает фитотерапии по эффективности, во-вторых, печально известно гепатотоксическими и другими осложнениями. Поэтому широкое внедрение противоатерогенных, коронаролитических чаев является насущнейшей задачей кардиологов, липидологов, ангионеврологов. Тот факт, что такие чаи оказывают еще и стресс-лимитирующий, вазопротективный, кардиотонический, гипотензивный и ряд других эффектов неоднократно был ранее отмечен.

Спаржа лекарственная (*Asparagus officinalis*)

Семейство Спаржевые Asparagaceae

Видов спаржи только на территории бывшего СССР более 30. Они взаимозаменяемы. Речь идет не о молодых побегах спаржи, которые употребляют в пищу, и не о корне, хотя в медицине применяют все части растения, но об ярко красных плодах (привлекательная окраска) с семенами и о надземной части. Чай из них, чаще все-таки поликомпонентный, пьют при импотенции. Спаржа — одно из тех многочисленных растений, которые положительно влияют на функции мужских и женских половых желез. Популярна она и в традиционной китайской медицине. По данным Ф. И. Ибрагимова и В. С. Ибрагимовой (1960), в Китае применяют **спаржу блестящую** *Asparagus lucidus* при импотенции, сахарном диабете, туберкулезе и других бронхолегочных заболеваниях. В течение тысячелетий ее выращивали не столько с пищевой, сколько с лекарственной целью. В частности, 5 тысяч лет тому назад ее выращивали в Египте, что нашло отражение в культовых настенных росписях. Применяли, как и шалфей, для повышения рождаемости. В древнем Риме спаржа была настолько почитаема, что ее носили как амулет. Ни одно растение не будет популярно в разных регионах, если оно не действенно. В рацион человека преимущественно в Западной Европе она вошла в XVII в. Едва ли кто дерзнет назвать спаржу любимым традиционным кушаньем русских, а чай из надземной части ее популярным в России. Проростки ее всегда были экзотической барской пищей. Вспоминается дружески пародийная (на Вертинского) песня Ю. Кима:

Даже будучи гением зла и двуличия,
Предаваясь разврату и водку глуща,
Герцогиня всегда соблюдала приличия
И не кушала спаржу с ножа
Ни-ког-да!

Последнее время спаржа стала появляться в ресторанах и магазинах, но все-таки широкого пищевого применения в России за нею не числится.

Химический состав. Обращает внимание обилие стероидов, т.е. соединений, близких по строению к нашим половым гормонам, к холестерину, из которого эти самые гормоны в нас и синтезируются. Стероиды эти по растению, источнику их выделения, так и названы аспарагозиды. В надземной части и плодах найдены флавоноиды (витамины группы Р), непредельные жирные кислоты (витамины группы F), фенолкарбоновые кислоты, терпеноиды, каротиноиды (провитамины А), никотиновая кислота (витамин РР), фолиевая или листочковая кислота, витамины С, В₁ и В₂. Такой богатый витаминный состав обнадеживает. А кроме того в надземной части содержатся ароматические фенолы (ванилин, кониферин), ян-

тарная, яблочная, аспарагиновая, салициловая (как часто она встречается в растениях!) и другие органические кислоты, лечебные свойства которых либо выяснены частично, либо вовсе не выяснены (не говоря уже об их сочетании). Алкалоидов, токсинов, карденолидов и прочих ядовитых веществ спаржа не содержит, что подтверждается тысячелетиями ее пищевого применения. На примере спаржи мы можем убедиться, что химический состав растения лишь в незначительной мере помогает понять, тем более предсказать аспекты лекарственного действия. Изучение взаимодействия, фармакодинамики двух одновременно примененных веществ представляет определенные трудности, что хорошо знают фармакологи. Что же говорить о 800 природных соединениях, содержащихся в одном растении.

Лекарственные свойства спаржи апробированы в течение тысячелетий. Амирдовлат Амасиаци, бывший врачом турецкого султана Мухаммеда II и знавший толк в гаремной медицине, писал о спарже следующее: «Лучший вид — огородный и молодой. Ее семена делают обильным молоко и ... вызывают месячные, делают обильным семя и увеличивают половую потенцию. Она увеличивает половую силу и делает роды легкими» (согласно с определением спаржи в индийской традиционной медицине — шатавари или «имеющая сто мужей»). Ее применяют не только при импотенции, нарушении эректильной функции, сперматогенеза у мужчин, но и при женском бесплодии, а также при первичной и вторичной аменорее, спровоцированной медикаментами, стрессом, при гипоменструальном синдроме, недоразвитии матки, болезненных регулах, фригидности, отсутствии оргазма, либидо, позднем половом созревании, патологическом, преждевременном климаксе, при снижении лактации, первичной и вторичной слабости родовой деятельности. Спаржа всегда была популярна как **afrodiaca** и **emenogoga**. Просмотрев основные показания к применению спаржи, мы убедимся в том, что она, как и многие другие растения, помогает человеку на всех этапах воспроизведения потомства. Ярко красные ягоды спаржи содержат до 36% сахаров, а потому поедаются животными, склевываются птицами с последующим распространением семян. Для того чтобы у нас было здоровое потомство, мы и сами должны быть здоровы. Поэтому положительное действие спаржи не ограничивается только половой, сексуальной сферой. Воспринимать спаржу как сексуальный стимулятор, этакую виангру, шпанские мушки и стрихнин было бы неправильно. Стрихнин не имеет никакой заинтересованности в нашем здоровье, воспроизводстве, поддержании жизни на Земле. Экспериментально на самцах крыс подтверждено положительное действие спаржи на либидо и эрекцию (Thakur V. et al., 2009). После многовекового успешного применения спаржи именно с этой целью нам никак нельзя обойтись без белых крыс, иначе это не будет «доказательной медициной». В аюрведической традиционной индийской медицине спаржа считается средством, дающим лошадиную силу и выносливость (ваджикарана — жеребец), особенно в отношении сексуальной активности. В этом отношении она ставится в один ряд с асафетидой, диоскореей, гвоздикой, женьшенем, реманией, пажитником, сырым чесноком,

репчатым луком и другими растениями с выверенным веками положительным гонадотропным действием.

Отличительной особенностью аюрведической медицины является предельное внимание к влиянию растения на духовную, психоэмоциональную сферу: «**спаржа способна развивать в человеке доброту, любовь, преданность**» (Лад В., Фроули Д., 1997). Мысленно составьте список, кому чай из спаржи в особенности показан, да и про себя, давайте, не забудем. Одновременно с положительным гонадотропным действием спаржа проявляет детоксикационные, диуретические, послабляющие, противодиабетические и ряд других свойств. Она защищает гепатоциты от токсического действия алкоголя. Ее применяют при укусах ядовитых насекомых. Наиболее устойчивы сведения о **мощном мочегонном действии** спаржи, ее эффективности при мочекаменной болезни. Конечно, она не растворяет камни (этой способностью самопроизвольно наделяют лекарственные растения авторы книжечек «для народа»), но способствует их выведению и препятствует их образованию. Отеки любой этиологии и локализации служат показанием к ее назначению. Клинически подтверждено ее антиневротическое и антигипертензивное действие. Н.Г. Ковалева (1971) применяла спаржу при кардионеврозах, а также как секретолитическое средство. Экспериментально доказано, что чай из надземной части спаржи оказывает **противодиабетическое действие**, снижая гипергликемию и повышая экзоцитоз инсулина (Mathews J. N. et al., 2006). Экспериментально и клинически доказаны ее иммуномодулирующие, гепатопротективные свойства (Кароматов И. Д., 2012).

В тибетской традиционной медицине используют преимущественно корень, реже надземную часть **спаржи кистистой** *Asparagus racemosus*, считая, что «спаржа и купена **продлевают жизнь**» (Чжуд-ши). Это очень высокая оценка лечебной ценности спаржи, которой удостоены немногие растения: солодка, истод, чеснок, а также мумие. Спаржу применяют в составе сложных поликомпонентных блоков «при болезнях от холода почек», при различных воспалительных заболеваниях, сексуальных расстройствах. В китайской, корейской традиционных медицинах спаржу не случайно считают общеукрепляющим, тонизирующим, противостеническим растением. Не детализируя многих показаний к ее применению, отмечу, что ее назначают при тяжелом течении заболевания, например, легочного туберкулеза, а также **в период реконвалесценции**. Изучение многосторонних лечебных свойств спаржи, внедрение ее в практику (хотелось бы и в России) остается актуальной задачей. Когда Карлу Линнею, а затем его последователям пришлось давать бинарные названия растениям, родовое и видовое, спаржа недаром была названа лекарственной. Использование позабытых, точнее, игнорируемых нами лекарственных растений привело бы к существенному повышению планки терапевтической эффективности. К сожалению, работы по изучению лечебных свойств спаржи выполнены в последние десятилетия зарубежными исследователями, а не нашими, не нашими!

Трутовик косой, чага (*Inonotus obliquus*)

Семейство Гименохетовые Hymenochaetaceae

В «Энциклопедическом словаре лекарственных растений...» (1999) чага названа еще черным березовым грибом, хотя изредка она произрастает не только на березе, но и на ольхе, рябине, вязе, клене, буке. Дано и другое латинское название: *Fungus betulinus*. Использование этого гриба, его черных, корявых наростов на березах в качестве чая приходилось наблюдать, да и пить этот чай многократно. Вепсы Межозерья (и только ли они) в лихие военные и послевоенные годы за неимением настоящего чая заваривали чагу кипятком на выходе в лесу и в доме. Если был чай, то добавляли щепотку его для запаха. Очевидно, что высокими вкусовыми качествами чай из чаги не обладает, но пить можно, на любителя, да и дело привычки, а цвет густо коричневый. Впрочем, чай из чаги весеннего сбора (период сокодвижения) несколько вкуснее, чем летнего и осеннего. Заготавливают чагу во все сезоны. Способ же приготовления настоя чаги для медицинского применения при онкологических заболеваниях многократно приведен списывавшими его друг с друга авторами: «Лекарственные растения» (1966), Турова А. Д. (1967), Фруентов Н. К. (1974), Соколов С. Я. и Замотаев И. П. (1984), Чхве Тхэсон (1987). Рекомендуются настаивать на кипяченой воде температуры не выше 60 °С, при таком же температурном режиме рекомендуют сушить заготавливаемую чагу.

Химический состав чаги мало изучен. Она содержит агариковую кислоту, которую применяют **при профузных потах у больных легочным туберкулезом**. Действующими веществами считаются пигменты, образующие хромогенный, поликомпонентный полифенолкарбоновый комплекс. Эти хромогены хорошо растворимы в воде. Найдено тритерпеновое соединение иноннотодиол, стерины, птерины, муравьиная, масляная, уксусная, щавелевая, ванилиновая, салициловая (опять она!) и другие кислоты, алкалоиды, смолы, полисахарид. В связи с высоким содержанием железа, марганца и других микроэлементов чага может быть рекомендована при анемиях. Богатый макро- и микроэлементный состав позволяет рекомендовать чай из чаги при так называемых весенних микроэлементазах, при синдроме весенней усталости. Из микроэлементов чага содержит Mn, Cu, Zn, Al, Ba, Se, Ni, Sr, Pb, B (Ловкова М. Я. и др., 1989).

Лечебное применение. Чага официальна, разрешена к медицинскому применению. Даже препарат из нее изготовлен бефунгин, но в практике чаще сталкиваешься с самолечением чагой. Просмотрим основные показания к ее применению.

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии 1-го ленинградского медицинского института Пантелеймон Константинович Булатов и его сотрудники (1959) длительное время изучали в клинике положительное влияние настоя чаги на желудочную секрецию **при гипоацидных и анацидных гастритах**. Подтверждая так не редко встречающуюся у растений способность оказывать лечебное действие при диаметрально противоположных

синдромах, заболеваниях, чага была эффективна при гиперацидных состояниях, **при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки**. П. К. Булатов был представителем мудрых врачей из когорты старой интеллигенции, которая не только что не позволяла себе пренебрежительно относиться к фитотерапии, но подобно Н. И. Пирогову, С. П. Боткину и другим великим врачам, принимала активное участие в ее изучении и развитии.

2. Основное показание к применению — **онкологические заболевания**: рак желудка, легкого, матки, молочной, предстательной желез, яичников и других локализаций. Настой не проявляет цитостатической активности, а следовательно, и токсических свойств, не излечивает больных злокачественными опухолями. В ряде источников, повторяющих друг друга, отмечено, что настой чаги улучшает состояние безнадежных, неоперабельных онкологических больных, значительно снижает интоксикацию вследствие распада тканей (**детоксикационное действие**), вплоть до временного демонстративного улучшения, восстановления подвижности, аппетита, снижения болевого синдрома, изжоги, тошноты, рвоты. Правомерность таких утверждений подтверждается и собственным опытом. Следуя одному из основных принципов традиционных медийн, В. Г. Пашинский (1989), он же и К. В. Яременко (1983) включили в поликомпонентный противоонкогенный сбор не только чагу, но и ее синергисты: подорожник большой, полынь горькую (лучше п. обыкновенную и п. лечебную, пижму), алоэ древовидное, почки и лист березы повислой, корень элеутерококка колючего. Получается этакий мини сбор Здренко. Комплексный препарат из этих растений **снижал токсичность циклофосфана и других цитостатиков**, проявлял антимуагенные свойства. Правильнее, с нашей точки зрения, применять еще более поликомпонентные сборы по типу того же сбора Здренко с включением нетоксичных растений с подтвержденной противоонкогенной, детоксикационной, иммунокорригирующей и прочими типами активности. Так, считается правильным включение диуретиков как тоже в своем роде детоксикантов. Драматическая терапия некурабельных и курабельных онкологических больных требует предельной мобилизации фитотерапевтом имеющегося у него арсенала. В годы работы в НИИ онкологии гениальный русский фармаколог Н. В. Лазарев и его соратники отработали основные направления фитотерапии при злокачественных новообразованиях, предусмотрев ее антиметастатическое действие, совмещение с цитостатиками, лучевой терапией. К сожалению, в массе своей наши онкологи (в отличие от некоторых зарубежных) даже не знают его фамилии. Конечно, в каждом случае сборы для онкологических больных должны быть составлены сугубо индивидуально, но некоторые растения при их наличии мы практически постоянно включаем в них.

Рецепт № 99

Корень солодки уральской	30,0
Чага	20,0–40,0
Омела белая	10,0–20,0
Корневища, стебли сабельника болотного	20,0–40,0

Лист березы повислой	20,0–30,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0–30,0
Цв. корзинки календулы лекарственной	10,0–20,0
Лист подорожника большого	20,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть полыни лечебной	20,0
Надз. часть полыни горькой	10,0
Корень ремании клейкой	10,0–20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Надз. часть барвинка малого	20,0
Надз. часть хвоща полевого	10,0–20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Надз. часть погремка большого	20,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0–20,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0–20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0–40,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0–40,0
Надз. часть фиалки трехцветной	10,0
Надз. часть земляники лесной	10,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Семена расторопши пятнистой	20,0
Надз. часть бодяка разнолистного	20,0
Надз. часть ветреницы лесной	20,0
Надз. часть бодяка болотного	20,0
Надз. часть купальницы европейской	20,0
Плоды шиповника коричного	40,0

При наличии сырья и по конкретной обстановке сбор можно расширить тусей, подофиллом, молочае Палласа, льнянкой, корригенсами вкуса и запаха: мятой, душицей, мелиссой, лавандой, тимьяном, полным противовоспалительным блоком (см. ранее), слабительными, седативными, снижающими болевой синдром растениями.

Подобного типа сборы позволяли подготовить некоторых, казалось бы некурабельных больных первоначально к химиотерапии, затем к операции, продлить их жизнь как минимум на 10 лет. Больные отмечали, что на фоне фитотерапии они лучше переносили лечение цитостатиками. Актуально изучение влияния фитотерапии на процесс метастазирования не в эксперименте (это уже доказано), а в клинике. На одном из докладов профессор К. В. Яременко отметила, что в связи с высокой гепатотоксичностью цитостатиков лечение ими за рубежом проводится

только на фоне защиты гепатопротекторами. Более мощных гепатопротекторов, чем лекарственные растения в сочетании трудно себе представить. Н. В. Лазаревым и его школой отмечено, что фитотерапия не только снижает токсическое, но и усиливает противоонкогенное действие химиотерапии. Это логично по той причине, что фитотерапия включает те механизмы борьбы с опухолевой болезнью, которые подавляются цитостатиками. Имеются в виду иммунокорректирующее, антиметастатическое, повышающее барьерные функции гистогематических барьеров, резистентность здоровых клеток-мишеней к альтерации действия. Н. К. Фруентов (1974), а за ним и другие авторы, приводит, к сожалению, ничем не обосновывая, ограничения при лечении чагой: исключить копчености, мясо, пряности, не инъектировать пенициллин, глюкозу.

3. В народе общеизвестны умеренные (не женьшень) **общеукрепляющие, тонизирующие, оздоравливающие свойства** чая из чаги. Чага — не стимулятор, никакого возбуждающего действия ее чай не оказывает. Его рекомендуют просто слабым, быстро устающим (сегодня моден диагноз «синдром хронической усталости»), астеничным людям, склонным к обморокам, при «девическом хлорозе» и прочих анемиях. Хроническая усталость может быть спровоцирована отнюдь не специфическим вирусом, за которым идет погоня, а тяжелыми жизненными обстоятельствами, к примеру, необходимостью работать на 1,5–2 ставки, чтобы прокормить семью. Кто-то из врачей шутил: «Когда работаешь на одну ставку, есть нечего, а когда на две — некогда». Позор тем, кто обрек врачей на полунцишенское существование. А. Д. Турова (1967), возглавлявшая лабораторию фармакологии Всесоюзного института лекарственных растений (ВИЛР), несколько уклончиво, неконкретизированно писала: «чага оказывает стимулирующее действие на ослабленный организм», понимая под стимуляцией (чага не стимулятор) общеукрепляющее действие. Эффективность чаги подтверждена ветеринарами: добавление ее в корм пороссятам-сосункам улучшает их развитие, увеличивает привес свиней (анаболическое действие). С учетом нетоксичности чаги эти данные следует перенести в педиатрию при задержке роста и развития детей, в том числе обусловленной частыми инфекциями (вспомните условия наших детских садов и школ), интоксикациями. Резонно возражение: зачем нужна чага, если есть классические адаптогены? Последние не всегда есть. Очевидно, что чага и женьшень, элеутерококк действуют несколько по-разному, а потому правильное их сочетание. Ресурсы чаги несравнимы с таковыми адаптогенов, а потому за отсутствием гербовой пищей на простой. К сожалению, наши сельмаги, принимавшие ранее чагу у крестьян, перестали это делать.

4. В. Г. Николаева (1964) приводит неконкретизированные данные об эффективности чаги при болезнях печени, почек, селезенки. Эффективность настоя чаги при повреждении гепатоцитов четыреххлористым углеродом подтверждена нашими экспериментами, при этом сохраняется дезинтоксикационная функция печени. Чага оказывает столь фоновое для растений **гепатопротективное действие**. По нашим данным, она уменьшает количество эрозий желудка, вызванных

у мышей и крыс стрессорными воздействиями, бутадиином, атофаном, аспирином, перевязкой привратника (язвы преджелудка). Она ускоряет заживление полнослойных некрозов желудка. В этом как раз и заключается сходство чаги с адаптогенами: **она оказывает противоальтеративное, антидеструктивное действие, уменьшая объем и тяжесть поражений различных органов и ускоряет процессы регенерации.**

5. Чага умеренно послабляет. Напомню, что послабление считается лучшим из пяти лечебных назначений в традиционной тибетской медицине. Однако чага в качестве слабительного менее доступна, чем сенна, крушина, бодяк, выюнок, плаун, лен, осот, лопух, свекла, чернослив, кефир, растительные масла, а потому этот аспект ее действия нужно учитывать, но едва ли именно к ней прибегать в первую очередь. Профессор, ботаник В. Г. Минаева (1991) считает, что чага противопоказана при дизентерии и прочих диареях. С нашей точки зрения, чага при диареях не так уж показана, есть другие, более доступные и отчетливо действующие растения (бадан, черемуха, виды щавеля, гравилаты, кровохлебка и т. д.), но не исключено ее закрепляющее действие.

6. Чага повышает диурез. В. Г. Пашинский и К. В. Яременко (1983) считают растительные диуретики средствами усиления действия цитостатиков. Предложенный А. Д. Туровой сбор (приведен в оригинале) может быть блоком противоонкогенных композиций, а также средством лечения при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, при отеках.

Рецепт № 100

Лист толокнянки	20,0
Цветки василька синего	10,0
Плоды петрушки огородной	10,0
Корень девясила высокого	10,0
Чага	10,0
Лист вахты трехлистной	40,0

Измельчить. Готовить горячий настой из 2 чайных ложек на 2 стакана кипятка. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, отеках.

Однако существует и обратное предубеждение, будто бы чага способствует задержке жидкости, а соответственно, не показана при пастозности, отеках, асците, выпотных плевритах. Подобного осложнения в своей практике при частом применении чаги наблюдать не приходилось, возможно потому, что параллельно применяли отчетливо действующие диуретики. Относительно того, что чага якобы может вызвать повышенные вегтососудистые реакции при длительном лечении, трудно что-либо сказать, поскольку монотерапию чаем чаги мы не проводили. В собственной практике чагу применяем, прежде всего, при онкологических заболеваниях, но также при гипоацидных гастритах, язвенной болезни желудка, полипозе его, при полипах разной локализации.

Примеры фитотерапии больных чаями из поликомпонентных индивидуально подобранных сборов

Наблюдение 1

Пациент Н.Г.Г. Родился 1 июля 1933 г. Обратился за помощью в возрасте 73 лет 2.11.2006 г. Порядка месяца тому назад стоматолог без существенного повода (якобы стоматит) назначил какой-то антибиотик. Через 3 дня началась профузная диарея с периодическими улучшениями. В светлый промежуток больной улетел в Турцию, где вскоре был госпитализирован, лечен капельницами (выписки нет) и рисом. Счел себя выздоровевшим, но по прибытии домой с профузным поносом (6–8 раз в сутки), резами, тенезмами был госпитализирован во 2-ю городскую многопрофильную больницу, где отвергнута инфекционная природа заболевания, поставлен диагноз «синдром раздраженного кишечника». После улучшения дома опять наступил рецидив. Обратился к нам по рекомендации лечившихся у нас пациентов.

Необходимы краткие сведения о пациенте. Интеллектуал. Генеральный директор крупного предприятия с филиалами на всей территории страны. Трудоголик в лучшем смысле этого слова. Требователен прежде всего к себе и к сотрудникам. Как человек с техническим образованием весьма доверчив в отношении аптечных препаратов (арбидол, хилак-форте, β -адреноблокаторы — конкор, ингибиторы АПФ, блокаторы рецепторов к ангиотензину-II...), но со скрытым скепсисом относится к «травкам». Обычная ситуация.

Кратко: страдает гипертонической болезнью с 1964 г., т.е. 42 года, постоянная медикаментозная терапия, АД = 140–150/80–90 мм ртутного столба, умеренные цефалгии, снижение слуха на правое ухо, пароксизмальные аритмии (ЭКГ, выписные эпикризы не предъявлены), изредка боли в области сердца, провоцируемые холодным ветром и заставляющие остановиться, стресс-неустойчив, кричит во время срывов. Сухой кашель (ингибиторы АПФ?), одышка, синие губы и ногти с синюшным оттенком. Удаляли кисту правой почки, но она рецидивировала. Гиперплазия предстательной железы, ослабление струи, импотенция, никтурия, неполное опорожнение. Неприятные ощущения в промежности. Пациент имеет только одну просьбу: прекратить диарею и просит не сосредоточиваться на остальной патологии, поскольку его ведут соответствующие специалисты: невролог и кардиолог. Назначен следующий сбор:

Рецепт № 101

Корень солодки уральской	30,0
Надз. часть, семена щавеля конского	30,0
Кора дуба черешчатого	40,0

Корневище аира болотного	10,0
Корень девясила высокого	20,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Корень гравилата речного	10,0
Надз. часть гравилата речного	10,0
Надз. часть вербейника монетчатого	20,0
Лист бадана толстолистного	20,0
Корица	10,0
Надз. часть вероники длиннолистной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Шишки ольхи серой	20,0
Надз. часть кровохлебки лекарственной	20,0
Цветки купыря лесного	30,0
Плоды каштана конского	20,0
Лист лавра благородного	10,0
Корневище лапчатки прямостоячей	20,0
Семя льна посевного	20,0
Надз. часть герани луговой	30,0
Плоды шиповника майского	30,0
Плоды боярышника кроваво-красного	10,0
Корневище сабельника болотного	20,0
Надз. часть сушеницы топяной	20,0
Кардамон	10,0
Корень цикория обыкновенного	10,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0

В этом и последующих сборах выделены суррогаты чая. Приготовление и применение стандартные, по предыдущим рецептам. Без информации пациента включили в сбор вазопротекторы, растения, назначаемые при гипертонической болезни (сушеница, арония, боярышник, герань, вероника, лабазник, зверобой), многие из которых содержат достаточное количество вяжущих веществ, стресс-протекторы, корректоры метаболизма.

При повторном посещении пациент отметил, что в течение 1–1,5 недель был полностью здоров, но продолжал принимать настой сбора во избежание рецидива. Уверовав в возможности фитотерапии привел на прием жену и позволил составить ему сбор с учетом основных заболеваний. Акцент сделан на некумулирующих кардиотониках (адонис, ландыш, сирень по 10 г, валериана 20 г), растениях, применяемых при гипертонической болезни (сушеница, барвинок, голубика, арония...), гиперплазии предстательной железы (семена тыквы, лист лещины, березы, солодка, чага), вазопротекторах (лабазник, зверобой, боярышник, герань, вероника, бутоны гвоздичного дерева, вербей-

ник), стресс-лимитирующих растениях (кипрей, купырь, пустырник, багульник, лабазник, кориандр, мята, тимьян), корректорах метаболизма, липидного обмена (солодка, лабазник, зверобой, имбирь и многие другие). Мы далеки от однозначной трактовки действия растений и понимаем многонаправленность их активности.

В дальнейшем пациент пропал на 10 месяцев (сбор закончился через 2 месяца). Обратился за помощью 15.11.07. За это время перенес несколько гипертонических кризов, сопровождавшихся по описанию транзиторными ишемическими атаками. Во время одной из них пациент падал. В течение последних 2 месяцев усилились постоянные и пароксизмальные цефалгии. Пошатывается, должен держаться за перила, за спинку стула. Резко снизились: продуктивность сна, память, работоспособность. Субдепрессия. Побаливает печень. Увеличилась киста почки. Существенного улучшения в отношении симптомов гиперплазии предстательной железы не отмечал. Лечение во 2-й городской больнице, последующее назначение кавинтона не привели к улучшению. На МРТ головного мозга обнаружены 2 кисты, трактуемые как следствие перенесенных немых ишемических инсультов. Демонстративно паническое отношение пациента к угрозе повторных инсультов, которые, как он узнал из интернета, бывают чаще первичных, к опасности утраты любимой работы, инвалидизации. Имея большой опыт по успешной профилактике первичных и повторных инсультов у больных с тромбоокклюзирующими поражениями брахицефальных артерий, назначили следующий сбор:

Рецепт № 102

Корень солодки уральской	40,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть чистеца болотного	10,0
Семя моркови посевной	10,0
Плоды каштана конского	20,0
Плоды рябины обыкновенной	10,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Надз. часть донника лекарственного	20,0
Лист ивы белой	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	20,0
Надз. часть погремка большого	20,0
Хвоя можжевельника обыкновенного	10,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Хвоя сосны обыкновенной	10,0
Надз. часть вереска обыкновенного	20,0
Надз. часть шикши обоеполой	50,0
Корневище валерианы лекарственной	30,0

Лист лабазника вязолистного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Лист кипрея узколистного	20,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Семя тмина обыкновенного	10,0
Семя кориандра посевного	10,0
Семя укропа душистого	10,0
Надз. часть горичвета весеннего	10,0
Лист ландыша майского	10,0
Надз. часть желтушника левкойного	10,0
Лист сирени обыкновенной	10,0
Мускатный орех	10,0
Гвоздика	10,0
Бадьян	10,0
Имбирь	10,0
Куркума	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Лист смородины черной	10,0
Надз. часть полыни эстрагон	10,0
Лист ежевики сизой	10,0
Лист березы повислой	30,0
Надз. часть герани луговой	30,0
Лист лещины обыкновенной	30,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Не детализируя дальнейшее изложение, отмечу, что пациент относительно постоянно прибегает к нашей помощи. Последнее посещение — сентябрь 2014 г. Медикаментозная и фитотерапия позволили стабилизировать артериальное давление на приемлемом уровне 140–150/70–80 мм ртутного столба. Несомненным достижением является **отсутствие сосудистых эпизодов и катастроф**: гипертонических кризов, транзиторных ишемических атак, инсультов, инфарктов за 6,5 лет. В 80,5 лет **пациент работоспособен**, бывает в частых командировках (что едва ли ему показано), по-прежнему руководит крупным предприятием. Сегодня модным, зачастую спекулятивным является термин «качество жизни». Сомнений в обеспечении этого качества фитотерапией не возникает. В последние 1,5 года у больного диагностирован рак, а не гиперплазия предстательной железы. Поскольку об операции не идет речи, совместно с проводимой онкологом, профессором Г.М. Жариновым паллиативной гормональной терапией, осуществляется доступная, нетоксичная, скорее детоксикационная (пациент получает большое количество медикаментов) и им-

мунокорректирующая фитотерапия с задействованием трутовика косоного (чаги), сабельника, сухоцвета, череды, календулы, полыни обыкновенной, п. эстрагон, подорожника, куркумы, имбиря, сухоцвета, солодки, мироболанов (эпизодически), ремании и ряда других растений. При подборе лекарственных растений руководствуемся тем, что основы противоопухолевой фитотерапии были разработаны в НИИ онкологии великим русским фармакологом Н.В. Лазаревым, его учениками (В.Г. Пашинским, К.В. Яременко и другими). К стыду онкологов — большинство из них не знает ничего о Н.В. Лазареве, о возможности усиления действия цитостатиков, снижении их токсичности, препятствии метастазированию, реабилитации после операции, лучевой, химиотерапии с помощью лекарственных растений. Впрочем, некоторые фитотерапевты (В.Ф. Корсун, С.В. Корепанов, Е.Е. Лесиовская) следуют по пути Н.В. Лазарева, результативно вмешиваясь в процесс лечения онкологических больных.

Наблюдение 2

Пациентка К.Т.И. обратилась за помощью 24.01.12 г. по поводу частых простудных заболеваний. Родилась 24.10.1985 г. в Санкт-Петербурге. **Склонность к частым ОРВИ** отмечена с детства, но в последние 4–5 лет обострения ринита, тонзиллита, фарингита, режее трахеита и бронхита происходят до 2 раз в месяц, сопровождаются субфебрилитетом (37,5°), ломотой, болями в горле, сухим кашлем, длятся 2–3 недели, режее 1 неделю. Телосложение астеническое, дефицит массы тела: 47 кг при росте 164 см. АД = 90–110/60–70 мм ртутного столба. Частые ортостатические эпизоды, пошатывание, слабость, быстрая утомляемость заставили обратиться к неврологу в ИМЧ РАН, которая правильно расценила все это как проявления **вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу**, однако назначила ноотропил, трентал, нейромультивит. Лечение не помогло. Пациентка следит за своим физическим состоянием: бассейн, сноуборд. Баню в отличие от многих гипотоников и астеников любит и хорошо переносит. Жалуется на частые сердцебиения (в основном компенсаторные при низком АД), иногда сжимающие боли в области сердца при стрессах.

Аппетит нормальный, но ограничивает себя в еде, стремясь «сохранить фигуру». Любит рыбу, мясо, супы, острое, сладкое, выпечку. Не любит пресную пищу, каши, молочные продукты. Иногда на голодный желудок «крутит и болит у пупка», ощущает перистальтику. Часто ослабляет, что беспокоит пациентку. Болезненно поколачивание в зоне проекции желчного пузыря. При УЗИ обнаружен левосторонний нефроптоз без клинических проявлений. В течение 1–1,5 лет супруги безрезультатно стремятся завести ребенка. Цикл 29 (5), боли в 1–2-й дни. Никаких препятствий к зачатию гинекологами не выявлено. От гормональной терапии пациентка отказалась. Адекватна, общительна, интеллект не снижен (юрист), эмоционально лабильна, на пульсодиагностику реагирует

тахикардией. Тонкие лучевые артерии, умеренное снижении пульсации на тройном обогревателе Тема часто и длительно болеющих ОРВИ людей давно и с успехом была отработана Н. В. Лазаревым и его школой: с помощью классических адаптогенов, в частности экстракта корня элеутерококка колючего, удавалось снизить заболеваемость в больших производственных коллективах, школах, детских садах в 2–3 раза. Оставалось только составить такую композицию растений, которая помогла бы купировать и другие немногочисленные симптомы.

Рецепт № 103

Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть эхинацеи пурпурной	20,0
Лист черемухи обыкновенной	20,0
Лист эвкалипта шарикового	10,0
Лист березы бородавчатой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0*
Корень женьшеня истинного	10,0*
Корень родиолы розовой	20,0*
Корневище валерианы лекарственной	20,0*
Надз. часть очитка пурпурного	10,0*
Надз. часть спаржи лекарственной	20,0*
Надз. часть сурепки обыкновенной	10,0*
Надз. часть манжетки обыкновенной	20,0*
Лист крапивы двудомной	20,0*
Семя крапивы двудомной	20,0*
Надз. часть пастушьей сумки	20,0*
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0*
Надз. часть герани лесной	20,0
Надз. часть вероники длиннолистной	30,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0*
Надз. часть мяты перечной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0*
Надз. часть лаванды колосовой	10,0*
Лист смородины черной	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0*
Корневище куркумы долгой	10,0*
Мускатный орех	10,0*
Бадьян	10,0*
Перец душистый	10,0*
Каркаде	10,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	30,0*
Плоды облепихи крушиновой	10,0
Плоды калины обыкновенной	20,0*

Лист калины обыкновенной	20,0*
Цв. корзинки ромашки аптечной	20,0
Цв. корзинки календулы лекарственной	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист подорожника большого	20,0*
Надз. часть череды трехраздельной	20,0*
Надз. часть шалфея лекарственного	20,0*
Надз. часть чины луговой	30,0
Надз. часть черники обыкновенной	20,0
Семя льна посевного	20,0*

Приготовление и применение стандартные, по предыдущим рецептам. Основной задачей было повышение сопротивляемости пациентки к респираторным инфекциям с помощью как классических адаптогенов, так и ряда других растений (эхинацея, черемуха, эвкалипт, эфирно-масличные растения, зверобой, лабазник, шалфей, ромашка и прочие). Одновременно учтено желание пациентки иметь ребенка. Растения с общеизвестным положительным гонадотропным действием, регулирующие функции яичников, оказывающие тонизирующее действие на миоэпителий, а в целом положительно влияющие на репродуктивные функции человека отмечены звёздочкой. Выделены суррогаты чая.

Пациентка пришла на повторный прием через 2 года в связи с тем, что вновь начала часто болеть. Настой предложенного ей сбора она не без пропусков принимала 4 месяца и не болела в течение года. Через 2 месяца после начала очередного курса фитотерапии наступила долгожданная беременность. Срочные самостоятельные роды доношенным мальчиком. Пациентка четко связала это событие с эффективностью фитотерапии, поскольку на ее фоне она почувствовала себя окрепшей, перестала уставать, стала более работоспособна, а соответственно, более обеспечена материально, ушли головокружения, повысилось либидо, купированы боли во время *menses*. С сожалением следует отметить, что о беременности она не сообщила и самостоятельно прекратила фитотерапию, эффект которой не бесконечен.

Наблюдение 3

Пациентка П. К. А. Родилась 02.04.1984 г. Обратилась за помощью (направлена врачом) 2.11.2007 г. в возрасте 23 лет по поводу **аменореи**. Ранее неоднократно отмечала сбой цикла, обычно составлявшего 33 (3–5) дня. Причиной зачастую были различные стрессы. В конкретном случае на ее глазах автомашина раздавила ее собаку. Депрессия. Перестала ходить на работу (лаборант в музее этнографии), слезы, анорексия. Половое созревание в 13 лет, беспорядочная половая жизнь с 15 лет, гормональная контрацепция. Предменструальный синдром: агрессия, масталгия, повышение аппетита, либидо. Жалуется на альгоменорею. Несмотря на склонность к полноте, пикническую конституцию

(70–72 кг при росте 173 см), АД порядка 90–100/60–70 мм. рт. столба с ортостатическими эпизодами, частыми ощущениями слабости, быстрой утомляемостью, непереносимостью бани. Элементы физической культуры — нерегулярно бег по вечерам. Склонность к обстипациям, иногда отрывка пищи. В анамнезе рецидивировавшие циститы, особенно в 19–20 лет, пиелонефрит. Конкременты в лоханках обеих почек диаметром 2 × 3 см. Колик, нарушений мочеиспускания не было. Склонность к пастозности. Пациентка хочет выйти замуж, иметь семью, ребенка. Основная цель фитотерапии — восстановление менструального цикла с использованием растений, положительно влияющих на функции яичника, а также купирование реактивной депрессии.

Рецепт № 104

Надз. часть кирказона слабого	20,0*
Надз. часть полыни эстрагон	30,0*
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0*
Лист калины обыкновенной	20,0*
Плоды калины обыкновенной	20,0*
Над. часть сурепки обыкновенной	10,0*
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0*
Надз. часть манжетки обыкновенной	20,0*
Мускатный орех	10,0*
Бутоны гвоздичного дерева	10,0*
Бадьян	10,0*
Розмарин	10,0*
Плоды аниса обыкновенного	10,0*
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0*
Корень элеутерококка колючего	20,0*
Корень аралии маньчжурской	10,0*
Корень левзеи сафлоровидной	10,0*
Корень родиолы розовой	10,0*
Лист плюща обыкновенного	10,0*
Семя лимонника китайского	10,0*
Корень солодки уральской	30,0*
Надз. часть пустырника сердечного	30,0
Плоды шиповника майского	40,0*
Надз. часть повилики европейской	20,0*
Надз. часть пижмы обыкновенной	20,0
Лист шалфея лекарственного	30,0*
Надз. часть очитка пурпурного	10,0*
Лист кипрея узколистного	30,0
Лист березы повислой	30,0

Смотри примечания к предыдущему рецепту. Менструальный цикл восстановился через месяц фитотерапии. Беременность наступи-

ла на 3-м цикле. В последующем обращалась за фитотерапевтической помощью с промежутками в 2–3 года. В декабре 2013 г. повтор реактивной аменореи, купированный фитотерапией.

Наблюдение 4

Пациентка А.Д.В. Родилась 3.09.1974 г. Обратилась за помощью в 34 года (5.02.2009) с просьбой помочь преодолеть **бесплодие**. В течение 1 года не предохранялась, но до этого принимала 10 месяцев оральный контрацептив (Диана-35). Отмена его, вопреки ожиданиям гинекологов и пациентки, не привела к зачатию. Menarche в 14 лет (Ленинград) беспорядочная половая жизнь с 15 лет. Аборты в 18 и 21 год. Аднекситы отрицат. Цикл овуляторный 28 (5) дней без существенных особенностей. Трубы проходимы. В предменструальном периоде — раздражительность, слезы, обиды, придирчивость к окружающим, иногда масталгия. В соматическом статусе никаких препятствий к зачатию выявить не удастся за исключением гепатита С без ферментемии и каких-то отрицательных данных на УЗИ. Из анамнеза существенна в прошлом наркомания (опиаты, отсюда гепатит С), от которой пациентка избавилась без врачебной помощи. Иногда чувствует дискомфорт в правом подреберье. Изредка изжога. Крепит. При пульсодиагностике: тонкие артерии, умеренная тахикардия, умеренное снижение пульсации на канале печени. Пациентке назначено мумие по 0,4 однократно в сутки и следующий сбор:

Рецепт № 105

Корень солодки уральской	30,0*
Надз. часть полыни эстрагон	20,0*
Надз. часть полыни обыкновенной	30,0*
Надз. часть ортилии однобокой	20,0*
Надз. часть горца птичьего	20,0*
Надз. часть горца змеиного	30,0*
Семя крапивы двудомной	20,0*
Семя подорожника большого	10,0*
Корень элеутерококка колючего	20,0*
Корень левзеи сафлоровидной	10,0*
Корень родиолы розовой	10,0*
Листья плюща обыкновенного	10,0*
Корневище валерианы лекарственной	30,0*
Корневище имбиря лекарственного	10,0*
Корневище куркумы долгой	10,0*
Мускатный орех	10,0*
Бадьян	10,0*
Гвоздика	20,0*
Лист березы повислой	20,0
Надз. часть мяты луговой	20,0*

Надз. часть мелиссы лекарственной	10,0*
Надз. часть лаванды колосовой	10,0*
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0*
Надз. часть черники обыкновенной	20,0
Плоды шиповника майского	40,0*
Лист калины обыкновенной	20,0*
Плоды калины обыкновенной	20,0*
Надз. часть сурепки луговидной	10,0*
Лист манжетки обыкновенной	10,0*
Лист смородины черной	20,0
Надз. часть сельдерея пахучего	10,0*
Надз. часть любистка лекарственного	10,0*
Кора крушины ломкой	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0*
Надз. часть герани лесной	30,0
Лист шалфея лекарственного	40,0*
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0*
Надз. часть золотарника обыкновенного	20,0
Семена расторопши пятнистой	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	10,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0*
Цветки бессмертника песчаного	10,0
Рыльца кукурузы	10,0
Корень цикория обыкновенного	10,0
Надз. часть спаржи лекарственной	20,0*
Надз. часть повилики европейской	20,0*
Надз. часть вероники длиннолистной	30,0

Приготовление и применение стандартные. Звездочками обозначены растения с положительным гонадотропным эффектом, способствующие зачатию. Беременность наступила через месяц. Пациентка родила здоровую, доношенную девочку. Обращалась за лактогенным сбором. Примеры быстрого наступления беременности (1–2,5 месяца) у женщин, ранее безуспешно леченных гинекологами, приведены мною в монографии «Фитотерапия при женском бесплодии». Центры планирования семьи при лечении желающих забеременеть женщин никогда не оперируют растениями, заинтересованными в продлении рода человеческого. Примеры такой заинтересованности многочисленны и приведены в упомянутой монографии.

Наблюдение 5

Быстрое наступление зачатия на фоне фитотерапии у женщин с диагнозом **бесплодие** иллюстрируется отнюдь не только приведенными выше случаями. Привожу еще один пример. Пациентка Б. Н. О. родилась 25.03.1976 г. Обратилась за помощью 6.10.2008 (в 32 года). Ранее еще в сту-

денческом возрасте контактировала с нами, позднее был лечен ее отец (онкология, метастазы), которому удалось значительно, на 2 года, продлить жизнь и сохранить работоспособность (бизнесмен). Пациентка от отца унаследовала бизнес (логистика). Менархе с 15 лет (Ленинград). Пациентка с 17 лет вела весьма разгульную жизнь. В анамнезе миниаборт. Лечилась по поводу трихомониаза, мико- и уреоплазмоза. Замужем 9 лет, но первые 7,5 лет принимала оральные контрацептивы. По прекращении контрацепции забеременела, но через 8 недель наступила внутриутробная смерть плода (29.12.2007). Цикл 31 (5) день. Последние весьма скудные месячные 5 дней тому назад. Формально данный случай рано относить к бесплодию, поскольку каноническим является 1 год супружеской жизни без контрацепции и без наступления беременности. Для достижения канонизированного срока в 1 год, когда выставляется диагноз вторичного бесплодия, следовало бы подождать до декабря 2008 г., но пациентка ждать не захотела. Несколько месяцев она лечилась у гинеколога-эндокринолога. За 1,5 месяца до обращения к нам прекратила гормональную терапию в связи с неэффективностью и побочными явлениями: пастозность, одутловатость лица, заторможенность, снижение работоспособности, не повышение, а резкое снижение либидо, усиление нагрубания молочных желез и масталгии в предменструальный период. Основной причиной незачатия гинекологи считали гипоплазию эндометрия: по данным УЗИ — 5 мм вместо нормальных 12 мм, что согласуется с гипоменструальным синдромом. Пациентка напугана специалистами, объяснявшими, что причиной незачатия аутоиммунные процессы: антитела к эстрогенам, антитела к сперматозоидам — без выявления таковых. Причины эти не подтверждены, но и не отвергнуты, что должно повлиять на состав сбора (черноголовка, ряска, аир, девясил, ромашка, череда). В гормональном статусе без патологии, предполагавшийся гипотиреоз не подтвержден. Сама пациентка обоснованно считает себя здоровым, физически развитым, выносливым, сексуально состоятельным человеком, не подверженным простудным заболеваниям. В 2001–2002 г. болела язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, которая в последующем не рецидивировала. Ремиссия подтверждена фиброгастроудоденоскопией. Изредка ощущает подсасывание в эпигастрии на голодный желудок, что наблюдается и у вполне здоровых людей. Умеренный метеоризм. Спортом не занимается только последние полгода (много работы). Артериальное давление 110/70 мм ртутного столба. Ортостатических явлений, головокружений не было. При переутомлении и изменениях погоды бывают преходящие, кратковременные, неинтенсивные головные боли в области затылка, не требующие приема анальгетиков.

Материально обеспечена. Образование высшее экономическое. Авторитарна, невротична, тревожна, не эрудированна. Умеренная трансформация в направлении бизнес-вумен. К оказанию помощи близким не склонна. К фитотерапии весьма расположена, поскольку имела возможность наблюдать ее эффективность (отец). До обращения прошла 5 сеансов мануальной терапии у высококвалифицированного специалиста С. В. Левинсона, рабо-

тавшего тогда с нами в ИМЧ РАН. Рекомендовано продолжить мануальную терапию. Назначен поликомпонентный сбор с учетом специфики случая.

Рецепт № 106

Корень солодки уральской	20,0*
Корневище валерианы лекарственной	20,0*
Корень элеутерококка колючего	20,0*
Корень левзеи сафлоровидной	20,0*
Корень родиолы розовой	10,0*
Надз. часть очитка пурпурного	10,0*
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0*
Плоды шиповника майского	40,0*
Надз. часть герани лесной	30,0
Корень сельдерея пахучего	10,0*
Надз. часть любистка лекарственного	10,0*
Надз. часть чистеца лесного	10,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	20,0*
Надз. часть ослинника двухлетнего	20,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0*
Цветки купыря лесного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0*
Цветки лабазника вязолистного	20,0*
Лист лабазника вязолистного	20,0*
Лист малины обыкновенной	20,0*
Лист манжетки обыкновенной	10,0*
Надз. часть сурепки обыкновенной	10,0*
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0*
Лист шалфея лекарственного	30,0*
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0*
Надз. часть, семена повилики европейской	10,0*
Надз. часть черноголовки обыкновенной	10,0
Ряска маленькая	10,0
Корневище аира болотного	10,0
Корень девясила высокого	10,0
Лист девясила высокого	10,0
Надз. часть паслена черного	10,0
Плоды калины обыкновенной	10,0*
Лист калины обыкновенной	10,0*
Семя крапивы двудомной	10,0*
Лист крапивы двудомной	20,0*
Корневище имбиря лекарственного	10,0*
Корневище куркумы ароматной	10,0*
Петров крест чешуйчатый	10,0*
Надз. часть ортилии однобокой	20,0*

Корица	10,0*
Трутовик косой (чага)	20,0
Надз. часть мяты перечной	10,0*
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0*
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0*

Приготовление и применение стандартные. См. примечания к предыдущим рецептам. Параллельно назначено мумие по 0,2–0,4 утром. Даны диетические рекомендации. Проведена оптимизирующая психотерапия. Беременность наступила в течение 1 месяца постоянной, неукоснительной фитотерапии. Пациентка отметила повышение полового влечения, энергизирующий эффект фитотерапии, положительное влияние ее на настроение. Вкус, запах настоя, чай ей нравился (см. включение эфирно-масличных и пряноароматических растений). В последующем во время беременности использованы растения, обеспечивающие вынашивание, пренатальную безопасность плода, улучшение плацентарного кровообращения, антигипоксанта. Беременность протекала нормально, без токсикоза, на оптимистическом эмоциональном фоне. В мае 2009 г. срочные роды, доношенная девочка. Пациентка обращалась за сбором, повышающим лактацию. В настоящее время у пациентки уже двое детей без фитотерапевтического вмешательства.

Наблюдение 6

Пациент Г.Б.Я. Родился 29.11.1947 г. обратился за помощью (по рекомендации пациентов) в возрасте 52 лет по поводу **неспецифического язвенного колита** с поражением прямой и сигмовидной кишки. Болеет 10 лет. Короткие ремиссии сменяются длительными тяжело протекающими обострениями: до 20 дефекаций в сутки, тенезмы, боли, профузная диарея, в кале слизь, кровь. Систематически беспокоят метеоризм и бурная перистальтика. Работает в кабинете, напротив которого туалет. Полагающиеся по специфике работы поездки даже внутригородские, не говоря уже о поездках по стране и зарубежных, исключены. Неоднократно лечился стационарно, амбулаторная гормонотерапия в последние годы все менее эффективна и неэффективна. В настоящее время от гормонотерапии отказался: боли в эпигастрии, изжога, тошнота, умеренная гипертензия, гипергликемия. Обострения провоцируются стрессовыми ситуациями на работе (директор какого-то предприятия) и минимальными погрешностями в диете: соленый огурец, томаты, что-то маринованное, рыба, бананы, яблоки и другие фрукты, то есть теми продуктами, которые любит пациент. С отвращением ест овсяную, рисовую и прочие каши. Об алкогольных напитках забыл давно. Похудел с 70 до 62 кг. Кроме того, жалуется на ощущение тяжести в правом подреберье. При УЗИ обнаружены косвенные признаки дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу. Умеренно болезненно поколачивание по желчепузырной области, правому подреберью, легкий пролапс на канале

желчного пузыря при пульсодиагностике. Корень языка умеренно обложен тонким налетом, покрашенным чаем. Соответственно, имеются признаки активного гепатохолестита. На канале толстого кишечника пульсация повышена. Нормотоник (АД = 120–130/70–80 мм ртутного столба). Иногда ощущает поколы, боли в области сердца при эмоциональных провокациях. Стоек к простудным заболеваниям. На флюорограмме: прикорневой пневмофиброз. Ранее и в периоды ремиссий ходил на лыжах, бегал трусцой. В настоящее время депрессивен, тревожен, постоянно думает о безвыходности своего положения. Просит сделать что-то, чтобы быть хотя бы спокойнее, менее реагировать на ухудшения состояния и производственные неудачи. Потенция резко снижена.

Пациент лечился до начала 2004 г., хотя уже через полгода никаких симптомов язвенного колита не было. Отсутствие язвенных поражений толстого кишечника подтверждено колоноскопией. Пациенту стали доступны городские, отечественные и зарубежные командировки. Однако боязнь рецидивов обуславливала непостоянные, эпизодические обращения за очередным трехмесячным курсом фитотерапии. Пациент давно расширил диету, иногда без последствий может выпить пару бокалов сухого вина или немного коньяка, о чем ранее не смел и думать. В 2004 г. счел себя полностью здоровым и в последующем не обращался. Пример одного из составов сборов:

Рецепт № 107

Корень солодки уральской	30,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Надз. часть щавеля конского	30,0
Надз. часть щавелька малого	10,0
Плоды лимонника китайского	10,0
Лиана лимонника китайского	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	10,0
Корневище лапчатки прямостоячей	10,0
Кора дуба черешчатого	10,0
Семя льна посевного	10,0
Надз. часть цмина песчаного	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	20,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Надз. часть герани лесной	20,0
Цветки купыря лесного	20,0
Надз. часть черники обыкновенной	20,0
Плоды аронии черноплодной	20,0

Лист кипрея узколистного	20,0
Надз. часть гравилата речного	10,0
Корень гравилата речного	10,0
Лист бадана толстолистного	10,0
Корневище бадана толстолистного	10,0
Надз. часть кровохлебки лекарственной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Семя расторопши пятнистой	10,0
Лист манжетки обыкновенной	10,0
Надз. часть вероники длиннолистной	20,0
Надз. часть мяты луговой	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть котовника сибирского	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0

Приготовление и применение стандартные, по рецепту № 1. Выделены суррогаты чая. В этом, одном из ранних сборов, представлены растения, содержащие большое количество дубильных веществ (щавель, щавелек, гравилат, бадан, арония, герань, тысячелистник, лапчатка, дуб, кровохлебка), тех, которые по китайской классификации «запирают отверстия тела» (лимонник, шиповник, дуб). Типичные холеретики и гепатопротекторы представлены мятой, мелиссой, душицей, котовником, расторопшей, крапивой, пижмой, ромашкой, цмином, льнянкой, куркумой, шиповником (своеобразный расширенный состав полифитохола). Основным десенсибилизирующим растением является солодка, но также классические адаптогены, которые плюс ко всему наряду с другими растениями оказывают положительное гонадотропное действие (Барнаулов О. Д., 2012) и оптимизируют процессы регенерации. На противовоспалительном действии растений не останавливаемся. Составы сборов менялись в зависимости от ситуации, все улучшающегося состояния больного. Важно то, что ни гормональной терапии, ни госпитализаций, ни сколько-либо существенных обострений в течение 5 лет поначалу массивной, впоследствии эпизодической (противорецидивные курсы) фитотерапии не было. Улучшение, по сути выздоровление, настолько демонстративно, что не требует подробных комментариев. В последующем были и другие случаи положительного эффекта фитотерапии при неспецифическом язвенном колите, единичные по той причине, что (видите ли) непрофильны для Института мозга человека. Интересовали же они по той причине, что на этих примерах типичного аутоиммунного, психосоматического заболевания можно отработать и элементы лечения больных рассеянным склерозом.

Наблюдение 7

Больной Б.Н.А. Родился 11.06.1981 г. Обратился в возрасте 27 лет по поводу диареи. Стул 4–5 раз в сутки, профузный понос с кровью и слизью.

Тенезмы, позывы на немедленное опорожнение. Боли в области поперечно-ободочной, сигмовидной и прямой кишки умеренные, непостоянные и нечастые. Метеоризм определяет как «жуткий», провоцирующий еще и головные боли. Изжога. Через 3 часа после еды возникают разной степени интенсивности и продолжительности сосущие боли в эпигастрии. Порою беспокоят боли и ощущения тяжести в правом подреберье. При колоноскопии найдены кровоточащие язвы в ампуле прямой кишки. Поставлен диагноз **неспецифического язвенного колита**. Многостороннее обследование (ФГДС, УЗИ, морфология и биохимия крови) не выявило патологии, за исключением маркеров воспаления. Сопутствует псориаз. Пищевые вкусы: суши, гамбургеры, каши с сыром, апельсины, груши, яблоки, помидоры, огурцы, салаты из свежих овощей, кефир, молоко. Из алкогольных напитков предпочитает водку, в жару — пиво. Не любит жирную пищу, провоцирующую тяжесть в правом подреберье. В настоящее время почти ничего не может есть за исключением каш. Потребление любимых видов пищи провоцирует диарею.

При пульсодиагностике пульсация повышена на каналах желчного пузыря и толстого кишечника. Чувствительно поколачивание по проекции желчного пузыря. В толстом кишечнике жидкое содержимое и газы, умеренная болезненность при пальпации. Пациент нормотоник, ближе к пикнику с несколько избыточной массой, всегда поддерживал себя в хорошей физической форме, занимался боксом. Юрист, работает в администрации СПб в Смольном. Отмечает порою тяжелые авральные нагрузки, устает, считает себя очень беспокойным, тревожным, легко стрессируемым человеком. Нередко нарушен сон. 4 месяца тому назад женился на коллеге (ранее гражданский брак). В связи с заболеванием пропала потенция, собственно нарушена эректильная функция, на что пациент обращает особое внимание. От предложенной до нас гормонотерапии и госпитализации отказался.

Рецепт № 108

Корень солодки уральской	30,0*
Лист бадана толстостлистного	20,0
Надз. часть, семя шавеля конского	40,0
Кора дуба черешчатого	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Лист малины обыкновенной	20,0*
Лист ивы белой	20,0
Кора ивы белой	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0*
Лист шалфея лекарственного	20,0*
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0*
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Плоды укропа пахучего	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0*

Плоды фенхеля обыкновенного	10,0
Надз. часть мяты полевой	10,08
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0*
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0*
Надз. часть гравилата речного	10,0
Корень гравилата речного	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0*
Корень левзеи сафлоровидной	10,0*
Корень родиолы розовой	10,0*
Надз. часть спаржи лекарственной	10,0*
Надз. часть повилики европейской	10,0*
Корень сельдерея пахучего	10,0*
Надз. часть любистка лекарственного	10,0*
Корневище валерианы лекарственной	20,0*
Плоды шиповника майского	40,0*
Надз. часть герани лесной	30,0
Корица	10,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Ряска малая	20,0
Надз. часть бодяка болотного	20,0
Надз. часть вероники узколистной	30,0
Надз. часть вербейника монетчатого	20,0
Мускатный орех	10,0
Бадьян	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Цветки купыря лесного	40,0

Выделены суррогаты чая и звездочкой растения, положительно влияющие на потенцию. Не комментируя логику составления данного поликомпонентного сбора, отметим быстрый эффект его настоя. Через 2–3 недели полностью была купирована симптоматика неспецифического язвенного колита, за исключением умеренного метеоризма. Расширил диету, то есть практически может есть все, воздерживается от алкоголя. Особо пациент отметил повышение либидо и эректильной функции. Стал спокойнее. Пациент все менее регулярно лечится на протяжении 5 лет. 27.03.2013 г. отметил редкие изжоги при нерегулярном питании, умеренный метеоризм, провоцируемый фруктами, капустой. В январе было умеренное обострение колита, которое пациент связывает с перерывом фитотерапии. Обострение купировано настоем поликомпонентного сбора. В феврале перенес грипп с температурой 39 °С, но болел 3–4 дня. С марта по октябрь 2013 г. (7 месяцев) не обращался, считая себя здоровым человеком. Настой сбора положительно повлиял на сексуальную состоятельность пациента.

Заслуживает внимания семейная жизнь больного. У жены ранее была внематочная беременность. Гинекологи приговорили ее к экстракорпоральному оплодотворению (ЭКО). Однако сочетание гирудо- и фитотерапии привело к зачатию на 3-м менструальном цикле, которое закончилось самостоятельными родами доношенной, здоровой девочкой. Одновременно с лечением супруги в сборе мужа было увеличено количество растений с положительным гонадотропным действием: левзея, родиола, элеутерококк, ярутка, повилика, якорцы, петров крест, спаржа, любисток, сельдерей и другие (Барнаулов О.Д., 2012). Высокомерие, скепсис, жены в отношении «знахарских» методов (юрист, работает в Смольном, неконтактна, негативна) был хоть и не полностью, но преодолен супругом, приводившим пример неоспоримого излечения собственного недуга с помощью фитотерапии. Очевидно, что даже у негативных пациентов методами фитотерапии удастся добиться успеха при явном отсутствии, даже невозможности суггестивных, психотерапевтических воздействий.

Наблюдение 8

Больной Р.И.А. родился 24.02.1964 г., обратился в возрасте 44 лет по поводу рецидивирующего **неспецифического язвенного колита**. Диагноз подтвержден колоноскопией. Болеет 2 года. Дважды был госпитализирован во 2-ю городскую больницу. В связи с ограниченной эффективностью и осложнениями преднизололотерапии (изжога, боли в эпигастрии, эрозивный гастрит, одутловатость) решил по рекомендации других больных прибегнуть к фитотерапии. В настоящее время в период обострения (стул до 6–7 раз в день, кровь, слизь, боли, метеоризм) принимает преднизолон. Рекомендовано не отменять его хотя бы в первые 7–10 дней, а затем плавно уменьшать дозировку во избежание синдрома рикошета при резкой отмене. Из прочего заслуживает внимания симптоматика холецистита: умеренные боли в правом подреберье, болезненность при поколачивании в пузырной точке, снижение пульсации на проекциях каналов желчного пузыря и печени, прокрашенный желтым (чаем) налет на корне языка. Не курит, алкоголь не принимает. Гепатитом А не болел, гепатиты В и С отвергнуты. Приводим состав сбора, настой которого полностью купировал симптомы колита за 1,5–2 недели.

Рецепт № 109

Корень солодки уральской	40,0
Надз. часть череды трехраздельной	30,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	10,0
Надз. часть паслена черного	20,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Ряска малая	20,0
Корневище аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	10,0

Надз. часть багульника болотного	20,0
Лист девясила высокого	10,0
Корни малины обыкновенной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Семя льна посевного	20,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	10,0
Плоды шиповника майского	40,0
Плоды калины обыкновенной	10,0
Лист калины обыкновенной	20,0
Лист бадана толстолистного	20,0
Надз. часть, семя шавеля конского	30,0
Надз. часть кровохлебки лекарственной	10,0
Корень горца змеиного	10,0
Надз. часть горца змеиного	30,0
Надз. часть гравилата речного	10,0
Корень гравилата речного	10,0
Кора дуба черешчатого	10,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Цветки купыря лесного	30,0
Надз. часть пустырника пятилопастного	20,0
Шишки хмеля вьющегося	10,0
Надз. часть пикульника красивого	20,0
Надз. часть ослинника двухлетнего	20,0
Надз. часть сушеницы болотной	20,0
Плоды аронии черноплодной	10,0
Цветочные корзинки бархатцев обыкновенных	10,0
Надз. часть герани лесной	30,0
Надз. часть вероники узколистной	30,0
Надз. часть мяты полевой	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0

Выделены суррогаты чая. В связи с упорством течения заболевания усилена представленность растений, действующих противоаллергически, десенсибилизирующе: солодка, череда, календула, паслен, черноголовка, ряска, аир, девясил, багульник, ромашка, тысячелистник, калина. Подобную активность можно подозревать у лабазника, шиповника, зверобоя, что требует экспериментальных и клинических подтверждений. Пациент относительно регулярно лечится до сего дня (9 лет). Излечение нельзя признать полным,

поскольку осенью, в межсезонье, особенно по возвращении из отпуска, из теплых краев (перерыв в фитотерапии), больного послабляет, но прежних тезисов, наличия крови и слизи в стуле не отмечает. К преднизолону не прибегал, госпитализаций не было. Симптомы холецистита купированы. Считает себя здоровым, физически вынослив, присутствуют элементы физической культуры. Полностью сохраняет работоспособность в отличие от первых двух лет заболевания. Пациенты, страдающие неспецифическим язвенным колитом, болезнью Крона нечасто обращаются к нам в Институт мозга человека, как это было отмечено ранее. Тем не менее из 20 больных во всех случаях отмечен позитивный эффект фитотерапии, что требует от специалистов пересмотра тактики лечения, принятия на вооружение поликомпонентных, персонифицированных сборов, понимания эффективности применения не только «закрепляющих», противовоспалительных, но и десенсибилизирующих, противоаллергических, иммунокорректирующих, оптимизирующих репаративные процессы растений. К сожалению после инициального улучшения не все больные повторно обращались за проведением противорецидивных, закрепляющих эффект курсов. Некоторые из них вняли запретам «специалистов» в отношении фитотерапии: «Если вы будете лечиться у каких-то знахарей какими-то там травками, то можете к нам не обращаться» (цитировано дословно). С сожалением отмечу, что никто из гастроэнтерологов, проктологов не поинтересовался, каким образом удастся достичь столь высокого результата с помощью лекарственных растений. Намеченное нами направление **фитотерапия больных неспецифическим язвенным колитом** весьма перспективно, что подтверждается приведенными примерами.

Наблюдение 9

Большая Ш. Н. В. Родилась 20.07.1968 г. Обратилась в ИМЧ РАН 12.05.2005 г. Считает себя больной с конца 2002 г., когда и ранее беспокоившая умеренная слабость стала препятствием трудовой деятельности, «стало пошатывать». В 2003 г. госпитализирована в Институт скорой помощи (нейрохирургия) с явлениями атаксии, головокружений, нарушений зрения, быстрой утомляемости. Несмотря на обнаружение (МРТ) очага демиелинизации слева в прецентральной области лобной доли, был поставлен диагноз вегетососудистой дистонии смешанного типа со спастическим компонентом и хронической недостаточностью мозгового кровообращения в вертебробазилярном бассейне. На фоне инфузионной вазоактивной и прочей терапии симптомы заболевания прошли.

В 2004 г. после стрессорной провокации, диагностирования уреазы плазмы, мощной терапии антибиотиками (инъекции) почувствовала сильные головокружения, слабость левых конечностей. Повторная госпитализация в Институт скорой помощи. Диагноз тот же. Сосудистая, витаминотерапия опять привели к редукции симптоматики, но через 2 месяца начались нарушения зрения, мешающие работать. Госпитализация в клинику неврологии Военно-медицинской академии (ВМА).

«На серии МР-томограмм, взвешенных по T1 и T2 в аксиальной проекции, а также с использованием специальной TYRM последовательности визуализированы суб- и супратенториальные структуры, в белом веществе головного мозга суб- и паравентрикулярно, в стволе мозга справа, а также в мозолистом теле выявлены множественные очаги изменения интенсивности МР-сигнала, характеризующиеся гиперинтенсивным сигналом в T2 и гипо- в T7 ВИ. При использовании программы *flirt* очаги имеют выраженный гиперинтенсивный сигнал. После введения парамагнитного контрастного вещества происходит накопление его в очаге, расположенном суправентрикулярно левому боковому желудочку. Заключение: демиелинизирующий процесс головного мозга в стадии обострения». Клинический диагноз: **рассеянный склероз, ремитирующее течение, активная фаза.** Пульс-терапия метилпреднизолоном, плазмаферез были эффективны. На этом примере наблюдаем прогресс заболевания, увеличение объема поражения в связи с неправильной постановкой диагноза, что типично для дебютов РС. Даже подозрения на возможность этого заболевания при нечеткой манифестации (головокружения, утомляемость, парестезии и т. д.) должны служить поводом для направления на МРТ, а при обнаружении хотя бы 1 очага демиелинизации, что и имело место в данном наблюдении, необходимо брать больную на диспансерное наблюдение, направлять в центр, регистрирующий больных РС.

В мае 2005 г. под нашим наблюдением неврологов ВМА согласилась участвовать в испытании зарубежного препарата, ингибирующего синтез пептидов пролиферативного действия. Результатом испытания этого препарата стало жесточайшее обострение процесса, проявившиеся в резчайшей слабости, головокружениях, атаках, с последующим ретробульбарным невритом (D), нарушением речи, вкуса, почерка, обострением язвенной болезни 12-перстной кишки, потерей массы тела (8 кг), выпадением волос. В психоэмоциональном плане — паника, боязнь стойкой инвалидизации. На МРТ — увеличение количества очагов, активная фаза РС. Курс лечения холистирамином с попыткой купирования последствий токсического действия испытуемого препарата не дал эффекта. Проведенная в последствии пульс-терапия привела к значительному купированию симптоматики.

Более 7 лет пациентка постоянно, почти без перерывов получает курс за курсом фитотерапию. В течение всего этого срока ни одного обострения не было, что подтверждается периодическими МР-томограммами. Работает, выполняет все домашние работы. Физическая выносливость значительно повысилась, ОРВИ не отмечает, считает себя здоровой. Типичной для больных РС особенностью случая является выраженнейшее астеническое телосложение, гипотензия (90–110/60–70 мм ртутного столба), ортостатические эпизоды на протяжении всей жизни, быстрая утомляемость, невыносливость, отсутствие элементов физической культуры. Тонкокожна, бледна, очень тонкие, нитевидные лучевые артерии (что затрудняет пульсодиагностику), умеренная тахикардия, снижение пульсации на канале печени. Болезненно

поколачивание по проекции желчного пузыря. Жалуется на умеренное снижение либидо, нечастые оргазмы, гипоменструальный синдром. Типична для больных РС непереносимость жары, духоты, бани. В то же время тяжело переносит темное время года, сезон с ноября по май. Интеллектуально абсолютно сохранна. Именно для таких астеников классические фитоадаптогены (женьшень, элеутерококк, аралия, заманиха, полисциас, левзея, родиола, лимонник) и неклассические тоже (валериана, очитки, плющ, спаржа и др.) являются конституциональными средствами. Ниже приведен пример одной из композиций растений, назначаемых больной на темное время года.

Рецепт № 110

Сбор 1

Корень солодки уральской	40,0–50,0*
Надз. часть шикши обоеполой	20,0–30,0
Надз. часть вереска обыкновенного	20,0
Побеги багульника болотного	20,0*
Корень пиона уклоняющегося	20,0
Корень ремании клейкой	10,0*
Плоды мироболана хебула	10,0
Плоды мироболана беллерического	10,0
Плоды мироболана эмблического	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0*
Корень заманихи высокой	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Корень родиолы розовой	20,0
Плоды лимонника китайского	10,0*
Лиана лимонника китайского	20,0*
Надз. часть очитка пурпурного	20,0
Лист вахты трехлистной	30,0
Надз. часть володушки многонервной	20,0
Надз. часть эфедры хвошевой	10,0–20,0*
Ряска маленькая	20,0*
Кора коричневого дерева (корица)	10,0–20,0*
Корень девясила высокого	20,0*
Лист девясила высокого	20,0*
Корень шлемника байкальского	10,0*
Корневище аира болотного	20,0*
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Корень сельдерея пахучего	10,0
Корень дягиля лекарственного	20,0
Омела белая	10,0
Плоды кардамона настоящего	10,0
Семя расторопши пятнистой	20,0

Корень одуванчика лекарственного	20,0
Корень цикория обыкновенного	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	20,0

Сбор 2

Корневище валерианы лекарственной	30,0
Листья дасифоры кустарничковой	20,0*
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0*
Надз. часть фиалки трехцветной	10,0*
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0*
Цветки лабазника вязолистного	30,0*
Лист лабазника вязолистного	30,0*
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист ежевики сизой	20,0
Лист ивы козьей	20,0
Цв. и лист липы сердцевидной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист ромашки лекарственной	20,0*
Надз. часть череды трехраздельной	20,0*
Цв. корзинки календулы лекарственной	20,0
Надз. часть арники горной	10,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0–30,0
Лист калины обыкновенной	20,0–30,0*
Плоды калины обыкновенной	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть герани лесной	40,0
Надз. часть вероники длиннолистной	30,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Мускатный орех	10,0
Бадьян	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть лаванды колосовой	10,0
Надз. часть розмарина лекарственного	10,0
Надз. часть котовника сибирского	10,0
Надз. часть мяты полевой	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть подмаренника истинного	20,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Надз. часть горца птичьего	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление: 1–2 столовые ложки сбора 1 залить 1 л воды, вскипятить и томить на малом огне порядка 15 мин, затем добавить

1–2 столовые ложки сбора 2, томить на малом огне 5 мин, слить все с сырьем в термос, настаивать ночь, принимать ударную дозу 150–200 мл утром, а затем по принципу «чем чаще, тем лучше».

Параллельно пациентка принимала 0,4 г мумие утром, 1–2 чайных ложки запатентованного нами «**коктейля адаптогенов**» (спиртовые настойки и экстракты женьшеня, элеутерококка, аралии, заманихи, элеутерококка, левзеи, родиолы, лимонника, пантокрина). Мануальная терапия проведена высококвалифицированным специалистом С.В. Левинсоном, поскольку имелась нестабильность позвонков в шейном и грудном отделе, что и послужило ранее списанием всей симптоматики на вертеброгенную хроническую недостаточность мозгового кровообращения в вертебро-базилярном бассейне. Мануальная терапия проведена с учетом того, что больным РС противопоказан тяжелый, разогревающий, спортивный массаж. В течение года посещала занятия тайцзыцюань, выполняла упражнения для укрепления мышечного аппарата шеи. Краниосакральная терапия проводилась для улучшения артериального кровоснабжения, оживления ликворо- и венозного оттока. На протяжении всего срока лечения относительно регулярно выполняла упражнения цигун. Велосипед, лыжи стали не чужды пациентке. Весь этот комплекс лечебных мероприятий позволил на 7 лет прекратить экзacerbации процесса. При анализе состава сборов следует обратить внимание на растения с установленной или подозреваемой репутацией десенсибилизантов. Жирным шрифтом выделены суррогаты чая.

Наблюдение 10

Больной Т.В.М. Родился 23.12.1957 г. Обратился в ИМЧ РАН в декабре 2001 г. Еще 20 лет тому назад немели пальцы рук, длительное время беспокоила повышенная утомляемость, обстипации (2–3 дня). Все симптомы прошли самостоятельно без какой бы то ни было терапии. В последующем на эпизодические парестезии, «ватные ноги» не обращал внимания, но в 1995 г. с симптомами ретробульбарного неврита, сенсорными нарушениями, слабостью мышц преимущественно нижних конечностей, утомляемостью до невозможности работать был госпитализирован во 2-ю городскую многопрофильную больницу. Клинически, с подтверждением МРТ поставлен диагноз: **рассеянный склероз**, цереброспинальная форма, ремитирующее течение, ретробульбарный неврит. Курс пульс-терапии, вазоактивные препараты. Через 1,5 года рецидив: диплопия, парестезии, анестезии, асимметрия лица, нарушения речи (исключен инсульт). Самостоятельное передвижение затруднено, вынужден широко расставлять ноги, по лестнице поднимается и спускается только с посторонней помощью, слабость, утомляемость, обстипации. Стероидная пульс-терапия, вазоактивные препараты полностью не купировали перечисленную симптоматику. Сделан вывод о вторично-прогрессирующем течении заболевания. В 1998 г. при очередном обострении, несмотря на пульс-терапию, плазмаферез, последовательное подсоединение токо-

ферола, церебролизина, актовегина, лецитина, поливитаминов больной уже не мог передвигаться без трости, порою без посторонней помощи. Далее рецидивы с прогрессированием заболевания в 1998, 1999, 2000, 2001 годах. При обращении поднимается по лестнице с посторонней помощью, передвижения затруднены, головокружения, умеренная атаксия, спастика до болей в мышцах нижних конечностей, реже правой верхней конечности, неустойчив в позе Ромберга. Все-таки с трудом от дома до машины передвигается, продолжает с невероятным трудом работать заместителем директора агентства по недвижмости. Систематические парестезии конечностей, обстипации 3–4 дня, метеоризм, анорексия, изжоги, отрыжки кислым, боли в эпигастрии, правом подреберье, возникшие после гормонотерапии, императивные позывы на мочеиспускание, снижено либидо, нет эрекции. Чрезвычайно подвержен ОРВИ чаще в форме ларингитов, фарингитов, ринитов. Бронхиты 3–4 раза в год без температурной реакции. Глубокая депрессия, скептичен, негативен, тревожен, раздражителен и даже агрессивен с родными, не верит в излечение. Сон нарушен. Интеллект не снижен. Нормотоник, АД 110–120/70–80. Один из наиболее поликомпонентных сборов, назначенных пациенту.

Рецепт № 111

Сбор 1

Корень солодки уральской	50,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	20,0
Семя лимонника китайского	10,0
Надз. часть очитка пурпурного	20,0
Листья плюща обыкновенного	20,0
Ряска маленькая	20,0
Кора корицы китайской (корица)	10,0
Лист вахты трехлистной	20,0
Семя крапивы двудомной	30,0
Лист кассии остролистной	20,0
Кора крушины ломкой	10,0
Корень стальника пашенного	20,0
Корень лопуха большого	20,0
Корень одуванчика лекарственного	20,0
Корневище сабельника болотного	20,0
Надз. часть молочая болотного	20,0
Надз. часть бодяка болотного	20,0
Надз. часть бодяка разнолистного	20,0
Семя льна посевного	20,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	10,0
Надз. часть вереска обыкновенного	20,0

Надз. часть шикши обыкновенной	20,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0
Корневище айра болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Плоды каштана конского	20,0
Кожура мандарина благородного	20,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Надз. часть мальвы лесной	20,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0

Сбор2

Надз. часть валерианы лекарственной	30,0
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист ивы белой	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист березы белой	20,0
Трутовик косой (чага)	20,0
Цв. корзинки календулы лекарственной	20,0
Цв. корзинки ромашки аптечной	20,0
Надз. часть репешка обыкновенного	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Лист лабазника вязолистного	20,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Цветки боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Надз. часть герани луговой	20,0
Надз. часть вероники лекарственной	20,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Цветки купыря лесного	20,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Надз. часть будры плющевидной	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды укропа душистого	10,0
Плоды фенхеля обыкновенного	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бутоны гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Цветки пижмы обыкновенной	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Надз. часть мяты полевой	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть котовника сибирского	10,0
Мускатный орех	10,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение по предыдущему рецепту.

Принципы включения тех или иных блоков растений в поликомпонентные сборы для лечения больных рассеянным склерозом приведены в нашей монографии «Фитотерапия в неврологии», равно как и высокая ее результативность. К настоящему времени накоплен и обобщается позитивный опыт фитотерапии более 700 больных (не все случаи могут быть учтены). Несомненно, что фитотерапия не имеет конкурентов по результативности среди других методов. Приводим несколько устаревшие данные по результативности фитотерапии (табл. 9).

Параллельно пациенту назначено мумие по 0,2–0,4 г. утром. Индивидуально подобрана и осуществлена С. В. Левинсоном мануальная и иглорефлексотерапия, основными задачами которой было снижение столь выраженной спастики, повышение сопротивляемости организма, достижение общеукрепляющего эффекта. Линейный массаж проводили по ходу каналов мочевого пузыря (V), желчного пузыря (ВП) и желудка (Е). Основные точки воздействия: VB 20 Фэн-чи («Ворота энергии») и E8 (1) Той-вэй («Хранитель головы»). Акупунктуру проводили до появления классических, предусмотренных методикой ощущений (распирание, прохождение «электрического тока») по 5–15 мин на точку. Использовали также точки V 10 тянь-чжу, V1 Цин-мин, VG 20 Бай-хуэй, E 36 Цзу-сань-ли, VG 14 Да-чжуй и некоторые другие. Были рекомендованы упражнения цигун для самостоятельного исполнения. Пациент 2 года посещал группу тайцзыцюань.

Таблица 9

Течение заболевания	Высокий позитивный эффект	Умеренная эффективность	Отсутствие прогресса заболевания, инвалидизации	Неэффективность фитотерапии	Всего больных
Первично-прогредиентное (в том числе стремительное)	6	7	8	13 (7)	34 (7)
Вторично-прогредиентное	13	11	20	7	51
Всего с прогредиентным течением	19 (22,4%)*	18 (21,2%)	28 (32,9%)*	20 (23,5%)*	85
Ремитирующее	92 (55,8%)*	59 (35,8%)	10 (6%)*	4 (2,4%)*	165 (100%)
Всего больных	111 (44,4%)	77 (30,8%)	38 (15,2%)	24 (9,6%)	250 (100%)
Звездочкой отмечены статистически достоверные различия между группами ремитирующего и прогредиентного течения при $p \leq 0,05-0,001$ по критерию χ^2 .					

Улучшение наступило после 0,5 лет фитотерапии и прочих методов лечения. Пациент не оставил работу. Через 2,5 года спастические явления минимизированы, практически купированы. Пациент с трудом, но самостоятельно поднимается по лестнице, передвигается без трости, проходит вместо 600 м ранее до 2,5 км. Не устает, активен, купированы анорексия, нарушения функций тазовых органов. Не болеет простудными заболеваниями. На повторных МРТ регистрировали стабилизацию процесса, уменьшение в размерах ранее выявленных очагов в 1,5–2 раза. В 2006 г. продолжал работать, ни одного обострения, двигательные расстройства не только не прогрессировали, но существенно редуцировались. Данное наблюдение подтверждает необходимость комплексной, индивидуально подобранной массажированной натуротерапии. В 2007 г., несмотря на предупреждения мануального и фитотерапевта, пациент, посчитав себя полностью выздоровевшим, прекратил лечение. При анализе рецептуры больных рассеянным склерозом и больных неспецифическим язвенным колитом применен блок растений-десенсибилизантов, что среди прочего позволяет достичь убедительного клинического эффекта.

Наблюдение 11

Пациентка Б.Я. Родилась 10.10.1994 г. Приведена отцом 02.11.2004 г. в возрасте 10 лет. У девочки, имевшей родовую церебральную травму, в 3 года начались типичные большие **эпилептические припадки** с генерализованными клонико-тоническими судорогами, обильным слюноотделением, которые участились в школе. Родители не могут с уверенностью определить частоту больших припадков. При неоднократном контакте выяснено, что наблюдали не менее 1 большого припадков через 1,5–2 месяца. Однако, как выяснилось, припадки бывали и по ночам, что однажды наблюдала мать. В последующем порою наблюдали мокрую от слюны наволочку. Учет ночных припадков затруднителен. Вероятно, бывали и абсансы, характеризующиеся кратковременной потерей сознания, гримасой, искаженным лицом. Девочка склонна к ОРВИ (до 5–6 раз в год), которые протекают с температурой 38–39 °С и характеризуются учащением эпизодов (термические большие судорожные припадки?). Частота и тяжесть ОРВИ увеличились в школе. Нечастые, преходящие разлитые головные боли. Умеренная склонность к обструкции. Аллергия на кошек и бытовую пыль, редко проявляющаяся в умеренной обструкции с кратковременными сухими, дистантными хрипами. В остальном соматически здорова, интеллектуально сохранна. Родители категорически против применения антиконвульсантов, поскольку попытка принимать их привела к резкому снижению интеллектуально-мнестического и эмоционального статуса ребенка («отупела»). Безуспешно прибегали к помощи гомеопата. По обращении в течение 2 лет девочка постоянно принимала настои сборов с варьирующим составом. Через 1,5 года отмечали резкое снижение количества припадков, отсутствие ОРВИ, соответственно и термических конвульсий. Наиболее типичный сбор:

Рецепт № 112

Корень солодки уральской	20,0
Корень пиона уклоняющегося	10,0–20,0
Корень левзеи сафлоровидной	10,0
Корень родиолы розовой	10,0
Надз. часть очитка пурпурного	10,0
Цветки лабазника вязолистного	20,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Побеги багульника болотного	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0–30,0
Надз. часть пикульника красивого	20,0
Лист лапчатки гусиной	10,0
Лист лапчатки серебристой	10,0
Надз. часть дербенника иволистного	20,0
Лист плюща обыкновенного	10,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Семя льна посевного	20,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	10,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Надз. часть арники горной	10,0
Цв. корзинки календулы лекарственной	10,0
Шишковаягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Надз. часть хвоща полевого	10,0–20,0
Надз. часть василька лугового	20,0–30,0
Цв. корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветки пижмы обыкновенной	20,0
Лист смородины черной	10,0
Надз. часть мяты полевой	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Лист березы повислой	20,0
Надз. часть горицвета весеннего	10,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Лист кипрея узколистного	20,0–40,0
Надз. часть шикши обоополой	20,0
Надз. часть вереска обыкновенного	20,0
Цветки купыря лесного	20,0–30,0
Плоды шиповника майского	40,0

Выделены суррогаты чая. Приготовление и применение по предыдущим сборам. Пациентка в последующем не прибегала к фитотерапии и пришла с отцом в возрасте 18 лет. Поводом для обращения было обнаружение микролитов в почечных лоханках на УЗИ и объяснения соответствующего специалиста по поводу того, что она тяжело больна, нуждается в постоянном, длительном наблюдении и дорогом лечении. Выяснено, что пациентка несколько раз болела циститом с типичной симптоматикой. Предположением образования микролитов может быть наличие уростаза

и инфекции мочевыводящих путей, что легко устраняется фитотерапией. Выяснено, что припадков после 2 лет фитотерапии вообще не было, а потому, считая себя излеченной, пациентка прекратила лечение.

Наблюдение 12

Больной Л.А.А. Родился 25.10.1984 г. Обратился 27.10.2004 г. (20 лет) с установленным диагнозом **эпилепсия**. Первый большой эпилептический припадок замечен 19 марта 2004 г, второй — 25 августа. Упал в туалете, получив легкие травмы во время припадка 25 сентября, затем были еще 3 припадка. Провокаторы выявить не удастся. Аура: дурнота, головокружение, не быстрая потеря сознания: «оно уходит постепенно». Проживает, учится, обследован (ЭЭГ, МРТ) в Эстонии. Больному назначен депакин 500 мг., который в течение 2 недель привел его в состояние весьма ограниченной дееспособности. Под вопросом продолжение обучения в институте. Паника, депрессия. Жалуется на снижение умственной работоспособности, резкую заторможенность. Собирался жениться, но с марта отсутствуют либидо и эрекция. Соматически здоров. Пациент систематически принимал настои подобранных ему поликомпонентных сборов в течение 6 лет, а далее эпизодически по настоящее время включительно. Депакин отменили постепенно во избежание синдрома рикошета. По окончании института устроился на работу, женился и присылал жену для разрешения некоторых гинекологических проблем. Через 1 год фитотерапии припадков не наблюдали. Пациент отмечает, что питье настоя сбора (чая) улучшает его состояние, повышает трудоспособность, физическую выносливость (спорт. зал, плавание, что было ему рекомендовано), практически отменяет ОРВИ. Никаких проблем в сексуальной сфере нет, что пациент вполне справедливо связывает с фитотерапией, а потому потребление настоя воспринимает как элемент здорового образа жизни. Один из составов сборов:

Рецепт № 113

Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть пикульника красивого	20,0
Надз. часть дербенника иволистного	20,0
Надз. часть лапчатки гусиной	10,0
Корень пиона уклоняющегося	20,0
Корень пиона белоцветкового	10,0
Надз. часть шикши обоеполой	20,0
Надз. часть вереска обыкновенного	20,0
Надз. часть василистника малого	10,0
Надз. часть колокольчика раскидистого	20,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист липы сердцевидной	20,0

Надз. часть татарника колючего	20,0
Надз. часть левзеи сафлоровидной	10,0
Корень левзеи сафлоровидной	20,0
Петров крест чешуйчатый	10,0
Надз. часть спаржи лекарственной	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть погремка большого	20,0
Надз. часть василька лугового	30,0
Лист одуванчика лекарственного	10,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Надз. часть мяты полевой	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Корневище куркумы долгой	20,0
Надз. часть льнянки лекарственной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Надз. часть котовника сибирского	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды шиповника коричневого	40,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Цв. боярышника кроваво-красного	20,0

Приготовление и применение стандартнее.

Наблюдение 13

Больная Г.А.Ю. направлена фтизиатром после длительного стационарного лечения по поводу **инфильтративного туберкулеза легких с диссеминацией** для реабилитации, профилактики рецидива, купирования токсического действия туберкулоstaticов. Опускаем фтизиатрический анамнез и отработанную нами ранее фитотерапию при легочном туберкулезе (Барнаулов О.Д., 1999). Родилась 9.01.1973 г., обратилась в возрасте 37 лет в январе 2010 г. Массированное, длительное применение туберкулоstaticов привело к билиарнозависимому панкреатиту с типичными разлитыми опоясывающими резями, голодными болями в эпигастрии, изжогами, отрыжками (гастро-токсический эффект). Упорный метеоризм. Побаливает правое подреберье (на УЗИ деформация желчного пузыря), поколачивание по желчепузырной проекции болезненно. При пульсодиагностике определяется снижение пульсации на тройном обогревателе, каналах печени и желчного пузыря. Аппетит резко снижен. Похудела на 10–12 кг. В настоящее время вес колеблется в пределах 40–45 кг при росте 158 см. При выяснении сформированности пищевых вкусов очевидно, что пациентка в какой-то мере капризна. Не любит все кислое, молоко, молочные продукты, мороженое, сладости. Вызывают ухудшение хлеб, булка, рафинированные и консервированные продукты.

Аллергия на цитрусовые, клюкву (собачью шерсть и, возможно, на некоторые медикаменты). Предпочитает супы, орехи, сухофрукты (инстинктивные вкусы объясняются астенией, дефицитом массы), кунжут (положительное гонадотропное, анаболическое действие), мясо, рыбу, куру, яйца, морепродукты.

АД = 80–90/40–60 мм ртутного столба. Понятно, что пациентка жалуется на отсутствие сил, хроническую усталость, невыносимость, частые ортостатические эпизоды, головокружения. Ледяные руки-ноги. Спит в носках. Конституционально — типичный астеник. Всю жизнь была склонна к ОРВИ, протекавшим с проявлениями обструктивных бронхитов (свистящие дистантные хрипы) без гипертермии. Часты температуры ниже 35 °С, когда пациентка плохо себя чувствует. В настоящее время беспокоит кашель с необильной мокротой, количество которой несколько больше по утрам. Поллакиурия на туберкулостатики.

Склонна к депрессиям. Трижды назначали трициклические антидепрессанты. Нередки дневные, но чаще ночные панические атаки, когда пациентка вскакивает, в ужасе куда-то бежит, ощущает тахикардию, нередко профузный пот. Последние месяцы мучает гипергидроз. Из-за профузных потов меняет белье ночью. Около года менструальный цикл отсутствовал. В настоящее время задержки до 68 дней. Гипоменструальный синдром. Мигрени и масталгии срединные в день овуляции (часто на 14-й день). В предменструальном синдроме опять-таки мигрени, чрезвычайная раздражительность. Экономист. Работает в Копенгагене. Присутствующий муж (русский, гражданский брак) предельно внимателен, интеллигентен, терпелив. Назначен поликомпонентный сбор с учетом ряда симптомов вне сферы легочного туберкулеза.

Рецепт № 114

Корень солодки уральской	40,0
Корень ириса болотного	10,0
Корень синюхи лазоревой	10,0
Надз. часть синюхи лазоревой	10,0
Надз. часть медуницы лекарственной	20,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Цетрария исландская	20,0
Лист бузины черной	20,0
Цветки бузины черной	20,0
Надз. часть смолевки обыкновенной	10,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист ивы козьей	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Лист и цветки липы сердцевидной	20,0
Лист вахты трехлистной	30,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветочные корзинки календулы лекарственной	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0

Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Цветки лабазника вязолистного	30,0
Лист лабазника вязолистного	30,0
Надз. часть володушки многонервной	20,0
Корневище куркумы долгой	10,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии высокой	20,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Цветки купыря лесного	20,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Надз. часть дербенника иволистного	20,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	10,0
Семя льна посевного	20,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Надз. часть хвоща полевого	20,0
Надз. часть василька лугового	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Цветки пижмы обыкновенной	20,0
Семя расторопши пятнистой	20,0
Плоды укропа душистого	10,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Надз. часть ослинника двулетнего	10,0
Надз. часть сныти обыкновенной	20,0
Плоды шиповника коричневого	40,0

Приготовление стандартное. Применение по принципу «чем чаще, тем лучше». Все аспекты не могли быть охвачены в дебюте фитотерапии. Поэтому сосредоточили внимание на противотуберкулезной, противовоспалительной терапии, снижении токсичности туберкулостатиков, гепатобилиарной патологии, общеукрепляющей терапии. Данного сбора хватило на 3,5 месяца лечения, затем он был повторен с некоторыми вариациями (добавление эфирносов: мяты душицы, тимьяна, аниса, а также пикульника, валерианы и других растений). Несмотря на некоторую претенциозность, капризность, невротичность пациентки, ею признан успокоительный, противотревожный эффект, нормализация сна, настроения, отчетливое снижение диспепсических явлений, гипергидроза, умеренное повышение аппетита, прибавка в весе на 3 кг, менее выраженные задержки менструального цикла. По настоянию норвежских коллег, не информированных о фитотерапии (негативное отношение), принимает туберкулостатики. После 3 непрерывных курсов фитотерапии, во время которых то появлялись, то проходили изложенные жалобы и симптомы, пожаловалась на аллергический дерматоз, крапивницу. Предполагаемые аллергены — туберкулостатики, которые рекомендовано на время отменить. Но под подозрением могли быть и компоненты сбора. Пришлось акцентировано

проводить десенсибилизирующую терапию с последующим включением блока противоаллергических растений в более широкие сборы.

Рецепт № 115

Корень солодки уральской	40,0
Корень лопуха большого	20,0
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0
Ряска маленькая	20,0
Корень шлемника байкальского	10,0
Лист смородины черной	30,0
Надз. часть фиалки трехцветной	20,0
Побеги багульника болотного	20,0
Корень аира болотного	20,0
Корень девясила высокого	20,0
Лист девясила высокого	20,0
Цветочные корзинки ромашки аптечной	30,0
Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Надз. часть паслена черного	10,0
Надз. часть короставника полевого	30,0
Надз. часть чистотела большого	20,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Семя лимонника китайского	10,0
Корень женьшеня истинного	20,0
Корневище куркумы долгой	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Исландский мох	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Надз. часть живучки ползучей	20,0
Цветущие верхушки вереска обыкновенного	30,0
Семя льна посевного	20,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Цветки купыря лесного	30,0
Шишки хмеля цепкого	20,0

Настой этого сбора купировал аллергические проявления, способствовал стабилизации состояния пациентки, поддержанию работоспособности, нормализации массы (56 кг). В последующем пациентка и ее муж просили сосредоточиться на их желании иметь ребенка. Применение растений, способствующих нормализации функций яичников, зачатия (Барнаулов О.Д., 2011) привело к беременности, но в 13 недель последовал самопроизвольный аборт (февраль 2012). Проведением систематической фитотерапии с привлечением растений, имеющих биологически детерминированную заинтересованность в мобилизации репродуктивной активности животных, удалось добиться зачатия, вынашивания, нормальных родов доношенной девочкой, лактации. В настоящее время пациентка считает себя абсолютно здоровой, за помощью не обращается.

Наблюдение 14

Больная У.А.И. Родилась 12.06.1984 г. Обратилась 20.04.2012 г. в возрасте 27 лет по поводу **туберкулеза легких**. Проживает в пригороде Москвы. Выписных эпикризов, рентгеновских снимков на руках не имеет. По наивности считала, что обращается к знахарю-травнику, ничего в эпикризах не понимающему. В декабре 2011 г. в связи с резким ухудшением самочувствия, кашлем с мокротой, постоянной субфебрильной и более высокой температурой направлена на флюорограмму. По словам пациентки, обнаружена каверна (фаза распада) диаметром 33 мм в верхней доле правого легкого, множественные туберкулемы, значительные рубцовые изменения в обоих легких («цирроз легких»), ВК (-). Госпитализирована. Туберкулостатическая терапия: ПАСК, изониазид, этамбутол, авилокс, витаминотерапия. Всю жизнь была склона к ОРВИ, протекавшим чаще всего вяло и длительно, зачастую с симптомами бронхита без обильной мокроты, но верифицированных пневмоний не было. Лечилась амбулаторно, нередко переносила ОРВИ «на ногах». На фоне туберкулостатической терапии появились изжоги, боли в правом и левом подреберьях, горечь во рту, приливы, пароксизмы жара, гипергидроза. Повышены уровни АЛТ и АСТ в крови. Гепатиты В и С отвергнуты. Аппетит резко снижен. Очевидно обще- и гепатотоксическое действие туберкулостатиков. При УЗИ зарегистрирована умеренная гепатомегалия, деформация желчного пузыря и диффузные изменения поджелудочной железы. Если на протяжении жизни пациентка была склонна к обстипациям (купировала сеноде), то чаще стало послаблять. В настоящее время крепит. Появились гиперестезии: «болит кожа головы». Когда-то занималась сноубордом, плавала в бассейне, но частые ОРВИ заставили исключить эти элементы физической культуры. Стала невыносливой, быстро устает, жалуется на слабость, резкое снижение массы тела: в момент обращения 38 кг при росте 177 см.

Типичный астеник. Участились эпизоды брадикардии (ЧСС 40 в мин), и гипотензии: 90/60, но нормой считает 120/80 мм ртутного столба, частые ортостатические эпизоды. Предобмороки и 2 обморока в анамнезе. Баню всегда не переносила. Холодные руки и ноги, последние «часто мерзнут». Одним из результатов охлаждения являются циститы. В беременности (мальчику 7 лет) ставили диагноз пиелонефрита, были отеки, послеродовое варикозное расширение вен нижних конечностей. Гинекологический анамнез благополучен. Цикл 23 (5–7) дней. На фоне болезни, туберкулостатической терапии резко снизилось либидо, оргазмы отсутствуют.

Рецепт № 116

Корень солодки уральской	50,0
Цетрария исландская	10,0
Лист подорожника большого	20,0
Надз. часть вереска обыкновенного	20,0
Надз. часть ослинника двухлетнего	10,0

Надз. часть сушеницы болотной	20,0
Лист какалии копьевидной	10,0
Створки бобов гледичии колючей	10,0
Корень женьшеня истинного	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень родиолы розовой	10,0
Корень родиолы холодной	10,0
Надз. часть очитка пурпурного	10,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Корень алтея лекарственного	20,0
Надз. часть первоцвета весеннего	20,0
Надз. часть медуницы лекарственной	20,0
Лист мать-и-мачехи обыкновенной	20,0
Надз. часть лаванды колосовой	10,0
Надз. часть мяты полевой	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Лист смородины черной	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бадьян	10,0
Мускатный орех	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы обыкновенной	10,0
Надз. часть горца птичьего	30,0
Надз. часть клевера лугового	20,0
Надз. часть чины луговой	20,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Лист ивы белой	10,0
Надз. часть череды трехраздельной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Цв. корзинки ромашки аптечной	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Лист лабазника вязолистного	40,0
Надз. ч. зверобоя продырявленного	40,0
Надз. часть володушки козелецелистной	20,0
Семя расторопши пятнистой	20,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Надз. часть пижмы обыкновенной	20,0
Надз. часть вьюнка полевого	10,0
Надз. ч. золотарника обыкновенного	20,0
Надз. часть маклеи лекарственной	30,0
Семя льна посевного	20,0
Надз. часть льнянки обыкновенной	10,0
Надз. часть горца змеиного	40,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды шиповника майского	40,0

Приготовление и применение стандартные. Через 7 месяцев интенсивной фитотерапии размеры каверны уменьшились до 9×8 мм. Фтизиатры перестали настаивать на операции и обещают применить пневмоторакс. Изжога и боли в эпигастрии, правом и левом подреберьях полностью не купированы, хотя и снизились по интенсивности и частоте. При УЗИ подтверждены диффузные изменения тканей поджелудочной железы, трактованные как билиарно зависимый панкреатит. Показатели ферментемии нормализовались. Изложенное укладывается в стандартную, типичную, весьма часто встречающуюся картину токсического действия туберкулоостатиков. К сожалению, все это не наводит фтизиатров на мысль о необходимости параллельного проведения высоко эффективной **детоксикационной, гепатопротективной фитотерапии** (Барнаулов О.Д., 2007). Появился аппетит. Пациентка восстановила массу тела с 38 до 64 кг. Кашель, сухость во рту, горле беспокоили 1 раз. При нормальной температуре были признаки кратковременного цистита, ранее беспокоившего 1 г тому назад. В психоэмоциональном статусе, несмотря на появление надежды на излечение без операции, остались тревожность, беспокойство, даже страх.

Пневмоторакс с конца декабря 2012 по май 2013 г. Очередная явка пациентки 16.10.2013 г. Каверна закрылась. Достигнут существенный результат: при комплексной консервативной терапии, в которой фитотерапия сыграла существенную роль, пациентке удалось избежать операционного вмешательства. Считает, что опять стала чаще простужаться (легкое течение), но гипертермии, субфебрилитета нет. Иногда склонность к обстипациям, метеоризм. Опять незначительно повысились уровни АЛТ и АСТ в крови. Гинекологов (не пациентку) беспокоит гиперплазия эндометрия (УЗИ), в связи с чем назначена гормональная, одновременно контрацептивная терапия. Считает себя в настоящее время сексуально полноценной. Масса тела 66 кг, аппетит повышен. Все остальные симптомы купированы. Пациентка работает (физик, интеллектуально сохранна). Иногда чувствует тяжесть в правом подреберье, когда бежит к электричке, о чем раньше не могла даже подумать. Очевидно практически полное восстановление здоровья, работоспособности, выносливости. Настаивает на продолжении фитотерапии.

Наблюдение 15

Пациент Р.Г. По поводу **бронхиальной астмы** приведен в декабре 2007 г. матерью в возрасте 3 лет и 8 мес. (родился 29.03.2004 г.). В конце 1-го года жизни при попытке подкармливать содержащими рыбу продуктами начались кожные проявления аллергии, сопровождавшиеся дважды затрудненным дыханием с сухими свистящими хрипами (короткие, самопроходящие эпизоды). С исключением рыбных продуктов и умеренной фитотерапией в основном десенсибилизирующей направленности (солодка, ряска, черноголовка, шлемник, курильский чай, аир, девясил, иванчай, череда, калина, ромашка, пустырник) явления атопического дермато-

за купированы. До 3 лет были 2 эпизода затрудненного дыхания на фоне ОРВИ, которым ребенок (домашний, дет. сад не посещал) подвержен. После 3 лет 9 октября 2007 г. следующий эпизод отчетливого бронхоспазма. Детская неотложная помощь: внутривенное введение димедрола и эуфиллина полностью купировали приступ. Однако через 1 месяц приступ повторился. В присутствии ребенка пульмонолог ВМА кричал на его мать (психолог, владелица и руководитель центра психологической помощи), что спровоцировало у ребенка бронхоспазм. К тому времени ребенку уже был прописан беродуал. Мать припоминает еще один тяжелый приступ в 3 года и 5 месяцев спровоцированный небольшим кусочком копченого леща. В настоящее время в связи с переездом на новую квартиру тяжелые приступы повторяются 1–2 раза в месяц. При малейшем покашливании применяют ингаляции беродуала (1 ингаляция за 1–2 суток), но не всегда удается добиться успеха. Эозинофилия колеблется от 6 до 23%. Опуская поорганное описание особенностей пациента, акцентирую внимание на эмоциональной неустойчивости, возбудимости, ажитации, гиперактивности, избалованности, некотором дефиците массы, астенической конституции. Впервые был назначен бор следующего состава:

Рецепт № 117

Корень солодки уральской	50,0*
Корень алтея лекарственного	20,0*
Лист мать-и-мачехи	20,0
Лист подорожника большого	20,0
Надз. часть медуницы лекарственной	10,0
Цетрария исландская	10,0*
Корень ириса болотного	10,0
Лист бузины черной	20,0
Цветки бузины черной	20,0
Надз. часть синюхи лазоревой	10,0
Побеги багульника болотного	20,0*
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Бадьян	10,0
Цв. корзинки ромашки аптечной	20,0*
Надз. часть черноголовки обыкновенной	20,0*
Надз. часть череды трехраздельной	20,0*
Цв. корзинки календулы лекарственной	10,0
Корневище аира болотного	20,0*
Корень девясила лекарственного	10,0*
Лист девясила лекарственного	10,0*
Надз. часть паслена черного	10,0*
Надз. часть фиалки трехцветной	10,0*
Надз. часть донника лекарственного	20,0
Надз. часть чины луговой	20,0
Надз. часть горошка мышиного	20,0

Надз. часть тысячелистника обыкновенного	20,0*
Лист малины обыкновенной	20,0
Лист ореха грецкого	10,0
Соплодия хмеля вяющего	10,0
Плоды калины обыкновенной	10,0*
Лист калины обыкновенной	10,0*
Корень элеутерококка колючего	20,0*
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Лист кипрея узколистного	30,0
Соцветия купыря лесного	20,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Надз. часть пустырника сердечного	20,0
Семена расторопши пятнистой	20,0
Надз. часть сныти обыкновенной	20,0
Надз. часть золотарника обыкновенного	20,0
Надз. часть вероники узколистной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	20,0*
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0

Приготовление и применение стандартное по предыдущим сборам. Жирным шрифтом выделены суррогаты чая, а звездочками — растения с доказанным или предполагаемым противоаллергическим, десенсибилизирующим действием. В сбор включен «Аверин чай» (паслен, череда, фиалка). Перед назначением такого массивного по количеству и составу сбора был составлен его миниатюрный предшественник, взаимоотношения которого с пациентом выяснялись на протяжении 1 недели при концентрации настоя 1 чайная ложка измельченного сбора на 1 стакан воды (суточная доза). В связи с отсутствием аллергических явлений при принятии настоя, каких-либо указаний на поллиноз, аллергию на растения сбор был расширен. Уже в первые 2–3 месяца мать наблюдала значительное улучшение: не было ни одного приступа, ингаляции беродуала сократились сначала до 1–2 в неделю, затем 1 в месяц. Был лишь 1 эпизод легкой ОРВИ с хорошим откашливанием мокроты, без бронхоспазма. Ребенок стал несколько спокойнее. В последующем составы сборов меняли, уменьшая количество ингредиентов, делая периодически акцент на снижении возбудимости, повышении резистентности к ОРВИ (перед школой). Профилактические курсы фитотерапии мальчик проходит уже 7 лет. Бронхиальная астма давно забыта. Так, в 2013 г. беродуал применили лишь 1 раз при подозрении на возможность затруднения дыхания (покашливание). Простудные заболевания тем не менее имеют место до 2 раз в год, но протекают легко, длятся несколько (до 5) дней. По словам матери, стал более сосредоточен, учится успешно, не конфликтен, рад появлению на свет брата. Сбор принимает осознанно, порою с удовольствием (увеличение количества пряностей и отдушек-корригентов).

Заключение

Надеюсь, что пусть и не столь уж всеобъемлющая, но и не скудная информация все-таки послужит многим моим коллегам, желающим не обозначать лечение, а лечить людей, вырваться из тенет навязываемого нам «единого медицинского стандарта». Приношу читателям свои извинения за повторы. Нет, я не следовал Хемингуэю (и не тшусь), но порою повторы могут быть полезны. Возможно, это профессиональный недостаток, поскольку основной контингент наших пациентов, обращающихся в Институт мозга человека, обоснованно жалуется на снижение памяти, плохо запоминает, а потому приходится повторять, напоминать. При систематическом чтении специальной литературы по фармакологии, терапии, неврологии, иммунологии, фтизиатрии чувствуешь тяжесть навязываемого нам журналами, редакторами, рецензентами академического стиля: «развить и сократить». Порою простые, аксиоматичные истины обрастают таким фразеологическим, семантическим, математическим, статистическим и прочим давлением (как пример очень доказательной медицины), что усваивать это не хочется, да и непонятно изложено. Признаюсь, что более чем в 300 научных публикациях я обязан был представлять наработанный материал именно в этом стиле, таковы отработанные правила игры, иначе журнал не примет. Можно было бы и обзор лекарственных растений — суррогатов чая в изобилии снабдить таблицами, рисунками, графиками, гистограммами, прочим цифровым и иллюстративным материалом, благо со многими из охарактеризованных растений я работал. Но примером для подражания считаю книги, которые написали Б. Е. Вотчал («Очерки клинической фармакологии»), Самуил Ганеман («Органон врачебного искусства»), А. С. Залманов («Секреты и мудрость тела» или «Тайная мудрость человеческого организма», что одно и то же), Л. А. Киссирский («Драматическая медицина»). Хотелось показать коллегам, введенным порою в заблуждение высшим медицинским образованием, становящимся все более и более поверхностным, даже плохо ремесленным, что «в мире есть иные области» (Н. Гумилев). Эти области, громадные пласты тысячелетиями наработанных знаний о возможностях излечения человека растениями, поддержания его здоровья, предупреждения заболеваний, оптимизации его детородных функций создавали многие поколения талантливых людей, элиты человечества, из которой мы, к сожалению, помним немногих (нужно напоминать, повторять!). Сегодня парвеню сами себя записывают в элиту, трубят о доказательной медицине, диктуют несусветные, неумные, мало приемлемые для России-матушки правила (индекс Хирша, Болонская система, импакт-фактор, рейтинг, IQ...), сознательно притупляя память об Авиценне, Бируни, Амасиаци, Страбоне, Галене, Диоскориде, Линнее, Боткине, Бубнове, Селье, Чижевском, Орбели, Лазареве... Несопоставимость масштабов!

Полагаю, что приведенных во введении примеров достаточно, чтобы усомниться в столь уж высокой полезности точного знания механизма

действия недействующего вещества. Когда только что познанный механизм действия навязывается как правило, стандарт, закон лечения, то чаще всего за этим следует фиаско. Неэффективность миотропных спазмолитиков, блокаторов фермента фосфодиэстеразы, Н-холиномиметиков, рефлекторных аналептиков лобелина и цититона, прямых аналептиков, казус с ганглиоблокаторами, весьма ограниченная ценность ингибиторов ацетилхолинэстеразы, полиненасыщенных жирных кислот, антиагрегантов — точное знание механизма действия веществ из этих групп вводило и вводит нас в заблуждение о возможности излечения ими человека. Можно продолжить этот ряд: центральные и периферические М- и Н-холинолитики, МАО-ингибиторы, α -адреноблокаторы, пресинаптические симпатолитики, серотонинергические психотомиметики. Относительно аминазина, блокатора центральных и периферических α -адренорецепторов, гениальный русский фармаколог Николай Васильевич Лазарев сказал точно: «Аминазином не лечат душевнобольных. Аминазином только делают буйного душевнобольного тихим душевнобольным». Необходим критический обзор полезности и вреда прочих нейролептиков, транквилизаторов, антиконвульсантов, адреномиметиков (фенамин, эфедрин), β -адреноблокаторов (нарушение адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы), кортикостероидов (кушингоидизм), половых гормонов, туберкулостатиков, нестероидных противовоспалительных средств, цитостатиков, статинов... Везде при точном знании механизмов действия мы балансируем на грани достижения тяжелых побочных эффектов, медикаментозных болезней.

Нет, это не отрицание познания. Более 50 лет жизни отданы поиску, познанию в русле классической фармакологии, экспериментальной и клинической фитотерапии, но были и ошибки, переоценка значения эксперимента, наивная доверчивость в отношении навязываемых нам привил. Познание — захватывающий, необходимый, бесконечный, увлекательный процесс, но не переувлечься бы. С сожалением отмечу, что анализ механизмов действия был продуктивен чаще всего тогда, когда само действие было несомненным, уже твердо установленным: морфин, алкалоиды раувольфии, хинная корка (шизонтоцидное и противоаритмическое действие), сердечные гликозиды, кураре, сантонин, кофеин, эфедрин, салицилаты, антибиотики, листья кока и местные анестетики, рутин, кверцетин и другие флавоноиды. ...**Анализ, познание механизмов действия веществ синтетических и природного происхождения необходимы, но отнюдь не синонимичны осуществлению эффективного лечения.**

Фитотерапия имеет мощную теоретическую (теория СНПС организма Н. В. Лазарева) и практическую базу. Человек в гордыне своей считает, что это он пронаблюдал, создал, научно обосновал фитотерапию. Но фитотерапия не является прерогативой человечества. Многие мы позаимствовали из наблюдений за животными. Создание дисциплины **зоофитотерапия** с преднамеренным изучением того, как, какими растениями животные из-

лечивали и излечивают себя, во многом подвинуло бы нас к нахождению эффективных методов лечения человека. Понимание закона единства флоры и фауны планеты, единства биогеоценоза приведет нас к признанию того, что **фитотерапия, фитопрофилактика являются необходимой составляющей программы поддержания жизни на Земле.** Именно с этих позиций вполне объяснимо несомненное превосходство эффективности фитотерапии в сравнении с применением ксенобиотиков.

Мне систематически задают вопросы о том, как же использовать преимущества фитотерапии в сравнении с «едиными медицинскими стандартами». Сожалею, но большинство вопрошающих эти преимущества использовать не смогут. Во многих аудиториях (общества фитотерапевтов, конференции, съезды, кем-то организованные популярные лекции), где мне задавали этот и многие другие вопросы, средний возраст вопрошающих был порядка 150 лет (поздновато!). Абсолютное большинство вопрошающих не имело медицинского образования, в лучшем случае — фармацевты (не аптекарское это дело — лечить!). Единичнейшие же врачи никогда не пытались создать необходимый арсенал лекарственных растений (что очень трудно!). Для относительно свободной работы, для составления персонифицированных поликомпонентных сборов необходимо иметь как минимум 200–300 видов специально подобранных растений, причем сам фитотерапевт с возможными помощниками обязан в сезон собирать максимум доступного сырья. Почему сам? Во-первых, он должен то, что можно, поддержать своими руками не в сохлом, а в живом виде. Это, представьте, помогает понять растение. Всего, конечно, не соберешь (солодка, имбирь, куркума, розмарин, лаванда и многие другие не произрастают в Северо-Западном регионе), но возможен обмен, покупка, помощь коллег и пациентов. Во-вторых, не плохо знать, по чем фунт гребешков, что такое труд сборщика и как это вообще — собрать. Здесь много специфики. Свое сырье всегда надежнее. В-третьих, и это возможно самое главное, значительному контингенту инвалидизированных, неимущих, обездоленных, выброшенных за борт государством людей нужно оказывать помощь бесплатно или почти бесплатно, а это самое государство ни копейки не дает на такое справедливое отношение к людям, большинство из которых отдали труд и жизнь отечеству. Здесь приходится затыкать брешь собственным телом: чем больше соберет фитотерапевт, тем большее количество соотечественников может получить доступную или же бесплатную фитотерапевтическую помощь. Образованный, постоянно совершенствующийся, добывающий результаты старанием и трудом фитотерапевт не умрет с голоду, он будет, конечно, есть для того, чтобы жить и работать, а не работать, чтобы есть.

Обобщим: **фитотерапевту необходимо хорошее базовое медицинское образование и постоянно расширяемые совершенствуемые познания в области фитотерапии.** Но из одних познаний поликомпонентного сбора не составишь. Необходим **большой арсенал лекарственных расте-**

ний. Эта труднейшая задача более всего под силу государству, а не одиначкам-энтузиастам. Отнюдь не излишни этические нормы. Точнее, без них нет врача. Они неплохо изложены 1000 лет тому назад в главе «О лекаре» основного трактата тибетской медицины «Чжуд-ши» (см. эпиграф).

«А враги жизни те, кто получив кое-какие знания, используют их ради наживы».

К настоящему времени в России есть порядка десятка в той или иной мере обладающих знаниями, арсеналом, возможностями лечить людей фитотерапевтов. Они вроде бы и с симпатией относятся друг к другу, изредка встречаются на весьма нечастых съездах и конференциях, но единения, координации работы, постоянных рабочих контактов, взаимопомощи, совместных усилий по укреплению позиций этой труднейшей дисциплины нет. Да и не все могут поприсутствовать на этих редких встречах. Мне, к примеру, командировок не дают, к новейшим методам исследования высокой эффективности фитотерапии не подпускают. За всю мою 50-летнюю практику ни один из чиновников (в том числе лечившихся у меня) не вызвал меня, чтобы поинтересоваться, как мы добиваемся столь высокой эффективности и чем он, чиновник, может мне помочь. «Разделяй и властвуй» — это жесткое правило по отношению к фитотерапевтам (только ли к ним?) соблюдено. Более того, недавно фитотерапия объявлена в какой-то мере вне закона: не является медицинской деятельностью. Мною это воспринимается как составная часть уничтожения медицины, образования, науки, Академии наук, искусства, сельского хозяйства в России. А громкие речи — это для наивных. Жизненный удел — противостояние и по возможности борьба с засильем безграмотных, косноязычных, агрессивных — воинствующей серости во власти.

Борьба — не душевный каприз,
Не прихоть пустого влечения:
Плывут по течению — вниз,
А вверх — это против течения.

(И. Губерман)

Выговаривала мне как-то поверяющая чиновница с лицом серым, как штаны пожарника: «Вы не имеете права работать с больными. Вы ведь ботаник или там фармацевт». Объяснено было, что по кандидатской и докторской степени я фармаколог. Но разницы между фармакологом и фармацевтом или ботаником поверяющая не знала. Только по вмешательстве присутствовавшего главврача, пояснившего, что у меня медицинское образование, большой врачебный, научный, преподавательский стаж, сертификат (невероятнейшая глупость!) по терапии она с большим нежеланием снизила агрессивный тон на последнем возражении: «Но он ведь занимается какими-то там травками». Когда назначенные государством чиновники не знают различия между фармакологией (врачебная специальность), фармацией (аптекарская специальность) и ботаникой (биологическое образование), то перестаешь

доверять и чиновникам, и государству. В то же время чиновничий аппарат, ничего не сделавший для того, чтобы фитотерапия вошла в программу высшего медицинского образования, отнюдь не препятствует кратковременному (максимум пара месяцев) обучению любого жаждущего лечить травками. Принимаются на коммерческой основе знахари и незнахари, аптекари и прочие люди, не имеющие медицинского образования. Они за плату получают какую-то бумажку-сертификат. В последующем их деятельность также базируется не на врачебной, а на коммерческой основе. Блестящий врач, потомственный фитотерапевт Нихад Садикович (г. Любушки, Босния) горячо протестовал против допуска к фитотерапии у нас в России лиц, не имеющих высшего медицинского образования. Даже умного, хорошо образованного врача за пару месяцев фитотерапевтом не сделаешь. С гирудотерапией еще смешнее — там всего лишь пара недель, правда, принимают только врачей. Такими «специалистами» «переполнилась наша земля» (А. Некрасов). Фитотерапевтами называют себя и те, основной задачей которых является извлечение денежных знаков из доверчивых пациентов. Нужно ли говорить, что авторитет фитотерапии тем самым подорван.

Обобщим: **базовая дисциплина традиционных медийн — фитотерапия должна быть введена в программу высшего медицинского образования**, ее необходимо преподавать в мед. институтах, а также университетах и академиях. **Внедрение высоко эффективных методов фитотерапии в практику должно стать делом государства**, а не единичных энтузиастов, а уж тем более аферистов.

Имея за плечами 50 лет работы в области экспериментальной и клинической фитотерапии, считаю возможным поделиться своими мечтами. Дело за малым. Необходимо, чтобы государство в каждом крупном городе создало централизованную базу, постоянно пополняемый склад лекарственных растений и аптеку при нем, в которой по рецептам высококвалифицированных, специально обученных фитотерапевтов (их нужно выучить!) фармацевты, вспомнив о былом, поскольку ранее и у нас такое было, составляли бы поликомпонентные сборы, делали бы множество лекарственных форм, как забытых, так и заимствованных из традиционных медийн (пилюли на меду, порошки, масляные извлечения из растений...). Таких мастеров-фармацевтов, а не торговцев таблетками тоже нужно выучить. Сбор, конечно же, следует измельчать, а стало быть, нужна разнобразная измельчительная техника. Сейчас для своеобразной дезинфекции и дезинсекции такие сборы или сырье подвергают гамма-облучению. Не ясно, как это влияет на действие растений, но не трудно и изучить. Напомню, что термическая обработка, приготовление настоя, отвара само по себе обеспечивает дезинфекцию. Другое дело, что не нужно готовить их впрок. Как всякий чай, настой нужно готовить максимум на сутки. Интересы отечественной фитотерапии должны обслуживать специальные научно-исследовательские лаборатории и институты по типу влачащего сегодня жалкое существование Всероссийского института лекар-

ственных растений (ВИЛР). Конклав врачей-фармакологов, фармацевтов и ботаников в таких институтах обязателен. Сегодня в России выходит один малоформатный и не делающий погоды, издаваемый на частные средства В.Ф. Корсуном журнальчик «Практическая фитотерапия». Основание, издание престижнейшего (над этим нужно работать) всероссийского журнала по фитотерапии со всеми пресловутыми импакт-факторами, ВАК-овскими штучками — задача государства. В нем возможен и раздел для не врачей, «для широкого круга читателей», поскольку нужно противопоставлять достижения отечественной и зарубежной фитотерапии таким безобразиям, как газета «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), выступления и книжки Малахова, телевизионные неприличия Малышевой. Журнал этот не может быть коммерческим по типу ЗОЖ, а окупаемость, рентабельность журнала сразу, вероятно, не установится. Стоимость же сборов из растений при государственной постановке дела может быть весьма незначительной, чтобы фитотерапия сохраняла позиции доступности для всех слоев населения. Для пенсионеров, ветеранов, блокадников, тяжело больных, необеспеченных людей помощь должна быть бесплатной. Даже при такой постановке вопроса финансово фитотерапия вполне рентабельна. Впрочем, я не финансист, хотя снижение затрат на лечение, социальное обеспечение больных, возврат их к самообслуживанию, порою восстановление трудоспособности легко прогнозируются.

Многokrатно проиллюстрировав, опубликовав высочайшую эффективность фитотерапии в различных областях (см. список литературы), заинтересованность растений в воспроизводстве нами здорового потомства (а на дворе демографический кризис), их общеукрепляющее, профилактическое действие (а заболеваемость многими хворями все растет), убежден в необходимости энергичных государственных мер по оздоровлению населения России. Зависит это не только от властей предрежащих, коим зачастую не интересно здоровье нации, но в какой-то мере и от каждого из нас. Обсуждая с начинающими коллегами необходимость не просто лечить, но и обобщать, накапливать материал, публиковать результаты (где?), я акцентирую их внимание на ценности сообщений даже о единичных случаях, как это делает, к примеру, К. А. Трескунов, который, не сговариваясь с нами, привел примеры высочайшей эффективности фитотерапии в, казалось бы, безнадежных случаях на отделении реанимации, в онкологии и т. д. Тем самым подтверждается целесообразность **ургентной фитотерапии**. Но оглянитесь: кто из реаниматологов, подобно покойному нейрохирургу Ф. А. Гурчину, не только что призовет на помощь, а милостливо допустит фитотерапевта в отделение реанимации? В зашоренности лечения синтетическими медикаментами мы многое пропускаем. М. Л. Поспелова еще 15 лет тому назад на большом контингенте больных в остром периоде развивающегося ишемического инсульта (приемный покой) показала, что **ургентная гирудотерапия** зачастую полностью купирует симптомы нарушения мозгового кровообращения или же значи-

тельно их редуцирует. Это понятно, это логично, так и нужно делать, спасая больных. Но где она urgentная гирудотерапия? Гирудотерапевтический кабинет приравнен к малой операционной, а попробуй из приемного покоя или даже из палаты больного с инсультом доставлять в эту малую операционную. Чиновники, начальники руки и ноги оторвут вместе с головой тому, кто без специальных разрешений, допусков, сертификатов и лицензий, санэпидемстанций осмелится это делать да еще в приемном покое, в массовом порядке, а потому только подпольно, только украдкой, рискуя конечностями и головой, можно пронаблюдать эффективность такой терапии.

Некоторый оптимизм внушает включение методов фито- и гирудотерапии в систему реабилитации больных. Возникло новое направление — реабилитология. Кратковременное пребывание больных, выздоравливающих в отделениях реабилитации, санаториях полностью проблемы не решит. Восстановление после травм, операций, сосудистых катастроф зачастую невозможно осуществить в короткие сроки. И здесь самое место фитотерапии, поскольку заваривать себе чай пациент может и дома, а больницы, санатории далеко не всегда приспособлены к осуществлению фитотерапии. Симптоматично то, что к нам все чаще и чаще обращаются иногородние не только пациенты (трудно лечить по интернету, телефону, факсу — не стиль, да ведь не откажешь тяжелым больным), но врачи и даже служители церкви с просьбой помочь осуществить, наладить фитотерапию. К примеру, по инициативе зав. центром реабилитации в Новороссийске Александра Викторовича Антоненко налаживаются консультативные связи, поскольку наши рекомендации пришлось ко двору. Мы благодарны А. В. Антоненко плюсом ко всему и за то, что он помогает нам (редчайший случай!) поддерживать арсенал лекарственных растений по ряду позиций. Сотрудничество с уже упомянутым боснийским фитотерапевтом Н. Садиковичем также приносит положительные результаты. Систематические или единичные контакты с неврологами, гинекологами, онкологами, хирургами, гирудотерапевтами, мануальными терапевтами, остеопатами, инфекционистами, врачами других специальностей укрепляют нас в понимании востребованности фитотерапии. Чиновники от медицины не понимают того, что вне зависимости от них (и по прошествии их) фитотерапия, существующая тысячелетия, была, есть и будет, поскольку она эффективна. Посильно участвуя в ее развитии, мы открыты для профессиональных контактов, консультаций, помощи, лекционных курсов (что было многократно). Со вниманием воспримем критику, дополнения, наблюдения из практики, с большой благодарностью — поддержку и помощь, в коих мы откровенно нуждаемся.

197376, Санкт-Петербург, ул. академика И. П. Павлова, д. 12 а, Институт мозга человека им. Н. П. Бехтерева РАН, доктору мед. наук, ведущему научному сотруднику Барнаулову Олегу Дмитриевичу.

E-mail: barnaulovod@rambler.ru

Основная литература

- Абу Али ибн Сино. Канон врачебной науки [Избр. разд. Ч. 1]. М., 1994. 400 с.
- Амасиаци Амирдовлат. Ненужное для неучей. М., 1990. 400 с.
- Анненков Н. Ботанический словарь. СПб., 1878. 646 с.
- Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья. XIV в. М., 1970. 111 с.
- Атлас тибетской медицины. Свод иллюстраций к тибетскому медицинскому трактату XVII века «Голубой берилл». М., 1994. 592 с.
- Ахмедов Рим. Одолень-трава. Уфа, 1997. 432 с.
- 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.
- Барнаулов О. Д. Введение в фитотерапию. Лекции по фитотерапии. СПб., 1999. 159 с.
- Барнаулов О. Д. Фитотерапия больных легочным туберкулезом. СПб, 1999. 416 с.
- Барнаулов О. Д. Женьшень и другие адаптогены. Лекции по фитотерапии. СПб., 2001. 138 с.
- Барнаулов О. Д. Детоксикационная фитотерапия или противоядные свойства лекарственных растений. СПб., 2007. 411 с.
- Барнаулов О. Д. Фитотерапия больных бронхолегочными заболеваниями. СПб., 2008. 301 с.
- Барнаулов О. Д. Фитотерапия при женском бесплодии. СПб., 2011. 336 с.
- Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., Бенхаммади А. С., Писковатсков Д. В. Лечебные свойства фруктов и ягод. СПб., 2006. 240 с.
- Брехман И. И. Женьшень. Л., 1957. 182 с.
- Брехман И. И. Электерококк. Л., 1968. 184 с.
- Булатов П. К., Березина М. К. Чага и ее лечебное применение. Л., 1959. 158 с.
- Верещагин В. И., Соболевская К. А., Якубова А. И. Полезные растения Западной Сибири. М.; Л., 1959. 348 с.
- Воробьева В. В. Фармакологическая коррекция антигипоксантами последствий воздействия экстремальных факторов физической и химической природы. Дисс. ... докт. мед. наук. СПб., 2014. 287 с.
- Вострикова Г. Г., Востриков П. А. Медицина народов Дерсу. Хабаровск, 1971. 37 с.
- Выходцев И. В., Никитна Е. В. Дикорастущие пищевые и пищевкусовые растения Киргизии. Фрунзе, 1947. 27 с.
- Гаммерман А. Ф., Гром И. И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. М., 1976. 286 с.
- Гаммерман А. Ф., Семенова М. Н. Литературные сведения о противораковых растительных лекарственных средствах. Тр. Ленинградск. хим.-фармац. института. 1959, т. 8. С. 3–27.
- Гатауллин А. Б. Применение втяжки из таволги (*Filipendula ulmaria*) в хирургической практике. Казанск. мед. ж. 1958. Т. 9, № 3. С. 76–81.
- Гевайлер А. Н. Дао императора или история женьшеня. Ростов-на-Дону, 2006. 256 с.
- Гриневич М. А. Информационный поиск перспективных лекарственных растений. Опыт изучения традиционной медицины стран Восточной Азии с помощью ЭВМ. Л., 1990. 140 с.
- Гром И. И. Сведения о лекарственных растениях народной медицины Коми АССР. Вопросы фармакогнозии. Л., 1965. Вып. 3, С. 199–216.
- Дардымов И. В. Женьшень, элеутерококк. (К механизму биологического действия). М., 1976. 189 с.
- Дардымов И. В. Механизмы действия женьшеня и элеутерококка. Дисс. д-ра мед. наук. Л., 1987. 371 с.

Алфавитный указатель латинских названий родов растений

Alcea 16	Lonicera 330	Shizandra 351
Alchillea 365	Lowatera 39	Schizonepeta 197
Actinidia 276	Lygusticum 183	Sideritis 220
Alhagi 146	Lysemachia 222	Solidago 372
Androsace 302	Lythrum 161	Spirea 116
Anisum 326	Malanthemum 383	Tamarix 272, 275
Artemisia 366	Malus 115	Tilia 252
Asparagus 387	Marrubium 122	Thea (Camelia) 24
Astragalus 149	Matricaria 360	Thlapsi 270
Berberis 245	Melilotus 152	Thymus 182
Bergenia 374	Melissa 178	Tribulus 309
Calluna 277	Mentha 164	Trifolium 155, 159
Centaureum 335	Myricaria 272	Trigonella 160
Chamerion 69	Naumburgia 303	Vaccinium 284, 289, 292, 296
Cheirantus 269	Nepeta 193	Verbascum 357
Chenopodium 251	Onobrychis 154	Viola 264
Clinopodium 215	Origanum 197	Ziziphora 190
Coffee 31	Orthilia 300	Ziziphus 376
Comarum 89	Orthurus 130	
Cornus 316	Oxalis 311	
Crategus 40	Paeonia 240	
Dictamnus 308	Panax 317	
Dracocephalum 210	Pentaphylloides 74	
Eleuterococcus 324	Phlomoides 221	
Elsholtzia 213	Polygala 313	
Ficus 248	Polygonum 227, 231	
Filipendula 119	Populus 259	
Fragaria 60	Primula 224	
Galium 337	Prunus 100	
Geranium 312	Pyrola 297	
Geum 131	Ribes 93	
Glossularia 100	Rheum 237	
Glycyrrhiza 134	Rhodiola 341	
Hedisarum 150	Rhododendron 280	
Hibiscus 31, 35	Rosa 106	
Hypericum 261	Ruta 305	
Hyssopus 216	Rubus 51, 78, 84	
Ilex 29	Salix 256	
Inonotus 390	Salvia 206	
Ligustrum 330	Sambucus 332	
Linnaea 330	Satureja 188	

В этой книге даны подробные или краткие характеристики более чем 200 видам растений, которые в разных регионах используют как суррогаты чая и одновременно как лекарственные растения. Многовековое использование растения в качестве суррогата чая в подавляющем большинстве случаев является маркером его нетоксичности. Конечно, все возможно. Неумеренное потребление всем привычного крепкого черного чая может осложниться повышением артериального давления, тахикардией, болями в сердце, agitацией, бессонницей. Правильное применение суррогатов чая не только не вызывает осложнений, но оказывает детоксикационный эффект. Эти лекарственные растения, подобно классическим адаптогенам, мобилизуют нашу эндогенную защиту, вызывают состояние неспецифически повышенной сопротивляемости организма (СНПС). Учение об адаптогенах, теория СНПС разработаны великим русским фармакологом Н. В. Лазаревым и его школой. В книге приведены примеры биологически детерминированной заинтересованности многих растений в здоровье и размножении животных, которые в свою очередь участвуют в репродукции растений, расширяют их ареал. Высокая эффективность фитотерапии зиждется на законе единства флоры и фауны планеты, на законе единства биогеоценоза. Продемонстрирована эффективность лечения настоями поликомпонентных, персонифицированных сборов, включающих суррогаты чая, больных рассеянным склерозом, эпилепсией, гипертонической болезнью, хронической недостаточностью мозгового кровообращения, неспецифическим язвенным колитом, женским бесплодием.

SUMMARY

More than 200 plants species, which are used as tea substitutes and medicinal remedies in different regions, are detaily or shortly characterised in this book. The century-old using such plants as tea substitutes is a marker of their untotoxicity in a lot of cases. Certainly all is possible. The excessive drinking of habitual strong black tea may be complicated by raising blood pressure, tachycardia, heartaches, agitation, insomnia. The correct using tea substitutes not only complicated by toxic effects, but produce detoxicate action. Such drug plants as classical adaptogenes mobilize endogenic defence provoke the state of nonspecific heightened organism resistance (SNHOR). Adaptogen's doctrine and SNHOP theory were worked out by great russian pharmacologist N. V. Lazarev and his school. Some examples of biologically determinated interest a lot of drug plants in animal's health and reproduction are observed in this book. The animals take part in plants reproduction and widen their areal in their turn. High effectiveness of phytotherapy is based on the law fauna ad flora unity, on the law biogeocenosis unity. The high effectiveness phytotherapy with infusions of polycomponent, personificated species, which included tea substitutes, is demonstrated in cases disseminated sclerosis, epilepsy, hypertonic disease, chronic insufficiency brain blood circulation, nonspecific ulcer colitis, women sterility.

Научное издание

Барнаулов Олег Дмитриевич
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ —
СУРРОГАТЫ ЧАЯ

В оформлении обложки
использована репродукция картины
К. Е. Маковского «Цветы»

Подписано в печать 04.12.2015. Формат 60×90/8.
Бумага мелованная. Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 28. Тираж 500 экз.
Заказ № 7353.

Оригинал-макет изготовлен ООО «Информ-Навигатор».
E-mail: info@yourmagazine.spb.ru.
www.yourmagazine.spb.ru

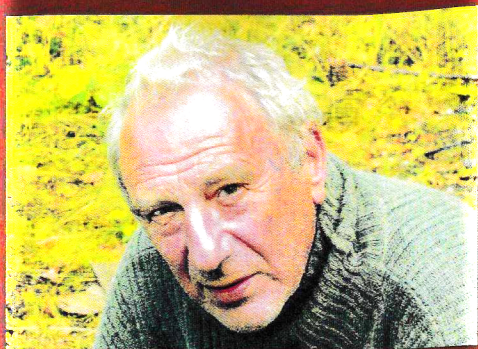
Отпечатано способом ролевой струйной печати
в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(499)270-73-59.

По вопросам приобретения обращаться
в ООО «Информ-Навигатор».
E-mail: info@yourmagazine.spb.ru.
www.yourmagazine.spb.ru

ISBN 978-5-906572-15-8



9 785906 572158



Олег Дмитриевич Барнаулов —
доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник
Института мозга человека РАН, руководитель группы
экспериментальной и клинической фитотерапии.
Член-корреспондент РАЕН.

Автор 305 научных публикаций, в том числе
16 монографий, 12 авторских свидетельств, патентов.
Член диссертационного Ученого Совета
Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова
по специальности фармакология, клиническая
фармакология.

В области фитофармакологии
и фитотерапии работает более 50 лет.

В серию входят:

«Лекарственные свойства фруктов»

«Лекарственные свойства пряностей»

«Лекарственные растения – суррогаты чая»

ISBN 978-5-906572-15-8



9 785906 572158



Лекарственные растения — суррогатная О. Δ. Барнаулов