

О Л Е Г Б А Р Н А У Л О В

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА ПРЯНОСТЕЙ



Олег Барнаулов
Мария Поспелова
Светлана Барнаулова
Алексей Бенхаммади

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА ПРЯНОСТЕЙ

Санкт-Петербург
2001

Дизайн обложки *Владислав Кузнецов*
В оформлении обложки использованы рисунки *Линды*
Йонненберг

О. Д. Барнаулов, М. Л. Пospelова, С. О. Барнаулова, А. С.
Бенхаммади

Лекарственные свойства пряностей. — СПб.: Издательство Фонда
русской поэзии, 2001. — 240 с. ISBN 5-89108-053-2

В книге подробно освещены целебные свойства более 50 видов пряноароматических растений от знакомых всем лука, чеснока, листа лавра благородного до менее известных, например, куркумы, аж-гона, галанга. Приведены рецепты сборов с использованием пряностей для лечения больных различными заболеваниями, примеры их применения в практике авторов.

Книга предназначена тем, кто интересуется фитотерапией, в особенности врачам, студентам медицинских ВУЗов.

ISBN 5-89108-053-2

© О. Д. Барнаулов,
М. Л. Пospelова, С. О.
Барнаулова, А. С. Бенхаммади,
2001 © Издательство
Фонда русской поэзии, 2001

*Светлой памяти
великого русского фармаколога
Николая Васильевича Лазарева
посвящаем*

Олег Дмитриевич Барнаулов организовал работу своей группы в качестве ведущего и научного сотрудника в Институте мозга человека РАН с нуля, но у нас не было сомнений, что ему удастся в наше тяжелое время закрытия лабораторий и институтов поставить научную, лечебную работу на высокий уровень. Препятствий было много: отсутствие материальной базы, государственной, бюджетной поддержки, оборудования, ставок, сырья, дефицит помещений... но был энтузиазм, знания, труд.

Сегодня я с уверенностью могу утверждать, что О. Д. Барнаулов создал лучшую в регионе группу фитотерапевтов, привлек к плодотворному сотрудничеству молодых талантливых врачей, имеет широчайший арсенал лекарственных растений. Результатом интенсивной работы являются монографии, научные публикации, диссертации, лекции, а главное — оказание эффективной помощи тысячам больных, от которых я слышу самые добрые слова в адрес О. Д. Барнаулова и его сотрудников.

*Директор Института мозга человека РАН, доктор
биологических наук, членкорр. РАН
С. В. Медведев*

Олег Дмитриевич Барнаулов оказывал и оказывает мне действенную врачебную, фитотерапевтическую помощь. За оперативность, результативность и понимаемый мною высокий профессиональный уровень лечения приношу ему свою искреннюю благодарность.

Академик РАН Н. Н. Моисеев

От псевдознакоков Олега Дмитриевича Барнаулова отличает фундаментальность знаний, которые он с успехом передает своим молодым соратникам: Марии Львовне Поспеловой, Алексею Саидовичу Бенхаммади и другим. Зная критическое отношение О. Д. Барнаулова к публичным благодарностям и рекламе, я все-таки воспользуюсь предоставленной издательством возможностью, чтобы сказать ему спасибо от десятков близких и знакомых мне людей, эффективно им леченных.

*Генеральный директор Центра международного
сотрудничества по проблемам окружающей среды
ИНЭНКО, доктор физико-математических наук
Ю. А. Пых*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Н. П. Бехтерева</i> . Вступительная статья.....	7
Предисловие	9
Лук-чеснок	27
Лук репчатый	33
Лук победный (лук медвежий, или черемша)	37
Укроп душистый	39
Анис обыкновенный	43
Тмин обыкновенный	47
Фенхель обыкновенный (укроп аптечный, укроп волошский) 51 Кориандр посевной (кипинец, кинза, китайская петрушка) 55	
Петрушка огородная	59
Сельдерей пахучий	62
Ажгон душистый (айован, шабрий, индийский тмин, римский тмин).....	65
Кумин тминовый (кмин, зира).....	67
Дягиль лекарственный, дягиль лесной (ствольник, дудник, сладкий ствол, вох, бадранка и др.).....	69
Пастернак посевной (полевой борщ, козелец, олений корень) 75	
Купырь бутенелистный (кервель обыкновенный)	77
Купырь лесной	79
Любисток лекарственный (зоря, любистник)	81
Хрен деревенский	83
Горчица сарептская. Горчица белая (желтая, английская). Горчица черная (французская, настоящая)	85
Клоповник посевной или кресс-салат	89
Перец черный	91
Перец душистый (ямайский, английский, гвоздичный, пимента, ормуш)	94
Перец красный	96
Имбирь лекарственный	99
Куркума зедоария. Куркума высокая. Куркума ароматная. Куркума домашняя	105
Галанг (альпиния галанга, калган китайский, калган истинный)	109
Кардамон	111
Гвоздика (бутоны гвоздичного дерева)	115

Лавр благородный	120
Корица(коричное дерево, циннамон)	124
Бадьян настоящий (звездчатый анис, китайский анис).....	129
Шафран посевной	132
Мускатный орех.....	137
Мята перечная (мята английская), мята полевая, мята водная.....	141
Тимьян ползучий (чабрец, богородская трава, святая травка, фимиамник). Тимьян обыкновенный	148
Бasilик камфарный	153
Розмарин лекарственный	155
Майоран садовый (колбасная трава, душица садовая).....	158
Душица обыкновенная	159
Можжевельник обыкновенный (яловец, баккаут)	163
Аир болотный (аирный корень, явер, татарское зелье, калмус) 169	
Каперсы колючие	173
Портулак огородный	175
Барбарис обыкновенный	177
Кизил мужской (обыкновенный).....	180
Цикорий обыкновенный	183
Полынь эстрагон (тархун)	186
Полынь обыкновенная (чернобыльник).....	190
Тысячелистник обыкновенный	196
Смородина черная	201
Примеры использования пряностей	205
Заключение	224
Основная литература.....	234
Указатель русских названий пряностей	236
Указатель латинских названий пряностей	238

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ СТАТЬЯ

Эта книга написана ведущим научным сотрудником Института мозга человека Российской Академии наук, доктором медицинских наук, врачом высшей категории Олегом Дмитриевичем Барнауловым и, что приятно, его учениками, его молодыми коллегами.

О. Д. Барнаулов, один из ведущих фитотерapeвтов и фитотерапевтов страны, ввел термин «фитодиетотерапия» и на протяжении трех десятилетий успешно обосновывает необходимость использования Человеком разумным лекарственных свойств многих, но в первую очередь, пищевых, съедобных растений. Подтверждением тому является эта книга о высоких лечебных свойствах пряностей.

Авторы обращаются как к отправной точке к закону единства экосистемы планеты, к закону неразрывности ее флоры и фауны. Человек как один из представителей фауны связан <• миром растений многочисленными, нерасторжимыми связями: информационными, эстетическими, трофическими... Разрыв этих связей, забвение закона единства всего живого на Земле может привести к не всегда предсказуемым последствиям. Потому фитотерапия рассматривается авторами как базовое направление, сглаживающее последствия ухода человека из естественной среды обитания в созданную им искусственную, далеко не идеальную эконишу.

Человек приписывает себе основание, становление, развитие фитотерапии. Но жизнь всех представителей фауны невозможна без флоры. Инстинктивное лечение растениями, как инстинктивная минерало-, бальнео-, психотерапия, без труда прослеживается у многих из них. Фитотерапия свойственна не только человеку. Она является неотъемлемой частью программы жизнеобеспечения особей, принадлежащих к различным видам.

Работающая в Институте мозга человека группа фитотерапевтов имеет достаточно мощный теоретический, экспериментальный и клинический фундамент, широкий арсенал

себе считать применение растений, в частности пряностей, архаизмом. В аналитическом рвении дитя все еще разбирает растения на составные части (игра в кубики), пытаясь выделить из сотен в них присутствующих единичные «действующие» вещества, соединить их в придуманных им лекарствах или в «комплексной терапии больного». Понимая, что современная фармакология не только по арсеналу, но и по идеологии является лишь частью фитотерапии, мы попытались кратко просмотреть возможности использования сегодня древнейших лекарств — пряностей.

К древнейшим традициям восходят сведения о противоядных, детоксикационных свойствах имбиря, куркумы, калгана истинного, укропа, аниса, аира, мироболана, душицы... В доступной, интенсивно нами цитируемой средневековой литературе врач-энциклопедисты отмечали, что поевший некоторых пряностей человек становится более привлекательным. Он источает приятный запах, в глазах его появляется блеск, повышаются его настроение, умственная и физическая работоспособность, выносливость, активность. Громадное внимание древние авторы уделяли влиянию пряностей на репродуктивную (детородную) функцию мужчин и женщин, их аттрактивному («приворотному») действию, или, переводя на язык современной медицины, корректирующему влиянию растений на функции эндокринных, особенно половых желез. Нормализация и усиление функции этих желез пряностями — лишь одно из объяснений их «приворотного» эффекта. Известно, что некоторые стероидные соединения растений сходны по структуре и запаху с половыми аттрактантами млекопитающих. Всем памятный пример: валепатриаты корневища валерианы лекарственной сходны по структуре и запаху с половыми аттрактантами кошачьих. Не исключено, что растения могут способствовать синтезу и подчеркивать запах аттрактантов. Механизмы могут быть многочисленны, важен эффект. Даже запах растений (например, валерианы) способен модулировать поведение животных (кошачьих). К сожалению, ни врачи-диетологи, ни терапевты, ни другие специалисты (невропатологи, психиатры) не используют такие порази-

тельные, прямо-таки мистические свойства растений, пряностей, как способность повышать настроение, обострять восприятие запахов, вкуса, звуков, цвета. Пряности обостряют не только слух и зрение, они способствуют прояснению разума, совести, усилению заботы о потомстве, о ближнем. Для примера вспомним высокие лактогенные свойства аниса, укропа, фенхеля, душицы, майорана, мелиссы, тимьяна... Кормящей (да и не кормящей) матери они прибавляют не только молока, но и альтруизма.

В книге приведены многочисленные аргументы необходимости использования пряностей в медицине, расчета на их лекарственные свойства при лечении конкретного пациента. Очевидна актуальность задачи освоения методов, приемов, а в общем — искусства включения приправ в многокомпонентные сборы, подбираемые персонально для больного. Но в то же время мы не должны забывать, что громадный контингент людей широко и относительно по-

стоянно потребляет лук, чеснок, виды перца, горчицу, хрен, Укроп, петрушку, лавровый лист, корицу, гвоздику... К противовес изобретенным человеком средствам массового поражения (к ним следует отнести не только оружие) природа дала нам средства массового оздоровления. Пищевое применение пряностей позволяет повысить сопротивляемость широчайшего контингента ко многим болезнетворным воздействиям, в частности, к инфекциям. Осознание этого факта позволит укрепить традицию, культуру профилактического применения приправ. Пытаясь

изложить штрихи, элементы большой дисциплины — фитодетотерапии, я и мои молодые коллеги, конечно же, Ив стремились потакать кулинарным изыскам немногочисленных гурманов. Цель — привлечь внимание к простым

мерам положительного вмешательства в процесс возникновения и течения многих одолевающих нас недугов, про-швоборства болезням.

Если задача лечебного и профилактического использования пряностей относительно понятна, то не совсем ясна широта их положительного влияния на потомство, на рож-ние здоровых, неотягощенных врожденными дефекта-

, способных быстро и нормально развиваться детей,

обладающих высокой резистентностью ко многим болезням. Опыт применения пряностей позволяет нам отметить их корригирующее влияние на функции эндокринных желез, на иммунную систему, на нейрорегуляцию состояния организма. Можно предположить положительное влияние пряностей на процесс зачатия, на здоровье наших детей. А возможно ли достичь оздоравливающего следующее поколение эффекта с помощью хоть каких-либо лекарственных растений? Уж не сладкие ли это мечты во времена закрытия родильных домов, резкого снижения рождаемости, здоровья детей? Есть ли примеры положительного влияния растений на рождающееся потомство? По личному сообщению Е. И. Малыгиной, курсовое введение внутрь, в желудок настоя корневища валерианы лекарственной или цветков лабазника вязолистного (широко используемый в народе суррогат чая) уменьшало число желтых тел в яичниках крыс, число имплантированных в слизистую оболочку матки оплодотворенных яйцеклеток, а стало быть, несколько ограничивало численность потомства. Но уродства у потомства практически не встречались. Лекарственные растения мобилизовали еще не совсем понятные нам механизмы селекции, разделения, фильтрации полноценного и неполноценного потомства в утробе матери. Отваром корня копеечника забытого или копеечника альпийского («красного корня») алтайцы поят беременных овец, чтобы получить здоровых ягнят. Элеутерококк колючий и в особенности палисциас папоротни-колистная (семейство Аралиевые) позволяют получить меньший процент уродств у потомства крыс-алкоголиков (Бурмистров С. О., 1990). Таким образом, примеры препятствия лекарственных растений воздействию вызывающих уродства факторов есть, но они единичны, поскольку задача широкого изучения антитератогенных, антимуtagenных свойств их не ставилась. Кто, где, когда проведет сравнительную оценку лекарственных, пищевых растений, пряностей по их воздействию на зачатие, беременность, безопасность плода, здоровье потомства? Если бы человечество сосредоточило хотя бы часть тех интеллектуальных и материальных затрат, которые брошены на производ-

ство оружия, технократизацию, химизацию нашей жизни, поиск и внедрение новых синтетических веществ (медикаментов, консервантов, красителей, полимеров, отбеливателей, моющих средств, инсектицидов, гербицидов, пестицидов и прочих потенциально тератогенных — вызывающих уродства, канцерогенных, порой непредвиденно опасных для человека ксенобиотиков), то растения, пряности, корректирующие наши ошибки были бы давно найдены и широко применялись бы в медицинской практике. Однако интуитивно можно с достаточной гарантией предположить распространенность этих свойств у растений.

Инстинкт выбора пищевых растений, пряностей, наиболее полезных организму в данных обстоятельствах, утрачен многими, но не всеми. Полный разрыв единства человека с природой планеты невозможен. Острые, горькие пряности наиболее распространены у жителей жарких стран. Жара снижает аппетит, слюноотделение, секрецию желудочного сока, а пряности стимулируют их, как впрочем, инкрецию инсулина, половых гормонов. Рабочие горячих цехов также привержены к острым горе-чам. В разговоре с большинством пациентов я пытаюсь уловить наличие, чаще отсутствие сознательных или инстинктивных механизмов самокомпенсации, самолечения. Многих ставит в тупик простой вопрос, предшествующий диетическим рекомендациям: «Что Вы любите есть и чего Вы есть не любите?» Наиболее частый и не радующий ответ: «Я ем все!» Неприязательность в еде свойственна большинству наших сограждан, но все-таки печально то, что никто не задумывается над этим вопросом. Теперь представьте себе продолжение этого разговора с выяснением состояния здоровья, а в частности описанием собственных ощущений (точное описание зачастую отсутствует), состояния зрения, слуха, наличия или отсутствия эстетических, литературных, художественных, музыкальных вкусов, нравственных, гражданских, социальных позиций пациента. Меня могут спросить: а зачем все это выяснять? Не рядясь в одежды психолога и психотерапевта, обязан предупредить, что выбор лекарственных растений, пряностей должен быть персонализирован, на-

целен на личность, а не только на сочетание диагнозов. К сожалению, в этом процессе не могут помочь массово выпущенные университетом психологи с их анкетными, вопросно-ответными, крестико-нуликowymi, групповыми методами. Подлежит ли дискуссии обязательность правила: врач любой специальности должен знать, кого он лечит? Не только пряности, но и участие врача могут помочь усмирить страсти, снизить эгоцентризм, корысть или пробудить умение хоть в какой-то мере постоять за себя у беззащитного человека, побудить к активности вялого, инертного. В не меньшей мере и пациент имеет право и хочет знать, кто его лечит и с какой степенью тщательности. По-моему, в процессе диетических рекомендаций фитотерапевт, не давая пустых гарантий, подобно «гер-балайфам» и «энричам», должен пояснить, что и зачем он делает. Ведь следовать этим рекомендациям должен пациент, необходимо включить его активность, привлечь его к сотрудничеству. Поэтому контакт, взаимопонимание необходимы. Тяжелое впечатление производят восторженные рассказы о хирургическом конвейере в высоко развитых странах, где пациент не знает, какой человек оперировал его, а хирург не знает, какого человека оперировал он. Если это правда, то при всех высочайших технических достижениях и результатах такую медицину можно представить себе как сверкающее современнейшим инструментарием и аппаратурой, блестящее по скорости, чистоте, рациональности, порядку бездушие. Невозможно представить себе конвейерную, стандартизированную, типовую (всем из одной, ну, из двух-трех бочек) фитотерапию. Впрочем, к такой фитотерапии нередко призывают нас люди неврачебных специальностей: фармацевты, химики.

Для многих из охарактеризованных в книге пряностей приведены в качестве показаний к применению (впрочем, для некоторых из них и как противопоказания) язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки: для аира, душицы, Melissa, портулака, базилика, мускатного ореха, шафрана, кардамона, тимьяна, фенхеля, укропа, кориандра... Если подойти к этим недугам как к типичным

представителям психосоматических заболеваний, то большинство пациентов можно (и удастся!) спасти от обострений, рецидивов, осложнений (перфораций, кровотечений, Рубцовых деформаций). И тогда не нужно будет наркоза, скальпеля, резекций, ушиваний, пилороластики, селективной, парциальной (искусство!) ваготомии, то есть пересечения ветвей блуждающих нервов под диафрагмой. Когда-то мне самым серьезным образом предлагали корригировать фитотерапевтическими методами невероятное количество осложнений этих инвалидизирующих, резко снижающих качество жизни операций. Лично мне чрезвычайно дороги блуждающие во мне нервы, и я считаю варварством их пересечение.

Очевидно, что лекарственные растения и среди них пряности могут быть эффективны при многих психосоматических заболеваниях, а не только при язвенной болезни. Еще один пример таких заболеваний — ишемическая болезнь сердца, коронарная болезнь, стенокардия, грудная жаба. Как многим не нужно было бы аортокоронарное шунтирование, заканчивающееся порой трагически, если бы в ранние, начальные сроки заболевания мобилизовать растения, корригирующие липидный обмен, улучшающие коронарный кровоток, повышающие устойчивость миокарда к гипоксии, снижающие артериальное давление, повышающие устойчивость к стрессу. Большинство из этих растений вполне съедобны: плоды рябины, ревень, боярышник, кизил, барбарис, кисель из гречневой крупы, баклажаны, морская капуста (не рецептура, а меню), укроп, тмин, фенхель, солодка, классические фитоадаптогены и классические пряности, из тех, что «укрепляют сердце», «лечат сердцебиения» (см. в тексте). Опыт успешной фитотерапии больных ишемической болезнью сердца, даже перенесших инфаркт миокарда, позволяет нам утверждать ее перспективность. Многие пряности являются стресс-лимитирующими средствами. Следует ли пространно объяснять, что при большинстве психосоматических заболеваний стрессы являются инициаторами, провокаторами болей, ухудшения состояния, прогресса недуга? Поэтому так важен обстоятельный, доверительный разговор с па-

циентом для выяснения характера стрессов, количества и состава стресс-лимитирующих растений. «Прежде, чем щупать больного, поговори с ним». Написано это в «темные времена средневековья», в VII веке, в основном трактате тибетской медицины — «Чжуд-ши». Ее называют еще восьмичленной тантрой тайных устных наставлений. Все разобранные нами классические пряности встречаются в ней и чаще всего служат «кирпичиками» в различных сочетаниях растений. «Чжуд-ши» содержит неподъемное для современной медицины количество указаний о медицинском применении пищевых, съедобных, пряноароматических растений.

Предчувствую критические вопросы, поскольку современное и несколько предыдущих поколений воспитаны в неведении и отрицании фитотерапии: «Что же, пряностями можно излечить от всех болезней?» Оппоненты! Не передергивайте! Не от всех, но от многих. «Неужели чеснок, перец, укроп, лаврушка — самые действенные лекарственные растения?» Одни из самых действенных и наиболее выверенных по эффекту. Тот же чеснок не случайно в традиционной индийской медицине приравнивается к женьшеню. Причина скептицизма — незнание. Ведь экспериментальная, клиническая фитотерапия в черные дни советской (!) биологии претерпели не меньшее притеснение, чем генетика, гомеопатия, кибернетика... Фитотерапия до сих пор не выделена в отдельную, на самом деле очень сложную дисциплину и не нашла места в системе высшего медицинского образования. В. Городинская (1989) справедливо утверждает, что фитотерапии у нас в стране нет. По этой причине с учетом высокой клинической эффективности фитотерапии ее без натяжек можно считать медициной XXI века. Поскольку по широте, массовости использования, оздоравливающему действию пряности занимают лидирующее место среди лекарственных растений, нетрудно предсказать, что за ними не только тысячелетия применения в прошлом, но и блестящее будущее. Сознательное медицинское использование пряностей для оздоровления людей, полагаю, не случайно ассоциируется у меня с наступлением тех времен, когда

восторжествуют гуманистические идеи, когда в противозачиничному ограблению человека, полному безразличию к его жизни, придет понимание того, что здоровье, благосостояние каждого из нас является целью и фундаментом благосостояния государства, социума.

Действительность бросает самый тяжелый упрек: «О приправах ли речь? Было бы что приправлять! Профессор, снимите очки-велосипед! В маниакально-профессиональном энтузиазме замечаете ли Вы, например, по себе, что более половины граждан России получает уничтожительно-но малую заработную плату ниже прокормочно-прожиточного минимума или не получает ее вовсе? Не забыли ли Вы Николая Алексеевича Некрасова? "В мире есть царь. Этот царь беспощаден. Голод — названье ему"». В недавние времена социализма мне жестко рекомендовали не говорить о том, что не сердечно-сосудистые, онкологические заболевания (как пишут в наших медицинских учебниках и монографиях), а полный или относительный голод является основной причиной болезней и смерти людей. Молодая, умная, иронизирующая пациентка «не любит» фруктов. Почему? «У меня двое детей». Не до фруктов, не до пряностей, не до тонкостей. «Я все ем!» Навалившееся на сограждан бремя бесплатного, рабского труда, повальная нищета, социальная депрессия, казалось бы, не оставляют места для узкоспециальных разработок. Но это только казалось бы. В черные дни для нашей биологии и медицины Николаем Васильевичем Лазаревым была разработана, создана, сформулирована теория СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИ ПОВЫШЕННОЙ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА (СНПС), достигаемой с помощью растений, классических фитоадаптогенов, таких, как женьшень, аралия, заманиха, элеутерококк, левзея, родиола. Этот список в настоящее время значительно расширился. Мне удалось доказать, что адаптогенными свойствами обладают многие растения, в том числе горечи. Мобилизация неисчерпаемых растительных ресурсов России для лечения и профилактики болезней могла бы стать одной из антидепрессивных, антикризисных мер во время краха нашей

медицины, науки, промышленности, сельского хозяйства.

В нашей истории уже имеются примеры, когда лекарственные растения принимали на вооружение в связи с отсутствием медикаментов. В годы Великой Отечественной войны в 1-м ленинградском медицинском институте в качестве мочегонного средства применяли тыкву, чтобы убрать массивные отеки у почечных больных. Педиатры блокадного Ленинграда в прифронтовой полосе заготавливали кору черемухи, останавливающую тяжелые диареи (поносы) у детей с алиментарной дистрофией. В архангельском медицинском институте во время войны и позднее применяли с успехом багульник болотный для лечения больных бронхиальной астмой. В Томске в тяжелые послевоенные годы фармаколог, академик Н. В. Вершинин, невропатолог Д. Д. Яблоков (1947) с успехом применили водянику черную, плоды которой съедобны, для лечения постинсультных больных с параличами и больных эпилепсией. С расчетом на сознательное использование пряностей как лекарственных растений теснейшим образом связан и вопрос, для кого мы пишем эту небольшую работу справочного характера. Конечно же, в первую очередь она предназначена для работающих и особенно будущих врачей. Лекционная практика подсказывает, что студенты старших курсов наиболее акцептивны в отношении идей фитотерапии (для студентов младших курсов они сложноваты). Многие врачи, понимающие несостоятельность идеи излечения человека веществом, приходят в фитотерапию. Но поскольку пряности может использовать большая часть населения России, было бы нелепо не рассчитывать на интерес широкого круга читателей к их лекарственным свойствам. В популярной медицинской литературе традиционно осуждается самолечение. Осуждающие как будто бы не понимают, что самолечение всегда было и будет. Я считаю его даже показателем активности пациента, готовности к сотрудничеству. Другое дело, что самолечение требует интеллекта. В большинстве издательств мне приходилось сталкиваться с требованием писать так, чтобы всем было понятно. Но даже популярная медицинская литература требует определенного напряжения. Я не имею в виду псевдознатоков, обрушивающих на головы

читателей совершенно несостоятельные и неосознанные ими самими сведения. Невозможно по пути от газовой плиты к пылесосу освоить хотя бы элементы фитотерапии. Поэтому публикуемые нами сведения о пряностях — это не призыв к немедленному действию, и предназначаются они не для всех, но для многих.

Своеобразными хищниками-стервятниками, кружащимися над умирающей отечественной фармацевтической промышленностью и сознательно способствующими ее коллапсу, являются многие зарубежные фирмы, подобные «Herbalife» (уже исчезла, как АО «МММ»), «Enrich», «Sunrise» — несть им числа. Эти бабочки-однодневки, предлагая свой сомнительный товар, типа болюсов хуато, втягивая практически бесплатно работающих врачей в финансовую аферу распространения «пищевых добавок», спекулируют на бедственном положении медиков, фармацевтов, инженеров, учителей, которые от беды, ради приработка расширяют рекламно-дилерскую сеть зарубежных охмурителей. Многократно приходили они и к нам, но ничего профессионально интересного сказать не могли, пытаясь прикрыться ярко раскрашенными книжечками-рекламками, ассоциирующимися с яркими материями для дикарей. Россия вполне способна обеспечить себя и многие другие страны лекарственными растениями и «пищевыми добавками». Более того, наша страна является одной из лидирующих в мире по теоретическому обоснованию лечения растениями, а не рассмотрению их как сырья для получения «действующих веществ».

Если эта небольшая работа, посвященная пряностям, хоть в какой-то мере разбудит инициативу, желание пациентов, а тем более врачей разобраться в сложном вопросе персонифицированного подбора фитотерапии, диеты по принципу ее расширения, а не повальных запретов, я и мои коллеги будем считать нашу задачу выполненной.

Сторонниками применения синтетических веществ культивируется мнение о низкой эффективности фитотерапии. С другой стороны возможности ее нередко гипертрофируются. Составить собственное профессиональное мнение о возможностях фитотерапии — достаточно труд-

ная и не быстро выполнимая задача. Приведу некоторые результаты. Опирируя двумя-тремя сотнями видов лекарственных растений, я убедился на основании экспериментов, проводившихся не менее пятнадцати лет, в фоновости целого ряда лекарственных свойств у растений. Такими свойствами оказались прежде всего адаптогенные, проти-воальтеративные (альтерация — повреждение), антидеструктивные, способность при различных болезнетворных, повреждающих воздействиях сохранять морфологическую, биохимическую, функциональную целостность, состоятельность органов и тканей. Частными проявлениями адапто-генных свойств являются противодиабетические, детокси-кационные, стресс-лимитирующие, сосудоукрепляющие, гепатопротективные, иммуномодулирующие и многие другие свойства лекарственных растений. В этом отношении фитопрепараты достоверно эффективнее не только синтетических, но и природных химически чистых веществ. Упомяну лишь некоторые из полутора десятков диссертационных работ, курированных мною. С. Н. Шанин (1997) в эксперименте доказал высокую иммунокорректирующую активность водных извлечений из корней аралии маньчжурской, левзеи сафлоровидной, элеутерококка колючего, родиолы розовой (классические фитоадаптогены), копеечника альпийского. Результаты его работы нашли блестящее подтверждение при лечении больных туберкулезом легких с маркерами инфицированности гепатитом В. Больные принимали настои индивидуально подобранных поли-компонентных сборов, в которые широко включали десятки видов пряностей: укроп, тмин, анис, фенхель, петрушку, кориандр, имбирь, куркуму, гвоздику, корицу, мускатный орех, кардамон, мироболаны, лавр благородный... Б. В. Зарецкий в клинической работе показал положительное действие таких сборов на течение туберкулезного процесса, на иммунитет, а также их высокую активность в предупреждении и лечении гепатотоксических реакций, вызываемых туберкуло-статическими средствами.

Одним из разрабатываемых нами направлений, помимо фитотерапии психосоматических заболеваний, является поиск эффективных методов лечения деструктивных за-

болеваний центральной нервной системы. М. Л. Поспеловой в эксперименте и клинике удалось доказать высокий антиоксидантный эффект галеновых препаратов, широкую представленность у них антигипоксантных свойств и получить убедительный клинический результат у больных атеросклерозом сосудов головного мозга, с дисциркуляторными энцефалопатиями. Параллельно С. О. Барнауловой аналогичные результаты получены в клинике кардиологии у больных атеросклерозом коронарных сосудов, перенесших инфаркт миокарда. В сборах для лечения этого контингента больных также широко были представлены пряности. Возможность снижения содержания атеро-генных липопротеидов в крови с помощью лекарственных растений доказана неоднократно и не только нами. Высокая эффективность фитотерапии при ранее бесполезной медикаментозной терапии зарегистрирована клиническими, биохимическими, иммунологическими, аппаратурными методами. Вместе с тем от фитотерапии нельзя ждать чуда. Перед нею следует ставить не абсурдные, а биологически достижимые задачи.

Студенты и молодые врачи, желающие освоить хотя бы элементы фитотерапии, зачастую спрашивают, что необходимо для этого. Прежде всего — достаточный арсенал, большое количество видов. В нашем распоряжении имеется 300-350 видов лекарственных растений, и это далеко не достижение желаемого предела. При таком арсенале мы можем применить наши знания, наше умение индивидуального подбора поликомпонентных сборов. И вот здесь я вижу поднятые брови, возмущенные лица хими-ко-фармацевтов (да и не только их), требующих экспериментального изучения эффективности каждого сочетания растений, что, конечно же, немислимо. Наделив самих себя правом указывать, что можно и что нельзя, фармацевты растеряли, выпустили, вычеркнули из Государственной Фармакопеи, их основного катехизиса, многие десятки растений, приносящих людям пользу, здоровье. Большинство из них затруднится ответить на вопрос, какие пряности можно использовать при составлении сборов, какие из них аптечны, официинальны (от officinum — аптека).

Нет ли и их доли ответственности за крах отечественной фармацевтической промышленности? Не с их ли попустительства, не при их ли участии осуществляется интервенция «гербалайфов», «енричей», «ньювэйсов», «болюсов хуато», «танаканов»? Именно по их инициативе лечащему врачу надлежит использовать только малокомпонентные (2-5 ходовки), малоэффективные, не выдерживающие критики, типовые, фармацевтами же придуманные сборы. Вспоминается «Пикник на обочине» братьев Стругацких: «Я вижу, что и среди ученых попадаются порядочные люди». Так вот мне посчастливилось встречаться с вполне разумными, высоко профессиональными фармацевтами, поддерживавшими экспериментальные и клинические работы по изучению высокого эффекта нативных растений и их сочетаний. Пользуясь случаем, опуская регалии, приношу им человеческую благодарность: Н. П. Блинову, Е. А. Краснову, К. Ф. Блиновой, Н. В. Сыровежко, Г. П. Яковлеву, Д. А. Муравьевой и многим другим. Надеюсь, что предлагаемые мною меры для преодоления кризиса отечественной фитотерапии были бы ими одобрены.

1. В отечественной фармакопее должны быть восстановлены многие растения, выбывшие из нее за последние 70-80 лет, при этом каждый вид должен быть специально и компетентно рассмотрен именно в позитивном ключе быстрейшего практического использования его.

2. В фармакопею необходимо внести те нетоксичные растения, которые разрешены во многих зарубежных странах, и уж, конечно, пряности, съедобные плоды (ягоды, фрукты). Д. А. Муравьева (1979) приводит в учебнике фармакогнозии убийственный пример тридцатилетней задержки внесения в нашу фармакопею ортосифона, почечного чая. Необъяснимы причины, по которым, например, не дозволены к применению у нас вереск обыкновенный, язвенник ранозаживляющий, мироболан хебула, унаби... Если это фармакопейно у них, то почему не применяется у нас?

3. Есть множество видов растений, целебность, нетоксичность, массовость применения которых очевидны, общеизвестны. Внесение их в список разрешенных к применению не должно сопровождаться процессом формального

доклинического и клинического (более 240 человеко-лет) изучения. Это, к примеру, лист малины, березы, иван-чая, ивы, голубики, морошки, хвоя сосны, можжевельника обыкновенного, лист и плоды тутовника, надземная часть шикши, вереска, дербенника... — десятки видов!

4. Наконец, как врачи не вмешиваются в дела химико-фармацевтов, фармакогностов, так и они не должны вмешиваться в право каждого врача сочетать различные методы, медикаменты и растения при индивидуальной комплексной терапии больного. Замечу, что его величеству штампу, инструкции, предписанию, методическим письмам поклоняются наименее инициативные врачи. Впрочем, запретить пряности нельзя — пищевые добавки. А равно нельзя запретить крупы, огородные культуры, фрукты, чай, его суррогаты. Поэтому немногочисленным фитотерапевтам горячо рекомендую освоить в первую очередь пищевые растения, начинать лечение больного с элементов фитодietetерапии, назначать салатные, съедобные виды (одуванчик, сныть, звездчатка-мокрица, ряска маленькая, виды щавеля, кислица, подорожник, кресс-салат, стебли ревеня, корни камыша, цикория, плоды унаби, тутовника, кизила, барбариса, жимолости, шикши и так далее — они в подавляющем большинстве своем неоф-фициальны).

Прияноароматические растения занимают все-таки особое место. Это не лист крапивы, борщевика, капусты, винограда... Это не еда, а приправа. Поэтому в подбираемых нами индивидуально сборах они не являются доминирующими по количеству компонентами и составляют 1/40-1/20 от всей его массы. Относя пряности к сильно и убедительно действующим растениям, мы считаем, что дозы их при постоянном, длительном приеме не могут быть высокими. Больным рассеянным склерозом, энцефалопатиями различного генеза, перенесшим инсульт приходится назначать сборы с пряностями для очень длительного, почти пожизненного приема. Достаточно длительно должны принимать их часто болеющие дети, больные туберкулезом легких и бронхиальной астмой, гипертонической болезнью. Одно из требований чуда у пациентов — это

требование немедленного, быстрого излечения. Такого эффекта от фитотерапии, да и от любой другой терапии ожидать не приходится. Ряд пряностей имеет противопоказания к применению. Некоторые эффекты ослабевают со временем (привыкание), и приходится увеличивать дозы, пересматривать состав сбора, эти и другие нюансы изложены в тексте.

Мою инициативу коллективного написания большой шпаргалки по лекарственному применению пряностей сочли возможным поддержать молодые коллеги, которых я считаю своим долгом представить.

Поспелова Мария Львовна. Закончила Санкт-Петербургский государственный медицинский Университет имени И. П. Павлова (в недавнем прошлом 1-й Ленинградский мед. институт) в 1996 г., врач-ангионевролог городского ангионеврологического центра, автор 38-х научных публикаций, посвященных антиоксидантным свойствам лекарственных растений, их высокому клиническому эффекту при лечении больных дисциркуляторными энцефалопатиями атеросклеротического генеза в сочетании с гипертонической болезнью и без нее. Владеет, помимо общепринятых, методами фитотерапии, гирудотерапии, рефлексотерапии, элементами лечебного массажа, психотерапии. Диссертационная работа ее защищена 20 октября 2000 г.

Барнаулова Светлана Олеговна. Закончила Ленинградский педиатрический мед. институт в 1993 г., ординатуру при кафедре мед. генетики ГИДУВа. Старший лаборант кафедры кардиологии педиатрического института, врач-кардиолог 2-й городской больницы. Автор 10-ти научных публикаций на тему: «Фитотерапия больных ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью». Владеет методами фитотерапии, элементами гирудотерапии, массажа. Имеет значительный опыт сбора лекарственных растений.

Бенхаммади Алексей Саидович. В 1996 г. закончил Санкт-Петербургский государственный медицинский Университет имени И. П. Павлова и годичную интернатуру при кафедре фтизиопульмонологии. В течение трех лет работает старшим лаборантом нашей группы, осваивая ус-

пешно методы фито- и гирудотерапии. Предполагается его активное участие в продолжении темы: «Фитотерапия больных легочным туберкулезом». Соавтор пяти публикаций.

Неоценимую моральную и техническую помощь в наборе, правке, доведении до конечного результата предлагаемого вниманию читателей текста оказала выпускница Санкт-Петербургского государственного электротехнического Университета, инженер-программист Евгения Владимировна Григорьева, работавшая у нас в течение года. Правила игры не позволяют считать ее соавтором. Приносим ей глубокую благодарность за трудную роль катализатора процесса написания, за родовспоможение при появлении на свет этой небольшой, надеюсь, полезной людям работы.

Коллектив соавторов благодарит академика Наталью Петровну Бехтереву, директора Института Мозга Человека РАН — члена-корреспондента РАН, доктора биологических наук Святослава Всеволодовича Медведева за создание условий для успешной работы группы экспериментальной и клинической фитотерапии, для написания книги по лекарственным свойствам пряностей.

Осознавая невсеобъемлющий характер собранных нами сведений, краткость их изложения, будем рады дополнениям, замечаниям, продуктивной критике, пожеланиям, отзывам. Группа открыта для практических и научно-исследовательских контактов. Врач, считающий необходимым ввести в свою практику хотя бы элементы фитотерапии, всегда найдет у нас поддержку, консультативную и практическую помощь. Характер плодотворного сотрудничества нередко приобретают и наши взаимоотношения с пациентами.

Со времени первого издания и распространения этой книги прошло менее года. Мы получили десятки писем, к нам обратились десятки врачей и больных из разных регионов России, ближнего и даже неближнего зарубежья. Подавляющее большинство обращений содержало весьма конкретные просьбы о консультациях и помощи, и мы постарались в меру наших возможностей ответить на них. Мы благодарим наших читателей, врачей и не врачей, за поддержку, за приятие представленной информации и

требование немедленного, быстрого излечения. Такого эффекта от фитотерапии, да и от любой другой терапии ожидать не приходится. Ряд пряностей имеет противопоказания к применению. Некоторые эффекты ослабевают со временем (привыкание), и приходится увеличивать дозы, пересматривать состав сбора, эти и другие нюансы изложены в тексте.

Мою инициативу коллективного написания большой шпаргалки по лекарственному применению пряностей сочли возможным поддержать молодые коллеги, которых я считаю своим долгом представить.

Поспелова Мария Львовна. Закончила Санкт-Петербургский государственный медицинский Университет имени И. П. Павлова (в недавнем прошлом 1-й Ленинградский мед. институт) в 1996 г., врач-ангионевролог городского ангионеврологического центра, автор 38-х научных публикаций, посвященных антиоксидантным свойствам лекарственных растений, их высокому клиническому эффекту при лечении больных дисциркуляторными энцефалопатиями атеросклеротического генеза в сочетании с гипертонической болезнью и без нее. Владеет, помимо общепринятых, методами фитотерапии, гирудотерапии, рефлексотерапии, элементами лечебного массажа, психотерапии. Диссертационная работа ее защищена 20 октября 2000 г.

Барнаулова Светлана Олеговна. Закончила Ленинградский педиатрический мед. институт в 1993 г., ординатуру при кафедре мед. генетики ГИДУВа. Старший лаборант кафедры кардиологии педиатрического института, врач-кардиолог 2-й городской больницы. Автор 10-ти научных публикаций на тему: «Фитотерапия больных ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью». Владеет методами фитотерапии, элементами гирудотерапии, массажа. Имеет значительный опыт сбора лекарственных растений.

Бенхаммади Алексей Саидович. В 1996 г. закончил Санкт-Петербургский государственный медицинский Университет имени И. П. Павлова и годичную интернатуру при кафедре фтизиопульмонологии. В течение трех лет работает старшим лаборантом нашей группы, осваивая ус-

пешно методы фито- и гирудотерапии. Предполагается его активное участие в продолжении темы: «Фитотерапия больных легочным туберкулезом». Соавтор пяти публикаций.

Неоценимую моральную и техническую помощь в наборе, правке, доведении до конечного результата предлагаемого вниманию читателей текста оказала выпускница Санкт-Петербургского государственного электротехнического Университета, инженер-программист Евгения Владимировна Григорьева, работавшая у нас в течение года. Правила игры не позволяют считать ее соавтором. Приносим ей глубокую благодарность за трудную роль катализатора процесса написания, за родовспоможение при появлении на свет этой небольшой, надеюсь, полезной людям работы.

Коллектив соавторов благодарит академика Наталью Петровну Бехтереву, директора Института Мозга Человека РАН — члена-корреспондента РАН, доктора биологических наук Святослава Всеволодовича Медведева за создание условий для успешной работы группы экспериментальной и клинической фитотерапии, для написания книги по лекарственным свойствам пряностей.

Осознавая невсеобъемлющий характер собранных нами сведений, краткость их изложения, будем рады дополнениям, замечаниям, продуктивной критике, пожеланиям, отзывам. Группа открыта для практических и научно-исследовательских контактов. Врач, считающий необходимым ввести в свою практику хотя бы элементы фитотерапии, всегда найдет у нас поддержку, консультативную и практическую помощь. Характер плодотворного сотрудничества нередко приобретают и наши взаимоотношения с пациентами.

Со времени первого издания и распространения этой книги прошло менее года. Мы получили десятки писем, к нам обратились десятки врачей и больных из разных регионов России, ближнего и даже неближнего зарубежья. Подавляющее большинство обращений содержало весьма конкретные просьбы о консультациях и помощи, и мы постарались в меру наших возможностей ответить на них. Мы благодарим наших читателей, врачей и не врачей, за поддержку, за приятие представленной информации и

высокую (без излишних восхвалительно вежливых слов) оценку ее. Ваши отзывы, обращения позволяют нам считать, что книга работает, что пряности восприняты вами как общеукрепляющие, тонизирующие, иммуномодулирующие, защищающие нас от повреждающих, болезнетворных воздействий лекарственные средства, доступные большинству людей на пищевом уровне. Это позволяет нам несколько расширить задачи данной публикации. Осознание того, что не только люди помогают друг другу, но и представители фауны планеты, в частности пряности, распространяют на нас свою защиту, помогают преодолеть жесточайший экономический, социальный прессинг, способствовало бы снижению заболеваемости, оздоровлению широких контингентов наших сограждан.

Наш адрес:

197276, Санкт-Петербург, ул. академика Павлова, д. 12а.

Институт Мозга Человека РАН.

Ведущему научному сотруднику, доктору медицинских наук,
Барнаулову Олегу Дмитриевичу. Телефон: 234-62-21.

ЛУК-ЧЕШОК

Allium sativum

Семейство Лилейные

Чеснок является необходимым компонентом многих салатов, супов, борщей, мясных блюд, его едят в сыром, маринованном, соленом виде, он придает пище специфический острый вкус. Не нуждается в пропаганде, так как популярен, применяют его широко и повсеместно. Родина чеснока Индия и Аравия, а по другим данным — степи Средней Азии, откуда он попал в Египет, Западную и Центральную Европу еще до новой эры. Как огородная культура разводится всюду.

Химический состав: аллицин — главный компонент, растительный антибиотик (Ковалева Н. Г., 1974), пирови-ноградная кислота, аммиак, эфирное масло, фитостерины, аскорбиновая кислота, гликозид — глюкоминал (с наличием его связывают бактерицидное действие чеснока), аллиин, витамины группы В, витамин D, йод, инулин, азотистые вещества, калий, натрий, кальций, магний, фосфорная, серная, кремневая кислоты.

Чеснок свыше 4 тысяч лет назад уже употребляли в пищу и применяли как излюбленное лечебное средство в различных странах. Большой славой он пользовался в Древнем Египте, Древнем Риме и Древней Греции, где называли его «вонючей розой», очень любили употреблять в пищу и считали, что он обладает свойством поддерживать мужество. Пифагор называл чеснок королем всех пряностей. В средние века чеснок использовали как предохранительное средство от чумы; до сих пор в китайской медицине он рекомендуется как средство против этой болезни. Знаменитый в истории медицины врач Парацельс также считал чеснок специфическим средством борьбы с чумой. Во многих старинных русских лечебниках-травниках есть сведения о сильном профилактическом действии

чеснока во время эпидемий холеры, чумы, брюшного тифа, эпизоотии, «повального мора» скота (Махлаюк В. П., 1993). Сведения о лечебном действии чеснока при особо опасных инфекциях позволяют рассчитывать на его сильное антибактериальное действие.

В XV в. А. Амасиаци выделял 3 вида чеснока: дикий, огородный и порейный. В индийской медицине показания к применению чеснока во многом сходны с таковыми для 1 классических фитоадаптогенов, в частности для женьшеня. Это единственная пряность, которую приравнивают по эффективности к женьшеню (Лау В., Фроули Д., 1997). Оказывает бактерицидное, антигельминтное, фунгицидное действие. Это средство быстрой индивидуальной защиты от простудных заболеваний. Во время эпидемий растолченный чеснок кладут у кровати грудного младенца. Кроме гриппа его применяют при пневмониях, туберкулезе, ангинах. Высокая эффективность чесночного настоя при гриппе помимо фитонцидной активности объясняется еще и тем, что он стимулирует выработку антител и способствует снижению титра вируса в крови (Чхве Тхэсоп, 1987), способствует разжижению и отделению мокроты, улучшает дренажную функцию бронхов. 0,5% водный настой чеснока в течение 5 минут уничтожает возбудителя тифа, 3% сок задерживает рост возбудителей тифа, паратифа, холеры, дизентерии, дифтерии, а также диплококков, стафилококков, кишечной палочки (Ковалева Н. Г., 1974). Сок и водный экстракт чеснока оказывают ярко выраженное антибактериальное действие на туберкулезные микобактерии, высеянные на питательные среды. Фитонциды чеснока прекращают рост и развитие туберкулезных палочек, вызывая глубокие изменения в их структуре. Чхве Тхэсоп описывает успешное применение чеснока при амебной и бактериальной дизентерии, ОРЗ, кори, коклюше. При энтеробиозе (острицы) — 100 г размельченного чеснока заливают 1 л кипяченой воды и настаивают в течение 24 ч. Через 2 дня после клизм по 20-30 мл ежедневно, у всех больных наблюдалось исчезновение остриц, полный курс 7 дней. Убивает дрожжевую культуру, которая находится в нескольких сантиметрах от поверхно-

сти чесночной кашицы. Таким образом, чеснок, его водные и спиртовые настои подавляют рост и размножение простейших, процессы гниения, развитие патогенной флоры, способствуя развитию полезной флоры кишечника. Поэтому чеснок показан при дизбактериозах, канди-дозах и прочих последствиях неумеренной антибактериальной терапии.

С медом приложенный, он исцеляет собачьи укусы;
Запахом тертый чеснок изгоняет червей вредоносных.
Вареный с уксусом вместе в медовой воде, выгонит
Он и глистов, и червей, если выпить лекарство, из чрева...
Так при одышке отвар помогает его и от кашля,
Голос охрипший очистит чеснок и сырой, и вареный.
(Одо из Мена, 1976, с. 105-106)

В том же источнике утверждается, что

Мест перемена различных отнюдь для того не опасна, Кто
принимает чеснок поутру на тощий желудок.

Быстрая адаптация к смене места, обстоятельств, климата чрезвычайно важна в наш суетный век перемещений, «вахтовых» методов, перемены места жительства, большого числа беженцев. Чеснок особо следует рекомендовать в условиях Крайнего Севера.

Одо из Мена, ссылаясь на Диокла, рекомендует чеснок с золототысячником при «водянке», а с вином и кориандром, по Праксогору, — при желтухе. Сочетанное применение чеснока было отработано в Средние века.

Наружно применяют кашицу из свежих луковиц для лечения труднозаживающих ран. Свежая кашица чеснока в марлевой салфетке, приложенная к раневой поверхности на 10 минут, вначале вызывает легкое усиление воспалительного процесса, но затем рана быстро очищается от гноя. Чеснок резко уменьшает отечность, болезненность раны и способствует быстрому ее заживлению. В корейской медицине отмечено, что при чесотке и стригущем лишае хороший результат дает смазывание пораженных мест чесночным соком, а спринцевания эффективны при трихомонадном кольпите. В Китае наружно применяют подобно горчичникам при головных болях, в

виде мази или сока — при бородавках, мозолях, укусах змей, скорпионов (Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С., 1960). Печеный чеснок, измельченный и смешанный с коровьим маслом или отваренный с молоком, ускоряет созревание нарывов, прекращает воспалительные процессы и сводит болезненные мозоли. Измельченным и прожаренным с маслом или свиным салом чесноком натирают грудь и смазывают горло при простудных заболеваниях, «грудной жабе» (стенокардии), коклюше. Русская народная медицина считает, что свежий измельченный чеснок, приложенный к местам пульсации сосудов кистей, хорошо действует при малярии. Апофеоз фитонцидам растений и особенно чеснока находим в книге Б. П. Токина «Целебные яды растений». Летучие фитонциды чеснока убивают бактерии, вирусы, простейших, плесени, гельминтов. Использование фитонцидной активности чеснока повысило бы эффективность работы инфекционистов, паразитологов, акушеров, гинекологов, хирургов, далеко не всегда справляющихся с гнойными инфекциями. По свидетельству молодых врачей, ни одного занятия за время обучения не было посвящено фитонцидам. Книга Б. П. Токина даже не упоминалась. Кто же будет лечить чесноком, применять его местно, если этому никого не обучали? На Кавказе при лихорадках применяют чеснок, настоянный на вине. Амирдовлат Амасиаци в XV в. писал: «Природа его горяча и суха. Если смешать с уксусом и смазать струпья при парше, то помогает. Помогает при лишае и экземе. Убивает вшей. Помогает при кашле. Изгоняет мелких и крупных глистов. Он полезен при звериных укусах, укусах змей и бешеной собаки. Доза его на прием — три дольки, но он вызывает слабость глаз и головную боль».

Чеснок применяют для профилактики и лечения атеросклероза. Чхве Тхэсоп (1987) описывает уменьшение головных болей, головокружения, болей в области сердца. У больных исчезали нарушение сна, звон в ушах, отмечена нормализация артериального давления и уровня холестерина после курса лечения аллиином, содержащимся в чесноке. Как профилактическое и лечебное

средство, ежедневная доза 10-30 г. Головку чеснока и один лимон растереть на терке, смешать, залить литром теплой кипяченой воды, настоять двое суток. Пить по столовой ложке 3 раза в день при шуме в ушах, головокружении, снижении памяти (Лекарственные растения, 1966). Чеснок — улучшает коронарное кровообращение и деятельность сердца, как и многие растения из семейства Лилейные.

Еще в древние времена чеснок относили к самым ценным лекарствам, его называли «перестраивающим». Китайские врачи применяли его в качестве антитоксического, улучшающего пищеварение, отхаркивающего, мочегонного, противоглистного средства. Имеются указания на то, что под влиянием чеснока улучшается состояние онкологических больных. В. С. Городинская (1989), описывает случай невольного излечения чесноком и луком путешественника Ф. Чичестера от рака.

Влияние на желудочнокишечный тракт: чеснок сильно возбуждает аппетит, усиливает секреторную и моторную функции желудка и кишечника, стимулирует секрецию желчи (Соколов С. Я., Замотаев П. Н., 1984). Чеснок показан при атонии кишечника, хронических запорах, метеоризме, хронических гастритах с пониженной секрецией, колитах, энтеритах. Еще в XV веке А. Амасиаци считал, что дикий чеснок помогает при болезни нервов холодной природы. Показан при похудании психогенного характера, астении, кахексии.

В древней ирано-таджикской медицине считалось, что «чеснок растворяет вязкие вещества, разжижает кровь, очищает, открывает, высушивает жидкость в желудке и в суставах, оказывает мочегонное, потогонное и противоядное действие. Помогает при заболеваниях суставов, ишиасе, подагре, болезнях селезенки» (Мудрость веков, 1992). Настойку чеснока на водке применяют как старинное средство лечения почечнокаменной болезни, а также как дезодорант и действенное лекарство при гнойных процессах в легких.

Влияние на половую сферу: «Делает обильными месячные. Усиливает половую потенцию» (Амасиаци А., 1990).

Аптечные препараты, содержащие чеснок. Аллиин — уменьшает частоту и усиливает сердечные сокращения, увеличивает внутренний диаметр сосудов, оказывает мощное действие (Чхве Тхэсон, 1987).

Аллохол — содержит сухой экстракт чеснока, сухой экстракт крапивы, сухую желчь животных и активированный уголь (Соколов С. Я., Замотаев П. Н., 1984).

Употребление чеснока в пищу предпочтительнее так рекламируемой сейчас настойки. В книге «400 секретов русской и тибетской народной медицины» приводится «гомеопатический» рецепт настойки чеснока на спирту, обнаруженный на глиняных табличках семитысячелетней давности. Для справки оговоримся, что в то время не было письменности, спирта и тем более гомеопатии.

Большие количества чеснока не показаны людям, страдающим заболеваниями печени и почек, а также язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной русской медицине встречаются указания на то, что чеснок нельзя употреблять больным падучей болезнью (эпилепсией), полнокровным людям и беременным женщинам (Махлаюк В. П., 1993).

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Allium sera

Семейство Лилейные

Вкус — острый, сладкий. Каждая хозяйка практически ежедневно использует лук, как незаменимую приправу к салатам, винегретам, первым и вторым блюдам. Родина: Средняя Азия, Иран, Афганистан. Химический состав: до 10% Сахаров, инулин, фитин, аскорбиновая кислота (профилактика цинги, 70 г зеленого лука в день полностью удовлетворяют суточную потребность в аскорбиновой кислоте), провитамин А, витамины В1 В2, РР, соли кальция, фосфора. Острый запах и раздражение слизистой оболочки обусловлены эфирным маслом, содержащим сульфиды (Соколов С. Я., Замотаев П. Н., 1984).

Лук — общедоступное средство для лечения и профилактики гипертонической болезни, атеросклероза, инсульта. А. Амасиаци (1990) писал: «Если сок его закапать в ухо, то поможет при шуме в ушах. Он открывает устья сосудов, приводит в движение кровь и оттягивает ее к наружной части тела, очистит мозг». Настойку лука (40 г мелко нарезанных луковок настаивать 7 дней в 0,5 л спирта или водки) принимать по 1 чайной ложке с 3 столовыми ложками воды 2-3 раза в день натощак.

Лук, обладает выраженными бактерицидными свойствами (эффективна только свежеприготовленная кашлица, через 10-15 минут летучие бактерицидные вещества исчезают). В свете современного учения о фитонцидах заслуживают внимания следующие указания в старинных русских лечебниках-травниках: «Считают, что во время морового поветрия или иных прилипчивых болезней нужно развешивать в комнатах связки луковок, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится». «Во время скотского падежа нанизывают на нитку поболее луковок и чесночных головок и привязывают на шею коровам, лоша-

дям и другим домашним животным, чтобы не заразились». В большую эпидемию 1805 года русские, потреблявшие в большом количестве лук, не заболели тифом и чумой. Из практики известно, что работники теплиц, где выращивается зеленый лук, не заболевают гриппом даже во время его эпидемии (Махлаюк В. П., 1993). Применяют лук ингаляционно, внутрь и местно. Ингаляции с луком показаны при гриппе, ангинах, тонзиллитах, бронхитах, бронхопневмониях, абсцессах легких, туберкулезе легких, бронхоэктатической болезни, то есть при бактериальных и вирусных бронхолегочных заболеваниях. При амёбной и бактериальных дизентериях, а также при дисбактериозе принимать по 10-30 г в день. «Дизентерии внутри укротит болевые уколы» (Одо из Мена, 1976). Академик Б. М. Козо-Полянский советовал при гриппозном насморке применять ватные тампоны, смоченные соком лука. Тампоны с луковым соком, закладываемые в уши, прекращают воспалительный процесс, устраняют боль. Местно применяют при гнойничковых заболеваниях кожи, трихомонадных и бактериальных кольпитах. В народной медицине препараты из лука, сваренного в молоке, назначали для более быстрого вскрытия фурункула, смягчения болей от геморроидальных шишек (Ковалева Н. Г., 1974). Луковая каша, наложенная в марлевой салфетке на рану, очищает ее от гноя, уменьшает болезненность и отечность и способствует быстрому ее заживлению и рубцеванию, а приложенная к свежим ожогам препятствует образованию пузырей, уменьшает раздражение кожи, прекращает боль и воспалительный процесс. Каша уменьшает зуд кожи при зудящих сыпях. Разрезанная луковица иногда сводит бородавки. Общеизвестна пищевая ценность термически обработанного лука: жареного, вареного, печеного, в начинке для пирогов. Лук хорошо усваивается, полезен больным людям.

Ленинградцев, вывезенных из блокадного города, в первые дни кормили вареным луком: «Суп из хорошо разваренного лука смягчает организм, устраняет кислую отрыжку» (Мудрость веков, 1992). Не случайно во Франции пользуется популярностью луковый суп. Лук — детокси-кант, иммуномодулятор, онкопротектор. Болевший раком английский путешественник Ф. Чичестер, занесенный

снежной лавиной в горах, вынужден был есть только лук и чеснок. По возвращении его из экспедиции злокачественную опухоль не нашли.

Лук использовали как противоядие (укусы скорпиона, устранение вредного действия различных ядов). Это открывает широчайшие перспективы использования лука для снижения токсического действия медикаментов, консервантов, инсектицидов...

Лук повышает аппетит, усиливает секрецию пищеварительных желез (слюно-, соко-, желчегонное средство), улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, поэтому показан при застое желчи, дискинезиях желчевыводящих путей, хронических запорах, атонии кишечника (Соколов С. Я., Замотаев П. Н., 1984). Спиртовой настой лука (аллилчеп) — средство, повышающее тонус гладких мышц при желудочной и кишечной атонии, используется при энтеритах, колитах, энтероколитах, запорах. Принимают по 15-20 капель 3-4 раза в день. Курс лечения 3-4 недели (Ковалева Н. Г., 1974).

Влияние на половую сферу: свежий лук стимулирует выработку спермы, повышает потенцию (Соколов С. Я., Замотаев П. Н., 1984). Головка лука, съедаемая вечером, показана при аденоме предстательной железы (Ковалева Н. Г., 1974). «Печеный лук вызовет месячные, прекратит выделение слизи и размягчит грудь» (Амасиаци А., 1990). Лук показан для приема в пищу больным с первичной и вторичной аменореей, дисменореей, различными нарушениями функций яичников, включая бесплодие.

Лук положительно влияет на зрение. Одо из Мена пишет: «Луковый сок очищает глаза от грозящего мрака». У Амасиаци читаем: «А если в глаз (закапать) при начинающейся катаракте, то предохранит от нее, очистит глаз и улучшит зрение». В отечественной народной медицине свежий сок лука с медом применяли для смазывания век при плохом зрении (Ковалева Н. Г., 1974).

Укрепляет волосы, используется при перхоти, улучшает цвет лица. «Сможешь массой вернуть голове красоту, что утрачена ею» (Одо из Мена, 1976). Еще в средние века, если не ранее, заметили: «Смазывание кожи лица соком свежего лука, улучшает его цвет» (Мудрость веков, 1992).

В народной медицине применяют лук как потогонное и мочегонное средство, при болях в груди, водянке (бронхиты, пневмонии, плевриты). Спиртовая настойка лука (настаивать 7 дней) предупреждает запоры, снимает боль, способствует растворению камней при мочекаменной болезни, что перекликается с показаниями к применению его в индийской медицине, где лук используют не только как противолихорадочное, потогонное, но и тонизирующее средство. Гомеопаты считают, что репчатый лук показан при насморке с водянистыми выделениями, сильным чиханием, болью в области придаточных пазух носа, конъюнктивитах. Применяют при воспалении верхних дыхательных путей с саднением, судорожным кашлем, а также при фантомных болях в ампутированных конечностях, при кори, крапивнице, головной боли, слабеющей на свежем воздухе, шуме в ушах (Келлер Г., 1989; Гергард А., 1993).

В литературе встречаются и противопоказания к употреблению лука: в свежем виде лук вреден людям с горячей натурой, злоупотребление им вызывает у таких людей ухудшение памяти, головную боль — считали во времена Авиценны. Людям, страдающим гастритом с повышенной секрецией, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями почек, печени, необходимо ограничить потребление сырого лука (Соколов С. Я., За-мотаев П. Н., 1984).

Заслуживают внимания лук-резанец (шнитт-лук) (*Allium schoeroprasum*), у которого используют листья как первую весеннюю зелень, и лук-порей (*Allium ampeloprasum*). Порей скорее является салатным и в меньшей степени корригирующим вкус пищи растением. Листья лука репчатого и перечисленных видов обладают бесспорными общеукрепляющими, фитонцидными свойствами. Они показаны как корректоры метаболизма при ожирении, сахарном диабете. Анаболические свойства видов лука, их способность повышать синтез белка рекомендуется использовать при отставании детей в развитии и росте. Салаты с луком — простейший способ защиты от респираторных заболеваний и лечения часто и длительно болеющих детей.

ЛУК ПОБЕДНЫЙ (лук медвежий, или черемша)

Allium viktoralis (*Allium ursinum*)

Семейство Лилейные

Черемша — ценный пряновкусовой и пищевой продукт. Заготавливают всю надземную часть, используют в свежем виде, квашеную, соленую. В свежем виде — в салатах и винегретах, добавляют в первые и вторые блюда вместо лука, используют как начинку для пирогов. Квашеная и соленая черемша — отличная приправа ко многим блюдам, особенно к мясным.

Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири.

Химический состав: углеводы, эфирное масло, простагландины, серосодержащие соединения — аллиин, аллилизотиоцианат, флавоноиды, сапонины, алифатические альдегиды, фенолкарбоновые кислоты, лизоцим, фитонциды, аскорбиновая кислота (до 700 мг%), что делает черемшу противогрибковым средством.

В Болгарии (свежая или настой), в традиционной монгольской, в научно-европейской медицине одно из показаний к применению черемши — атеросклероз, гипертоническая болезнь. Между тем в практических рекомендациях диетологов больным этими широко распространенными заболеваниями черемша отсутствует. Черемша оказывает бактерицидное (антибактериальное, антисептическое), противогрибковое, противогельминтное действие. В народной медицине кашу из свежего растения кладут на больной зуб. Настоем из стеблей и листьев промывают раны, порезы, долго не заживающие язвы. В болгарской медицине настой черемши используют для профилактики гриппа. В Тибете — при бронхитах. В Сибири применяют настой и настойку (внутрь, растирания, примочки) при бронхитах, ревматизме, при лихорадках. Рекомендован сок (капли)

при острых отитах у детей. Эфирный экстракт (урзалл), обладающий антибактериальной активностью, применяют местно для лечения бактериальных и трихомонадных кольпитов, эрозий матки. Эфирным маслом (уразаллином) лечат гнойные раны, трофические язвы, пролежни.

Черемша — слабое мочегонное средство, в народной медицине ее применяют при болезнях сердца, отеках (Шре-тер А. И., 1975).

Влияние на желудочно-кишечный тракт: соленая и квашеная черемша — средство, повышающее аппетит. Усиливает перистальтику кишечника, процессы пищеварения. В народной медицине применяют при метеоризме и гастроэнтеритах (Шретер А. И., 1975). Она (свежая или в виде настоя) показана при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, энтеритах, колитах, дисбактериозах, кишечных инфекциях.

В традиционных медицинах разных народов (китайской, тибетской, монгольской) широко применяется в ветеринарии как антигельминтное средство. Травой черемши кормили коров и лошадей при ящуре (Шретер А. И., 1975). Такое применение черемши возможно не только в ветеринарии. Ее следует рекомендовать в пищу в период эпидемий.

Упоминается также применение черемши при неврозах, неврастениях, гинекологических заболеваниях (воспалительных, аменорее) в тибетской традиционной медицине. В русской народной медицине листья прикладывали к глазам при конъюнктивитах, рекомендовали в пищу при ослабленном зрении (Шретер А. И., 1975). Монголы применяют для лечения мозолей, бородавок, как противопаразитарное средство (Хайдав Ц. и др., 1985).

Черемша — ранневесеннее растение. Как только сойдет снег, в конце апреля, когда нет почти никакой зелени не только в огороде, но и в лесу, появляются сочные стебли лука победного, как ее называют в Западной Сибири. Она не является дефицитом. Ее можно купить не только на рынках, но и в овощных магазинах, особенно в конце лета и осенью. Поэтому можно широко рекомендовать ее как приправу больным с высоким артериальным давлением, атеросклерозом мозговых, сердечных сосудов, при нарушениях липидного (жирового) обмена в качестве его корректора.

УКРОП ДУШИСТЫЙ

Anethum graveolus

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Родовое название происходит от греческого «ана» (вверх) и «theein» (бежать) и отражает способность укропа быстро расти. Родина укропа — Восточная Индия, Персия, Египет (Борисов М. И. и др., 1974). Укроп — всем знакомая и большинством любимая пряность. В связи с его широчайшим употреблением нюансы применения его как пряности опускаем. Вкус его классифицируется как острый, горький (Лад В., Фроули Д., 1997), что может быть оспорено по причине индивидуальности восприятия вкуса и наличия множества разного вкуса сортов.

Химический состав: в траве содержится 1,5%, а в плодах — 4% эфирного масла. В него входят и обуславливают запах, душистость, а тем самым и видовое название — карвон (50%), диллапиол (30%), лимонен и другие вещества. Жирное масло (20%) состоит в основном из ненасыщенных жирных кислот и обладает, как многие растительные масла, противоатерогенными свойствами, что и лежит в основе эффективного применения укропа при атеросклерозе, нарушениях жирового (липидного) обмена.

Плоды укропа официально дозволены для лечебного применения, в отличие от большинства пряностей (имбиря, куркумы, бадьяна, мускатного ореха, корицы, гвоздики, лавра). Их применяют в научно-европейской медицине как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, в особенности при диспепсиях, сокогонное, желчегонное, спазмолитическое при коликах, спастических болях, лактогенное средство. В связи с наличием у плодов укропа мягчительных, отхаркивающих, секретолитических, антимикробных, противовоспалительных свойств их применяют при бронхолегочных заболеваниях (Турова А. Д.,

1974). Однако лекарственные свойства укропа гораздо шире и многие из них более значимы, чем лишь некоторые из них, используемые в научно-европейской медицине.

Плоды укропа обладают детоксикационными свойствами. Укроп «помогает при отравлении ядовитыми лекарствами, укусах скорпиона, густых ветрах (метеоризме), кислой отрыжке и задержке мочи. Согревая желудок, способствует перевариванию пищи и прекращает выделение семени. Природа его горяча и суха во второй степени. Успокаивает естество и нагоняет сон, ...помогает при головной боли холодной природы, ...растворяет камень, размягчает плотные (воспалительные) опухоли, помогает при ветрах в теле». Заменителями укропа А. Амасиаци, по которому свойства укропа и прокомментированы выше, считает корицу и гвоздику.

В собственной практике плоды укропа в поликомпонентных, индивидуально подобранных сборах мы применяем по следующим показаниям.

1. В качестве детоксикационного средства при эндотоксикозах в результате распада тканей у онкологических больных, при туберкулезе легких и других хронических воспалительных заболеваниях, при лихорадках, тиреотоксикозе... Укроп может быть применен в точном соответствии с указаниями А. Амасиаци при экзотоксикозах, в частности для предупреждения и устранения токсического действия медикаментов, особенно при длительном, массивном, сочетанном их применении (при туберкулезе, эпилепсии, гипертонической болезни в сочетании с ишемической болезнью сердца, при химиотерапии в онкологии, лечении заболеваний крови, лимфогрануломатоза...). Было бы наивно думать, что укроп всегда способен значительно ослабить или полностью уничтожить токсическое действие всех медикаментов, бытовых ядохимикатов у всех пациентов. В ряде тяжелых случаев такая задача может быть вообще недостижима (от фитотерапии нельзя ждать чуда). Тем не менее не только применение плодов укропа как лекарства, но и диетическая рекомендация больным расширить свою диету, введя укроп в постоянно применяемые пряности, может помочь справиться с хроническими бытовыми интоксикациями.

2. В качестве возбуждающего аппетит средства при снижении его вследствие стресса, тяжелой душевной травмы, при хронических истощающих заболеваниях, при психических заболеваниях, сопровождающихся навязчивой идеей максимально «похудеть», при гипотрофии, плохом усвоении пищи в результате гипоферментозов, дисбактериозов.

3. Для устранения диспептических явлений при гастритах различного происхождения, язвенной болезни, раке желудка, при холецистите, дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому и спастическому типу (укроп нормализует моторику), при желчнокаменной болезни, постхолецистэктомическом синдроме, хроническом панкреатите.

4. Отдельно выделим метеоризм, вздутие кишечника, часто встречающееся у детей при бродильной диспепсии с избытком газов, сопровождающей избыточное потребление сахара, пищи с большим количеством крахмала, винограда и виноградных вин, дисбактериозы, лечение некоторыми растениями (крапива) и медикаментами.

5. Различные колики, например, часто встречающиеся кишечные колики у детей, спастические колиты, болезненные месячные (альгоменорея).

6. Высокая возбудимость, бессоница, напряженность, тревожность, гиперсексуальность, головные боли, различные неврозы, житация.

7. Гипертоническая болезнь с сердечными и мозговыми кризами, ишемическая болезнь сердца, для лечения которой ранее существовал препарат из укропа «анетин». Он был неэффективен. По нашим данным, различные экстракты синтетическими (и натуральными) растворителями всегда менее эффективны и даже вообще неэффективны в сравнении с самим растением и свежеприготовленными настоями или отварами из него. Укроп показан при предын-сультных состояниях и в комплексной терапии после инсульта, при распространенном атеросклерозе сосудов.

8. Острые и хронические бронхиты, бронхопневмонии, застойные, послеоперационные пневмонии (и профилактика таковых), туберкулез легких, бронхиальная астма, различные варианты течения острых респираторных заболеваний.

9. Гиполактация у кормящих матерей, снижение заботы о потомстве, о близких, эгоцентризм.

У врачей средневековья можно встретить рекомендацию сочетания укропа с анисом, кориандром, петрушкой, тмином... Мы часто сочетаем укроп с фенхелем, анисом, тмином, кориандром в одном сборе. В этих случаях количество каждой пряности можно уменьшить. В редких случаях этот блок является основным. Чаще всего он дополняет действие других основных лекарственных растений или корректирует его. Той же тактики мы придерживаемся в применении, например, классических фитоадаптогенов, вводя в сбор от двух до пяти из них: корни женьшеня, аралии, заманихи, элеутерококка, левзеи (рапонтника), родиолы, плоды лимонника. Сочетанное применение адаптогенов позволяет более быстро достичь надежного клинического эффекта. Коктейль из пряностей имеет не меньшее право на существование, чем коктейль из адаптогенов. Судя по клиническим результатам, сочетанное применение пряностей из семейства Сельдерейные более эффективно, чем раздельное. Улучшение состояния больного в большинстве случаев сопровождается повышением настроения, активности, самочувствия, улучшением цвета кожи лица. Параллельно больные отмечают снижение интенсивности, длительности, исчезновение головных болей, уменьшение частоты гипертонических кризов, приема нитритов в связи с болями в сердце.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Anisum vulgare

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Плоды аниса издавна применяют для маринадов, солений, в хлебопекарной промышленности и ликеро-водочном производстве. В домашних условиях размолотые плоды аниса в умеренном количестве добавляют в тесто для пирогов, пряников, оладий, кексов, печенья, тортов. Рекомендуют для придания пикантного вкуса добавлять его к свекле, моркови, огурцам, капусте, то есть в винегреты и другие блюда, во фруктовые компоты, особенно из яблок, груш, слив (Шедо А., Крейча И., 1983). Эти гастрономические рекомендации можно воспринимать как первые шаги на пути освоения элементов фитодиетотерапии. Так, овощи с анисом можно с уверенностью рекомендо-

вать больным с системным атеросклерозом, гипертонической болезнью, хроническими запорами, при вялой перистальтике кишечника, при патологии желчевыводящих путей, анемиях, при хронических бронхитах, а также наиболее широкому контингенту больных, лечащихся у невропатологов (постинсультные состояния, неврозы с астенодепрессивной окраской, головные боли различной этиологии, деструктивные заболевания головного мозга, в частности, рассеянный склероз). Родина аниса — восточное Средиземноморье. Культивируется повсеместно.

Плоды аниса содержат жирное масло (до 28%), до 3% эфирного масла (80-90% — анетол, метилхавикол — 10%, анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовая кислота). Эфирное масло имеет характерный ароматический запах и сладкий вкус.

В книге «Мудрость веков», представляющей собой обзор персидской и таджикской медицины, 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 больных параличом, эпилепсией, параличом лицевого нерва. Отваренный анис помогает от меланхолии и при кошмарах. Помогает при головной боли, мигрени. Натирание зубов анисом чистит их и устраняет плохой запах изо рта. При кашле, астме, снимает усталость. Укрепляет половую потенцию». А. Амасиаци описывает его так: «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. Но вреден для мочевого пузыря».

Таким образом еще в XI-XV вв. анис считался детоксикационным, противовоспалительным, спазмолитическим, отхаркивающим, мочегонным, потогонным, усиливающим лактацию, улучшающим мозговой кровоток, настроение, повышающим потенцию средством.

В настоящее время известно, что благодаря высокому содержанию эфирного масла (анетол — выделяется слизистыми оболочками бронхов, кишечника, желудка, придаточных пазух носа, а также кожей), анис повышает секрецию слизистых оболочек трахеи, гортани и бронхов, проявляет антисептические свойства. Антимикробные свойства анетола, как и других фенольных соединений из эфирных масел растений, общеизвестны и используются не только при приеме внутрь, но и в ингаляциях и в окуриваниях помещений (Барнаулов О. Д., 1997). Анис — общеизвестный дезодорант, эффективный при дурном запахе изо рта, убирает запах чеснока, винного перегара. Если полынь, повышая лактацию, придает молоку горький вкус, то анис делает его приятным. Компоненты эфирного масла аниса выделяются потовыми железами и устраняют неприятный запах пота. Более того, к анису как раз относятся сведения об аттрактивном, привлекающем действии. Одной из

причин быстрого позитивного впечатления пациентов о действии сбора с анисом является изменение отношения к ним окружающих. Так матери детей больных кетонурией отмечали, что от них перестало дурно пахнуть. Этот чрезвычайно важный психологический момент упускается фитотерапевтами, диетологами. Приятный, привлекательный запах кожи и выдыхаемого воздуха быстро оказывает положительное действие на настроение, самочувствие, активность пациента, обуславливает положительный эмоциональный фон и способствует более быстрой и отчетливой манифестации прочих основных лечебных свойств сбора из растений.

Анис применяют при бронхолегочных заболеваниях. Как антимикробное, секретолитическое средство, дезодорант он показан при острых и хронических ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, бронхоэктати-ческой болезни, коклюше. В народной медицине анисовый чай применяют как отхаркивающее, облегчающее приступ бронхиальной астмы средство. Нашатырно-ани-совые капли применяют в качестве бронхолитического, разжижающего мокроту лекарства. Масло анисовое — при катарах верхних дыхательных путей, бронхоэктазах (Соколов С. Я., Замотаев П. Н., 1984). Применение паров эфирного масла аниса, мяты и лаванды в помещениях детских ясель повысило эмоциональный тонус детей, улучшило показатели гуморального и клеточного иммунитета, снизило микробную обсемененность, повысило бактерицидные свойства кожных покровов, а в целом способствовало повышению резистентности детей к острым респираторным заболеваниям (Фитоэргономика, 1989). Фитопроби-лактика и фитотерапия острых респираторных вирусных инфекций может быть проведена путем приема внутрь плодов аниса.

Настой плодов аниса обыкновенного — отхаркивающее и слабительное средство, а потому в сочетании с другими послабляющими пищевыми растениями он показан при хронических запорах, спастических колитах. Плоды аниса входят в сборы для лечения гепатитов, мочекаменной болезни. Анис стимулирует желудочную секрецию, улуч-

шает пищеварение, нормализует секреторную и моторную" функцию желудка, кишечника, уменьшает метеоризм. Он улучшает восприятие вкуса пищи, повышает аппетит. Устраняет уро- и холестаза, обеспечивает отток мочи и желчи, ликвидирует условия, способствующие образования конкрементов, корректирует водно-солевой обмен. При бронхитах, болях в животе, метеоризме нужно заваривать поровну плоды аниса, фенхеля, тмина, укропа, кориандра, 1 столовую ложку на 2 стакана кипятка.

Анис оказывает положительное влияние не только на вкусовые рецепторы языка, но улучшает слуховую, зрительную, тактильную рецепцию. «Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса», — сказано в Салернском кодексе здоровья (начало XIV в.). В связи с его способностью улучшать мозговое кровообращение (подобно тмину, укропу, фенхелю), он помогает больным с энцефалопатиями, инсультами и эпилепсией, а также улучшает настроение при меланхолии («черной желчи»), ипохондрии, мнительности, агрессивности, гневливости, раздражительности.

Анисовый чай — повышающее количество молока у кормящих матерей, жаропонижающее, мочегонное, спазмолитическое, улучшающее пищеварение средство.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Carum carvi

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Это эфирномасличное растение, плоды которого широко используются в пищевой и хлебопекарной промышленности, в ликеро-водочном производстве, кондитерском деле, при засолке капусты, при мариновании овощей, а также в парфюмерии и мыловарении (Телятьев В. В., 1985). При общем упадке культуры использования пряностей и сегодня найдутся знатоки-любители, для которых хлеб — не хлеб, если он не черный и не с тмином, предпочитающие квашеную капусту с тмином. Тмин можно использовать цельный (в любые выпечки) и молотый — только в продукты, не подвергающиеся термической обработке. Чеснок и тмин рекомендуют для придания хорошего вкуса баранине, жирному мясу, вареной рыбе. Его добавляют в творог, сыры, колбасы (Шедо А., Крейча И., 1983). Листья и побеги используют для приготовления салатов, приправ к мясным блюдам и супам, из корней готовят пряные гарниры (Соколов С. Я., Замотаев П. Н., 1984).

Химический состав: эфирное масло (3-8%), из которого 50% составляет карвон, обуславливающий специфический запах, жирное масло (18-20%), белки, дубильные вещества, флавоноиды, пигменты, смолы, кумарины (Ковалева Н. Г., 1974).

В индийской медицине вкус тмина определен как острый. Тмин используется в традиционной индийской, тибетской и китайской медицине, а также в русской народной медицине в качестве средства, влияющего на функции желудочно-кишечного тракта (Шретер А. И., 1975). В научной медицине тмин рассматривается как средство, раздражающее вкусовые рецепторы, рефлекторно повышающее тонус и перистальтику органов желудочно-кишечного

тракта, снижающее процессы гниения и брожения в кишечнике (Ковалева Н. Г., 1974). Применяют при хронических гастритах со сниженной секрецией, диспепсиях различного характера, кишечной атонии, хронических энтеритах, колитах с метеоризмом и запорами, дизбактериозах, а также при хронических холециститах и панкреатитах. Тминная вода применяется внутрь при кишечных коликах у детей по 1 чайной ложке внутрь (Соколов С. Я., Замотаев П. Н., 1984).

Передают, что любым принимаемым способом, гонит
Воздух, который нутро и желудок терзает и давит.
В укусе если отварен, уймет живота истечение,
Как знатоки говорят, если пьется он с поской нередко;
От ядовитых укусов с вином в сочетании он также
Помощь дает.
Пищеварительный жар возбуждает в желудке,
а также в печени.

(Одо из Мена, 1976, с. 158)

А. Амасиаци отмечал, что «лучше всего он действует на желудок». В книге «Мудрость веков» сказано: «Убирает газы. Предотвращает рвоту. Устраняет боль в желудке».

Плоды тмина вместе с плодами укропа, фенхеля, аниса, кориандра назначают при сухом кашле с расчетом на отхаркивающее, антимикробное, противовоспалительное, спазмолитическое действие. В Болгарии назначают как отхаркивающее средство. Растворенное в растительном масле эфирное масло тмина назначают для растираний при простудных заболеваниях (Телятьев В. В., 1985). В тибетской медицине в сборах — при абсцессе легкого, крово-харканьи, легочном кровотечении, а следовательно, при симптомах и осложнениях туберкулеза.

Его используют для профилактики и лечения атеросклероза. Тмин слывет средством, предотвращающим инсульт, является ангиопротектором, корректором обмена веществ, например при атеросклерозе. Способность тмина оказывать профилактическое действие при апоплексиях (геморрагических инсультах) вошла в Европе в пословицу — «Кто ест тмин, с тем никогда не будет удара». «Полезен для устранения паров в голове. Рассасывает влажные веще-

ства, вязкую лимфу и гонит мочу» (Мудрость веков, 1992). В основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» тмин отнесен к «воинам, побеждающим все болезни, ...лечит жар ветра, обезвреживает яды, лечит болезни глаз». Растирания животными и растительными жирами с тмином показаны «при ряби в глазах», мелькании мушек перед глазами, то есть при поражениях сосудов сетчатки у больных гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом.

Тмин — мочегонное средство, что отмечено многими средневековыми авторами (Амасиаци А., Одо из Мена, «Чжуд-ши»). Он не токсичен, не раздражает почечную паренхиму. Плоды тмина входят в состав противовоспалительных и мочегонных сборов. Показаниями к применению являются: острый и хронический пиелонефрит, сердечная патология (отеки, сердечбиения). Тмин, способствует отделению молока и показан при недостаточной лактации у кормящих матерей. Свообразно и противоположно анису влияет на половую сферу:

А растертый с бобовой мукою и теплым Медом обычно
еще и тестикулы вспухшие лечит, Если его приложить,
прекратит он регулы с поской... ..полагают, безумство
любви усмиряет,

— пишет Одо из Мена, что повторяет и другой средневековый трактат: «Уменьшает количество семени» (Мудрость веков, 1992). Показан при гиперсексуальности (например, у психически больных людей).

Тмин обладает антигельминтными свойствами. Уже в средневековье назначали тмин для изгнания круглых, а также плоских червей (Амасиаци А., 1990). В Болгарии эфирное масло тмина, растворенное в растительном масле, назначают при заболеваниях кожи, вызванных паразитами (Телятьев В. В., 1985). Тмин — кровоостанавливающее, противоанемическое средство. Сведения об этом свойстве тмина противоречивы. Известно, что дамы в прошлые века ели тмин для придания лицу аристократической бледности. Одо из Мена: «Бледность дает, говорят, если часто его поедают». Эта бледность была обусловлена

анемией, то есть снижением числа эритроцитов в крови. В современной медицине считается средством не противопоказанным, а показанным при анемиях, маточных кровотечениях. Возможно, все дело в дозе: едва ли пряность может быть вредна в небольших количествах.

Тмин, является «горячим и сухим средством. Обладает раздражающими свойствами. ...Но если его много съесть, то иссушит тело. А заменителем являются анис и семена фенхеля» (Амасиаци А., 1990), поэтому следует с осторожностью (по крайней мере, в небольших количествах) есть его горячим натурам. Тминная вода входит в состав зубных капель, используется для втирания при миозитах. Интересно, что тмин ядовит для птиц.

Особенно рекомендуется пищевое и лекарственное применение тмина и других пряностей семейства Сельдерейные весной, для предупреждения «синдрома весенней усталости» (Фитоэргономика, 1989).

В собственной практике систематически применяем тмин при лечении широкого контингента больных гипертонической болезнью, атеросклерозом сосудов головного мозга, «ишемической болезнью мозга», дисциркуляторны-ми и прочими энцефалопатиями, ишемической болезнью сердца, стенокардией. Применяем тмин как в предынсультном и предынфарктном состоянии, так и после сосудистых катастроф в остром и восстановительном периодах. С расчетом на положительное сосудистое и корригирующее метаболизм действие мы применяем тмин при ряде деструктивных заболеваний мозга: болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, паркинсонизме, — сочетая его с плодами боярышника, водяникой черной, валерианой, аиром, гвоздикой, лабазником, мироболанами, классическими фитоадаптогенами, имбирем и многими другими растениями, подходящими для конкретного больного.

ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (укроп аптечный, укроп волошский)

Foeniculum vulgare

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Родина фенхеля — Средиземноморье. В дикорастущем виде он встречается в Средней Азии, Закавказье, Крыму. Хотелось бы сразу отметить отличия от укропа, хотя принято говорить о сходстве с ним, укроп происходит из Индии, а фенхель более знаком народам Европы. Второе отличие — вкус, который для фенхеля определяют в индийской медицине как сладкий и острый. Впрочем, имеются сорта (перечный) со жгучим вкусом. Фенхель по своим свойствам во многом напоминает укроп, анис и может быть применен по всем показаниям, перечисленным для первого.

Химический состав: высокое содержание эфирного масла (до 6,5%) со сладковато пряным вкусом позволяет рассчитывать на выделение его компонентов, в частности камфары, анетола (50%), как у аниса, не только слизистыми оболочками, но и потовыми железами. Поэтому фенхель придает приятный запах коже и выдыхаемому воздуху. Эфирные масла многих растений являются своеобразными аналогами феромонов, половых аттрактантов и, возможно, подчеркивают запах последних. Отсюда естественно напрашивается показание к применению фенхеля как дезодоранта при хронических бронхитах, бронхоэктазах, при стоматитах, прочих воспалительных заболеваниях в полости рта. Эфирные масла растений — природные защитные средства нашей кожи и слизистых оболочек от болезнетворных микроорганизмов. Они улучшают микроциркуляцию, пото- и слезоотделение, повышают защитные свойства кожи, слизи, а потому улучшают цвет лица, оказывают

омолаживающее действие. Поэтому безынициативным, забывающим о наличии пряностей людям следует посоветовать не прибегать по всякому поводу к таблеткам, синтетическим, чуждым организму лекарствам, а критически пересмотреть свою диету и в меру, но достаточно часто употреблять приятные для них специи. Жирное масло фенхеля с содержащимися в нем непредельными, ненасыщенными жирными кислотами обеспечивает корректирующее влияние на обменные процессы, в частности на жировой обмен. Наличие в фенхеле флавоноидов (гликозидов кверцетина и кемпферола) позволяет рассчитывать на со-судокрепляющее действие. Следует однако помнить, что флавоноиды весьма ограниченно растворимы в воде. В случаях содержания их в поедаемых плодах (цитрусовые) их роль как вазопротекторов (защитников сосудов) более значительна.

М. И. Борисов и соавторы (1974) приводят применение фенхеля английским лекарем в XVIII веке при моче- и желчнокаменной болезнях, упоминая, что растение было известно египтянам и грекам (вероятно, еще до новой эры). Описание фенхеля в средневековых источниках многочисленны.

Сухости и теплоты, как врачи сообщают, вторая Степень у фенхеля, — греки его называют «маратрум». Вместе с вином от любого трава применяется яда... Если намазать глаза соком корня в смешении с медом, Ясными делает их, темноту изгоняя любую. Фенхеля корень в ячменной отваренной каше от почек Помощью будет; с вином изгоняет отеки водянки, С ним же в смешении он ядовитых противник укусов, Принятый с ним, молока он кормилице даст изобилье... Примешь с вином, и тогда от травы тошнота прекратится, Выпьешь с водой — от средства в желудке утихнет горенье... Семя, коль пьется с вином, побуждает к любви устремиться.

(Одо из Мена, 1976, с. 118-119)

В поэме «О свойствах трав» сообщается и о том, что «старцам трава помогает». Гериатрические аспекты применения лекарственных растений, использование их для продления жизни старых (а стало быть, наиболее мудрых)

людей сегодня не изучаются. Государство достаточно цинично относится к людям вообще, а к старикам в особенности. Фенхель изгоняет отеки водянки, лечит болезни почек и мочевого пузыря, «мужского члена» (вероятно, сифилис). Традиция лекарственного применения фенхеля переходила в европейской медицине из века в век.

Газов скопление наружу выводит от фенхеля семя.
Благ от маратра четыре: он яд с лихорадкою гонит И
очищает желудок, а зрение делает острым.

(Арнольд из Виллановы, 1970)

Тонизирующее, укрепляющее влияние на центральную нервную систему, способность «обострять ум и успокаивать нервы» отмечены в индийской медицине, что в сочетании с положительным влиянием на потенцию отличает фенхель от укропа. Рекомендуется применять фенхель вместе с кориандром и кумином для усиления лечебного действия на желудочно-кишечный тракт и мочевыводящую систему. Все три специи трактуются как «охлаждающие». Принципом традиционных медицины стран Азии с высокой культурой фитотерапии является сочетанное применение растений, оперирование блоками их.

Преимуществом традиции использования лечебных свойств фенхеля находим в армянской медицине XV в.: «Если сок его закапать в глаз, то улучшит и обострит зрение, ...придаст блеск глазам. Его семена помогают при болезни глаз и делают обильным молоко... А также помогает при затяжных лихорадках. Он вылечивает оспу, ...помогает при укусах зверей и бешеной собаки» (Ама-сиаци А., 1990).

Чрезвычайно важны сведения о сезонном применении фенхеля. «Ипн говорит, что прародитель Адам сказал: если человек, начиная с первого весеннего дня, когда солнце вступит в созвездие Овна, и вплоть до того, как оно вступит в созвездие рака, то есть до первого летнего дня, будет есть ежедневно по одному мтхалу (4,414 г) семян фенхеля с одним мтхалом сахара, то в течение года он не будет знать болезни и будет здоров». Изложенные в «Фитоэр-гономике» (Иванченко В. А. и др., 1989) симптомы «весенней усталости» помогают нам понять, почему А. Ама-сиаци и другие врачи-энциклопедисты средневековья

рекомендуют принимать льнянку, фенхель, бадьян и другие растения с профилактической целью весной, в апреле, мае, июне.

Концентрированный отвар фенхеля оказывает как будто бы угнетающее, опьяняющее, токсическое действие, подобно соку кориандра. Но концентрированные отвары принимать, конечно же, не следует. В нашей практике плоды фенхеля составляют 1/40 (и менее) часть от общего поликомпонентного сбора, в которых они сочетаются с плодами укропа, тмина, кориандра и другими растениями.

КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ

(кишинец, кинза, китайская петрушка)

Coriandrum sativum

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Несмотря на то что кориандр называют китайской петрушкой, происходит он из Южной Европы и Средней Азии, где и по сию пору встречается в дикорастущем виде. Кориандру, как и укропу, фенхелю, тмину, анису, повезло: его плоды в качестве лекарства разрешает применять Минздрав (а скольким не повезло!).

Химический состав: плоды содержат эфирное масло (до 1,5%), основным компонентом которого является линалон (60-80%). Эфирное масло незрелых плодов и цветущей травы неприятно пахнет клопами. В нем много альдегидов, в зрелых плодах они практически отсутствуют. Специально выращенные сорта кориандра характеризуются высокой эфирно- (23%) и жирномасличностью (29%). Жирное масло содержит ненасыщенные жирные кислоты с присущим им противоатерогенным эффектом («витамины группы F»).

Использование кинзы настолько широко, что не нуждается в комментариях. Кориандр популярен в консервной, кондитерской, пивоваренной, ликеро-водочной промышленности. Порошок плодов используют не только для придания вкусового оттенка мясу, но и для предохранения его от порчи, что является показателем выраженных антимикробных свойств. Эти свойства можно с успехом использовать для лечения и профилактики острых респираторных заболеваний, бронхитов, трахеитов, пневмоний. Если же хронические бронхиты, бронхоэктатическая болезнь, стоматиты сопровождаются дурным запахом выдыхаемого воздуха, то ароматизирующие свойства кориандра дополняют антимикробные. В Корее эфирное масло плодов кориандра (50%), масло клешевины (15%), спирт (23%) и вода

(12%) в виде эмульсии с высоким эффектом используются для лечения гнойных ран, ожогов, маститов. Для лечения ран, трофических язв может быть использован порошок кориандра, а горячий настой его — для полосканий при ангинах, хронических тонзиллитах, стоматитах.

Вкус кориандра в индийской медицине считается горьким, острым. Энергетическое действие — охлаждающее, а основные направления лекарственного действия: улучшение обмена веществ, потогонное, мочегонное, ветрогонное, стимулирующее. Наибольшую органотропность проявляет в отношении почек, но действует и на другие органы мочевыводящей системы, судя по следующим показаниям, принятым в индийской медицине: различные инфекцион-но-воспалительные заболевания мочевого пузыря, уретры, почечных лоханок, а также аллергические заболевания (сенная лихорадка, крапивница, сыпь). Кроме того кориандр рекомендуют применять при несварении, рвоте, болях в горле (ангина), ожогах. Кориандр эффективен в тех случаях, когда большинство специй, улучшающих пищеварение, противопоказаны (виды перца, имбирь, корица, горчица...). Он способствует не только усвоению пищи, но и других трав, усиливая их лечебное действие. Поэтому его рекомендуется сочетать со сходно действующими укропом, фенхелем, кумином, анисом, тмином. В тибетской медицине его применяют исключительно в составе сложных сборов или стандартных блоков («пять хороших»). Извлечение растительным маслом из «пяти хороших» (гранат, кориандр, квискалис, перец красный, перец длинный) показано при отеке, геморрое, болезни селезенки, одышке, оно способствует «образованию тепла, росту мяса на теле, помогает при женском бесплодии» («Чжуд-ши»). Собственно кориандр считается в тибетской медицине средством от «жара слизи желудка», помогающим при нарушении аппетита, несварении, жажде. Однако в сложных сборах кориандр едва ли выступает основным, но скорее дополнительным компонентом. Так, он используется в сочетании с десятками других растений в сборе «для защиты дверей полых и плотных органов, мяса, костей и сосудов от ядов».

В персидской и таджикской медицине находим тот же перечень показаний к применению кориандра: успокаивающее, предотвращающее прохождение испарений в мозг (!), сыпь и жжение во рту (стоматит), сердцебиения, устранение жажды, прекращение рвоты.

В Европе кориандр считается стимулирующим средством в отличие от Индии. Абсолютная безвредность, нетоксичность ставятся под сомнение.

Как говорят, кориандр обладает холодной силой; Впрочем, и горькое нечто у этой травы отмечают... Семя его, говорят, укрепляет в расстройстве желудок, Если с водой в сочетании оно выпивается часто... Многие авторы пишут, что если до приступа дрожи Съест крупиночки три кориандра семян заболевший, То избежит лихорадки, носящей название трехдневной... Как писал Ксенократ, столько дней истечения не будет Месячных, сколько семян кориандра женщина съела. Но осуждают иные его, как всегдашнее средство, Ибо считают: оно или смерть, или боль уготовит.

(Одо из Мена, 1976, с. 126-127)

В поэме «О свойствах трав» приведено несколько рецептов для наружного применения кориандра в качестве ранозаживляющего и противовоспалительного средства, отмечены его антигельминтные (глистогонные) свойства. А. Амасиаци также считает, что «природа его холодна и суха во второй степени». Как и в персидской и таджикской медицине, он отмечает, что кориандр «препятствует парам подняться в голову, нагоняет сон. Помогает при падучей болезни, сердцебиениях горячей природы, ...устраняет запах лука, чеснока и вина. Прекращает кровохарканье, рвоту и кислую отрыжку». Он отмечает возможность побочного действия при чрезмерном (полдрама или 1,47 г) потреблении сухого растения («Вызывает беспокойство мысли»). «А если съесть много, то прекратит выделение семени, вызовет потемнение в глазах и забывчивость». 40 драм свежего сока (40x2,94 г) оказывают губительное действие «вследствие смертельного охлаждения натуры». Передозировка свежего растения вызывает

«помутнение разума, изменение голоса, как у пьяного, и несвязную речь, а от всех частей тела будет пахнуть кориандром» (выделяется потовыми железами, слизистыми оболочками). Усиливающее действие кориандр проявляет как в отношении лекарств, так и в отношении ядов.

Н. Г. Ковалева (1971) рекомендует применять кориандр как болеутоляющее средство при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В собственной практике мы систематически используем кориандр прежде всего как средство, усиливающее действие лекарств, растений с детоксикационными свойствами. В сложных сборах применяем его для лечения пиелонефрита, заболеваний желудка, бронхолегочных болезней. При энцефалопатиях, эпилепсии, старческих изменениях психики, эйфориях на фоне лечения гидразидами изоникотино-вой кислоты, у больных рассеянным склерозом, при неврозах, бессоннице используем способность кориандра не давать «парам подняться в мозги». Более простые показания, перечисленные в тексте, также учитываются нами. Побочных явлений не наблюдали, поскольку используем 10-20 г на 300-400 г сбора, предназначенных для полуто-ра-двухмесячного использования. В диетических указаниях широко рекомендуем кинзу для умеренного потребления в качестве пряности. Впрочем, некоторые пациенты отмечали непереносимость кориандра. Даже запах его (а также сельдерея, петрушки) вызывал типичную аллергическую реакцию. По счастью, такие случаи редки: 1 на 3-4 тысячи пациентов.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ

Petroselinum crispum

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Родина — горные районы Средиземноморья. В России культивируется повсеместно.

Химический состав: эфирное масло, флавоноиды, каротин, витамины, гликозиды, кумариновые производные, плоды содержат до 22% жирных масел.

Применение в кулинарии: свежая и сухая (преимущественно листья) употребляется в супы, добавляется в салаты, для приправы ко вторым овощным, мясным и особенно рыбным блюдам. Порошок листьев, семян входит в состав сложных приностей, так называемых рыбных смесей.

В народных медицинах используют как мочегонное, ветрогонное, послабляющее, спазмолитическое средство. Описано назначение в виде настоев травы и семян, отвара корней, сока травы, порошка. Показания к применению: водянка (отеки вследствие сердечной, почечной недостаточности), мочекаменная, желчнокаменная болезнь, дискине-зии желчевыводящих путей с гипомоторикой, нарушения менструального цикла (аменорея, дисменорея, альгомено-рея), люмбаго, ишиас.

В индийской медицине охарактеризована как сильный согревающий диуретик, назначаемый при простуде и слабости, когда большинство других мочегонных средств противопоказано. «Действие ее подобно действию ягод можжевельника, но более мягкое». Подчеркивается влияние на женскую половую сферу: вызывает менструации, ослабляет предменструальные спазмы и головные боли, устраняет задержку жидкости в брюшной полости, ногах и груди перед менструацией. Сок петрушки рекомендовали ежедневно принимать для укрепления почек и мат-

ки. Предостерегали применять петрушку при острых воспалениях почек или органов женской половой сферы, советуя в этих случаях сочетать ее с алтеем.

Авиценна и другие авторы предостерегали от приема петрушки больных эпилепсией, так как она провоцирует судороги.

Древние греки и римляне выращивали петрушку и использовали с лечебной целью и как средство для уничтожения насекомых. Валафрид Страбон (IX в.) предостерегал от смещения петрушки с сельдереем (вероятно, при воспалениях почек и при эпилепсии).

В отечественной народной медицине применяется как ранозаживляющее, витаминное средство (укрепляет десны, сохраняет зрение), ее заготавливают впрок. В свежем виде — при расстройствах пищеварения, для возбуждения аппетита. Отвар из корней пьют при укусах комаров, пчел, ос. В сборах используют при мочекаменной болезни, циститах, уретритах.

В настоящее время петрушку рекомендуют включать в диету как источник витаминов, микроэлементов, средство, возбуждающее аппетит, нормализующее процессы пищеварения. В ряде зарубежных стран эфирные масла петрушки являются официальным лекарственным средством, а сама она — диетическим продуктом при заболеваниях печени и желчного пузыря.

В собственной практике мы применяем петрушку при отеках, асците, выпотном плеврите, сердечно-сосудистой недостаточности с угрозой застоя в легких, отека их, а также по ряду ранее перечисленных показаний. Петрушка повышает диурез, а потому как салуретик показана при гипертонической болезни. Конечно же, настой травы петрушки можно применять и сам по себе, но рационально сочетать петрушку с другими мочегонным, дегидратирующими средствами: ортосифоном, листом одуванчика, душицей, плодами и хвоей можжевельника, хвоей сосны, адонисом, листом и почками березы, хвощем полевым, васильком синим и васильком луговым, цветками лабазника (таволги), золотой розгой, золототысячником, кориандром, укропом, анисом, тмином, фенхелем... Сочетание

и взаимное усиление мочегонного действия растений для достижения лечебного эффекта необходимо по той причине, что многие из пациентов уже испытали на себе «удары» сильных синтетических диуретиков типа фуросемида (лазикса) или же принимали длительное время гипотиа-зид, верошпирон... Эти больные менее чувствительны к растительным мочегонным средствам. У них быстрее наступает привыкание, а потому фитодиуретики, их блоки желательно периодически менять. Безусловно, укроп, тмин, петрушку, сельдерей, анис, бадьян, лист лавра, прочие пряности с мочегонными свойствами следует назначать не только в составе индивидуально подобранных сборов, но и на пищевом уровне. Нам встречались люди, не любящие петрушку, а одна больная реагировала даже на слабый запах ее слезотечением, ринитом, кожными высыпаниями. Но подавляющее большинство опрошенных нами пациентов относятся к петрушке самым положительным образом.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ

Apium graveolens

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

«Апиум» есть сельдерей, украшавший голову — «апекс» — У победителя в час, по обычаю древних, триумфа. Первым, себя увенчавшим такою наградой, Был, повествуют, Алкид и потомки обычай хранили,

— так писал о названии растения Одо из Мена.

Сельдерей возглавляет семейство пряно-ароматических зонтичных растений, другое название которого — Апиасеае (Сельдерейные). Из пряностей оно включает в себя петрушку, укроп, тмин, фенхель, кориандр, анис, ажгон, кумин, пастернак, любисток, дягиль, купырь, лекарственные свойства которых рассмотрены нами. Сельдерей произрастает и культивируется в настоящее время практически повсеместно: в Азии, Индии, Египте, Северной и Южной Америке, со средних веков возделывается в Европе, повсюду — в России. Но родина сельдерея — Средиземноморье, где его культивировали не только в кулинарных целях, но и как лекарственное растение. Одо из Мена рекомендует траву сельдерея при метеоризме:

Как говорят, обладает сухою она и горячею

Силой и степенью третьей врачи ее в них наделили.

Жар унимает в желудке и вздутье его изгоняет

Так же, как все, что творит иль таит вредоносные ветры,

Средство, коль примешь его, осушая, сквозь поры выводит.

Как и большинство пряностей, сельдерей показан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастриты со сниженной секрецией желудочного сока, повышенным газообразованием, при снижении аппетита, для нормализации работы кишечника, как средство, усиливающее слабительное действие других лекарств.

Химический состав: эфирные масла (0,1%, в плодах — до 3-6%), флавоноиды, аминокислоты, витамины С, В, Е, К, рутин, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, минеральные вещества, микроэлементы. Лечебным действием обладают все части растения, предпочтение же всегда отдавали лечению корнем и плодами сельдерея:

Если сырой ее съесть или принять, то мочу вызывает Эта трава, но приняты корни эффективней. Действие семени то же, коль принято часто в отваре. Может трава целиком от укусов помочь ядовитых, Семя, однако, ее или отвар его действует лучше, Если их пить, да и кашель таким же путем унимают.

Выраженный мочегонный эффект сельдерея позволяет применять его при отеках вследствие сердечной недостаточности, при заболеваниях почек — нефритах, мочекаменной болезни:

Лечит водянкой больных, селезенку, что вздулась, и печень, Если ее (траву), растерев, выпивают с соком укропным.

Сочетание с укропом не случайно: укроп усиливает эффект сельдерея. При освоении элементов фитотерапии следует уделять внимание не только показаниям к применению растения, но и сочетаниям, блокам растений.

Детоксикационное действие при отравлениях свойственно многим пряностям, и сельдерей — не исключение: «Вяжет желудок, в питье обуздать в состоянии рвоту».

Из заболеваний органов дыхательной системы, сопровождающихся кашлем, в трактатах средневековой персидской и таджикской медицины, частично заимствовавшей древнегреческие, древнеримские традиции лечения, описано назначение сельдерея при бронхиальной астме, плевритах, «при большинстве хронических простудных заболеваний с преобладанием флегмы» (Мудрость веков). Там же: «Очищает почки и мочевой пузырь, способствует рассасыванию камней в мочевом пузыре» — имеется в виду как свойство изгнания камней из мочевыводящих путей за счет мочегонного и спазмолитического действия, так и способность влиять на нарушения обменных про-

цессов, ведущих к камнеобразованию. Как корректор водно-солевого обмена, сельдерей использовали также при подагре.

Упоминание о назначении сельдерея при ожирении, то есть нарушении липидного обмена, возможно, дисгормональных состояниях, дает возможность включать его в диету больных атеросклерозом.

Корень, семена сельдерея назначали при воспалении предстательной железы, импотенции. Болгарская народная медицина рекомендует сок из свеженарезанного корня, полученный путем выжимания, принимать по 1-2 чайной ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды (Иорданов Д. и др., 1976).

Сельдерей включают в состав «эротического сбора», само название которого говорит о целях его применения и подтверждает положительное гонадотропное действие растения.

В средние века сельдерей применяли для лечения заболеваний нервной системы: ишиаса, болей в спине, неврозов, нарушении сна.

В азербайджанской народной медицине используют его сок при кожных заболеваниях (дерматитах), крапивнице.

Из предостережений по использованию сельдерея упоминаются следующие: усиливает действие яда («нельзя употреблять в пищу после укусов ядовитых животных и насекомых»), вреден для людей с горячей натурой, противопоказан больным эпилепсией, вреден беременным женщинам и кормящим матерям, свежий порождает много газов, что можно исправить добавлением аниса.

В современной медицинской практике рекомендован как диуретическое средство, входит в диету у больных с ожирением, а потому корригирующее его действие следует относить не только к водно-солевому, но и к липидному обмену.

Все части растения применяют в кулинарии. Сочные корни используются как приправа для различных блюд и гарниров, листья — для декоративного оформления бутербродов, салатов, холодных закусок, отдушки мясных и овощных (реже — рыбных) блюд. Из сухих корней трут порошок и приготавливают сельдерейную соль, используемую зимой.

**АЖГОН ДУШИСТЫЙ (айован,
шабрий, индийский тмин,
римский тмин)**

Carum copticum

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Однолетнее травянистое растение. Родиной считают Индию. Распространен и культивируется в странах Средней Азии.

Семена ажгона отличаются от тмина крупными размерами и темной окраской. Они обладают более резким и приятным запахом, чем семена тмина, более острым и жгучим вкусом. Ажгон душистый является традиционной приправой для плова, входит в состав пряных смесей «Карри». Мясо, посыпанное толчеными семенами ажгона с солью, не портится в течение недели.

Химический состав: плоды содержат эфирное масло (2,5-5%), преобладающим компонентом которого как и у тимьяна является тимол (40%), жирное масло (до 30%), белки (15-17%).

Ажгон обладает ярко выраженными антисептическими свойствами, которые связывают с содержанием тимола. Тимол широко применяют в стоматологии. Эфирные масла ажгона используют в медицине для улучшения пищеварения, как желчегонное и тонизирующее средство.

В индийской медицине плоды применяют как желудочное, стимулирующее и мочегонное средство.

У Амасиацы сказано: «Природа его горяча и суха в третьей степени. Обладает разреженными и отхаркивающими свойствами. Помогает при опухоли слезного канала, удаляет синяк под глазом. А также помогает при веснушках и пятнах. Если его сок закапать в глаз, то рассосет опухоль. Он уменьшает выделение молока. Помогает при

холодной природе печени и желудка. Прекращает тошноту. Делает обильной мочу. Растворяет камень. Помогает при водянке. Выводит мелких, круглых и плоских глистов. Излечивает от желания есть глину. Лекарство против лишая и проказы. Если дать с медом, то поможет при лихорадке слизистой природы и болях в пояснице. Он вызывает похудание и пожелтение лица у человека. Он вреден для почек, а заменителем его является кумин».

По нашим данным отвар семян ажгона уменьшает число и объем экспериментальных дистрофий желудка у крыс, проявляя антидеструктивные свойства.

КУМИН ТМИНОВЫЙ (кмин.зира)

Cuminum cyminum

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

С древних времен и по сию пору различают дикий (наиболее ароматный) и множество сортов культурного кми-на. Кмин щетинолистный (*C. getifolium*) и другие виды произрастают в Средней Азии, например, в зарослях фисташки и миндаля. Трава содержит 0,1%, а семена до 3,5% эфирного масла. Они не теряют лечебной ценности в течение 7 лет.

Зиру разного вида можно увидеть в продаже на базарах, особенно восточных. Зира — традиционная приправа к плову. Она считается одной из лучших приправ к мясу, так как ускоряет его готовность при варке и тушении, придавая ему ветрогонные и мочегонные свойства. Считается, что кумин подобен кориандру и фенхелю. Их следует сочетать с целью повышения аппетита, улучшения пищеварения и при расстройствах его. В этом случае мы вновь сталкиваемся с рекомендацией сочетанного применения лекарств-пряностей. Такое сочетание смягчает действие жгучих, раздражающих желудок приправ (перцы), корректирует вкус овощей (томаты), салатов. Кумин и его спутники полезны, когда противопоказаны жгучие приправы. Он очень полезен старикам, людям с холодной, влажной натурой. Вместе с тем все три специи считаются охлаждающими, хотя естество кмина признается горячим и сухим.

В Индии вкус семян кмина считают острым, горьким. Действие: улучшает обмен веществ, стимулирует, изгоняет ветры. Кмин тропен желудку, тонкой кишке, молочной железе. При приеме внутрь и накладывании в виде пластыря кмин прекращает лактацию и способствует уменьшению груди. Кирманский кмин крепит, эффективен при поносах

и дизентерии, а набатейский — послабляет. В индийской медицине считается мощным антидотом при отравлении пищей: 0,5 чайной ложки семян кмина и кориандра варят в специфическом супе из пасты мисо (соя, рис, ячмень, соль). Кмин рекомендуется и как радиопротектор. О противоядных свойствах кмина писал Авиценна, считая его эффективным средством при «укусах гадов». Амирдовлат Амасиаци рекомендовал его с вином при укусах фаланги. В качестве средства быстрой помощи в Индии рекомендуют кумин не только при отравлениях, но и при головных болях в висках, связанных с расстройством пищеварения.

Кумин способствует усвоению не только пищи, но и лекарственных растений, усиливая их действие. Он показан при затрудненном дыхании (обструктивный бронхит, бронхиальная астма), крапивнице, кожных аллергических сыпях. Кмин с уксусом «прекращает отрыжку», он умеряет вздутие и рези в кишечнике, «убивает глистов» (Амасиаци А., 1990).

Эффективен не только при отеках и водянке, но и при мочекаменной болезни, «при истечении мочи по каплям» (аденома предстательной железы), при наличии крови в моче (нефрит). «Низводит желчь и мочу» (Ибн Сина, 1994).

Антисептические свойства кумина могут быть использованы при лечении гнойных ран и язв, в середину которых рекомендовали насыпать его семена. Считается очень эффективным ранозаживляющим средством. Сок кумина «проясняет зрение», полезен при трахоме, не дает векам слипаться, удаляет ресницы. По Авиценне, если мыть лицо водой с соком кумина, то оно светлеет. При местном применении «рассасывает опухоль яичка горячей природы» (орхит, эпидидимит). А. Амасиаци считает его заменителями тмин, мяту, семена капусты.

При избыточном потреблении кмина снижается вес тела, желтеет кожа (токсический гепатит), ослабляется потенция, наступает состояние, которое на языке современной медицины называют астеническим синдромом.

Подобно ажгону, кмин в наших экспериментах повышал резистентность тканей желудка к повреждающим воздействиям.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, ДЯГИЛЬ ЛЕСНОЙ

(ствольник, дудник, сладкий ствол,
вох, бадранкаи др.)

Angelica (Archangelica) officinalis, Angelica sylvestris

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

На территории России в степной, лесостепной вплоть до Нарктической зоны произрастает до 30 видов дягиля (дудника). Пряноароматические, пищевые и лекарственные достоинства этих растений незаслуженно редко используются у нас. В традиционных же медицинах стран Азии виды дудника широко применяют в течение тысячелетий. Корни этих растений пригодны в качестве ароматизатора в рыбной, консервной промышленности, в парфюмерии. Корни дягиля лекарственного обладают специфическим сильным ароматом, что используется для отдушки напитков, приготовления «имбирного» варенья. Побеги, молодые стебли, черешки служат для приготовления цукатов. Побеги и листья — пряность для борщей, начинка для пирогов. Во французской кухне считаются деликатесом специально приготовленные бутоны дягиля лекарственного. Растение выращивают как пряность в странах Западной Европы, на Украине. Латинское название рода — *Angelica* отражает народное поверье о том, что ангелы (вариант — архангел) указали людям это целебное растение как средство прекращения эпидемии.

Химический состав: в корнях дягиля лекарственного содержится эфирное масло (до 1,5%) (а-туйен, пинены, камфен, камфора, борнеол, лимонен, бизаболол и другие вещества), многочисленные органические, в том числе фенол-карбоновые кислоты, сахара, терпеноиды, кумарины,

камеди, горечи, витамины. В листьях и черешках дягиля лекарственного эфирного масла содержится меньше (до 0,2% и до 0,48% соответственно). В корнях дягиля лесного эфирного масла всего 0,34%. Основным компонентом его является лимонен (80%), обуславливающий специфический запах цедры лимона.

Корни дягиля лекарственного входили когда-то в отечественную фармакопею I-VI изданий. Настойку использовали как средство, усиливающее секреторную и моторную функции желудка, кишечника, подавляющее процессы брожения при метеоризме, оказывающее мочегонное, отхаркивающее действие. В русской народной медицине дягиль до сих пор применяют при отсутствии аппетита (анорексии), для улучшения пищеварения, а также при респираторных инфекциях как смягчительное, противовоспалительное и, что особенно важно, ускоряющее выздоровление, тонизирующее, общеукрепляющее, противоастеническое средство. В этом качестве его используют при неврастении, психастении, истерии, бессоннице, эпилепсии, при длительных истощающих заболеваниях, у детей — при спазмофилии. Дягиль купирует спастические боли при кишечных и прочих коликах, при поносах со свойственными им болезненными тенезмами, при болезненных менструациях (альгоменорее). Он оказывает не только мочегонное, ветрогонное, сокогонное, желчегонное, но и потогонное, отхаркивающее, месячногонное действие.

Высокие антибактериальные свойства видов дудника, эфирных масел из них объясняют эффективность во время эпидемий холеры, прочих кишечных, респираторных инфекциях, при скарлатине, кори. Настойку корня дягиля лекарственного применяли и в качестве наружного средства при кожных заболеваниях, при дерматомикозах (обладает противогрибковыми свойствами), при подагре, ревматизме, болях в суставах (артралгиях) и мышцах, ломоте, ишиасе, радикулите, при зубной боли. Обезболивающие свойства присущи и соку растения, который закапывали в наружный слуховой проход при отитах. Экспериментально для экстракта из корней дягиля лекарственного установлены гепатопротективные свойства, что позволяет рекомендо-

вать его при острых и хронических гепатитах, в частности, токсических алкогольных поражениях печени. В. Г. Храмовым (1987) при нашем участии установлено положительное влияние на процессы регенерации, а также сравнимые ранозаживляющие свойства отваров и присыпок из корней дягиля лекарственного и дягиля низбегающего.

В традиционных медицинах стран Азии применяют многочисленные виды дягиля (дудника): дудник пушистый, дудник даурский, дудник низбегающий, дудник корейский и другие, описание свойств и применение которых сходны с таковыми наших европейских видов. Например, в китайской медицине считается, что дудник низбегающий обладает обезболивающими и антибактериальными свойствами, возбуждает сосудодвигательный центр, уменьшает стадию отека при воспалении, показан при туберкулезе легких, дизентерии, головных болях, насморке, гайморите, фронтите, гриппе с «ветром», при флегмонах, абсцессах. Вкус его определяют как острый и теплый.

По Ф. И. Ибрагимову и В. С. Ибрагимовой (1960), отвар корня дудника низбегающего показан при бронхиальной астме, коклюше, бронхитах. Максимальная разовая доза — 6 г. Корень дудника пушистого подходит к меридиану почек. Вкус его — острый, горький, слегка теплый. Он оказывает успокаивающее и обезболивающее действие, что используется, как и у других видов дудника, при головных болях, при болях в суставах, мышцах. Доза корня дудника пушистого — 9 г в сутки.

Дудник китайский, дудник многообразный также оказывают обезболивающее, успокаивающее, антибактериальное действие. Оказывая положительное действие на функции яичников, нормализуют месячные. Подходят к меридианам сердца, селезенки, печени, «дают жидкость толстому кишечнику, устраняют запоры» (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). При отсутствии месячных у анемичных, ослабленных женщин и девушек корни (9-12 г в сутки) устраняют аменорею, снимают болевой синдром. В сочетании с лепестками сафлора красильного корни дудника многообразного применяют для лечения бесплодия (смотри также Шалфей лекарственный). У всех двадцати жен-

щин, получавших препарат, в течение 40-180 дней наступила беременность. Кроме того установлено, что лечение дудником многообразным эффективно предупреждает привычные выкидыши, обезболивает роды. Виды дудника имеют репутацию лекарства для женщин, излечивающего разные (воспалительные, эндокринные) недуги, включая половую холодность.

Чхве Тхэсоп отмечает, что ароматный, съедобный дягиль обыкновенный в последнее время стали использовать не только как пряность, но и для лекарственных целей. Трудно сказать, какое применение дягиля первично. В России известно в основном лекарственное применение видов дягиля. В них содержится большое количество фурукумаринов, оказывающих фотосенсибилизирующее действие. В научной медицине для лечения витилиго, а также в качестве спазмолитических средств применяют бергаптен, ксантоксин, паснитацин. Сами плоды дягиля также можно применять в качестве средства, снимающего спазм гладкой мускулатуры при мочекаменной болезни, почечной, а также кишечной, желчной колике.

Экстракты корней дудника корейского оказывают, по экспериментальным данным, обезболивающее, успокаивающее, противовоспалительное, туберкулостатическое действие при полном отсутствии токсичности. В сочетании с другими растениями (в том числе с дудником низбегающим, дудником обыкновенным) назначают при острых респираторных вирусных инфекциях (при гриппе), при ревматоидном артрите, болях в суставах (артралгиях). Сходство с применением дудника лекарственного несомненно. Например, дудник корейский широко используют при болезненных менструациях, при дисменореях (в сборах с имбирем и астрагалом перепончатым), при лечении больных злокачественными опухолями. Однако при наличии общих для различных видов дудника свойств и показаний к применению в китайской медицине существует и дифференцированное их использование. Так, дудник даурский (вариант — тайваньский), дудник амурский, дудник уклоняющийся относят к «острым и теплым травам», открывающим поры, подходящим к меридианам легких и

желудка, особо эффективным при головных болях, синуситах, гриппе с «ветром», туберкулезе, падении артериального давления, заболевании жизненно важных органов, флегмоне, абсцессе. Дудник китайский относят к лекарствам, «дающим кровь», подходящим к меридианам сердца, печени, селезенки, обладающим сладким, острым, теплым и в то же время горьким вкусом. Он особо эффективен при малокровии (анемии) и отсутствии месячных на этом фоне, при ревматизме «с ветром», при запорах. Противопоказан при поносах. Дудник пушистый, дудник неровный, дудник многоветвистый, дудник крупнопильчатый по вкусу острые, горькие, слегка теплые, подходящие к меридиану почек, обладают противовоспалительными, жаропонижающими, обезболивающими, успокаивающими, антисклеротическими, антибактериальными, гипотензивными, повышающими сниженный сахар крови свойствами. Их относят к лекарствам, «изгоняющим ветер и сырость» (смотри дудник даурский), эффективным при головных болях, артралгиях, лихорадках, неврозах, гипертонической болезни и атеросклерозе. Эти виды строго противопоказаны «при недостатке инь в летнее время» (Упур Х., Начатой В. Г., 1992). Врачи, представляющие научно-европейскую медицину, в подавляющем большинстве не готовы к усвоению этой тонкой дифференцировки применения видов дудника. Для российской же медицины свойственно в последнее время не столько освоение принципов, арсенала, методов традиционных медциин, позволяющее значительно повысить планку терапевтического эффекта, сколько исключение растений, в том числе дудника, из фармакопей.

Наши экспериментальные и клинические наблюдения подтверждают данные о сходных свойствах различных видов представителей этого рода: дудника лекарственного, дудника низбегающего, дудника лесного. В лечебной практике мы используем корневище с корнями, реже плоды дудника лесного, поскольку для нас он наиболее достижим при самостоятельном сборе, на который только и остается рассчитывать при отсутствии в нашей стране планового обеспечения врачей лекарственным сырьем.

Неопытных сборщиков хотелось бы предостеречь от попыток сбора различных представителей семейства Зонтичные. Конечно, дудник лесной хорошо известен, высок, без труда отличим от других представителей семейства, но это для тех, кто знает его. По берегам водоемов произрастает несколько сходная с видами дудника смертельно опасная цикута или вех ядовитый. Случаи смертельного отравления ею телят, людей описаны многократно. Поэтому и хочется дать благой совет: не знаешь — не собирай.

Подземную часть дудника лесного применяем как тонизирующее, общеукрепляющее средство при тяжелых хронических заболеваниях (в частности при терапии больных рассеянным склерозом, эпилепсией, туберкулезом, онкологическими заболеваниями), как седативное и одновременно противоастеническое средство при неврозах, психосоматических заболеваниях. Дудник хорошо зарекомендовал себя как один из главных компонентов поликомпонентных, индивидуально подобранных сборов при лечении больных женщин и девушек со вторичной и первичной аменореей, дисменореей, альгоменореей. Его следует сочетать с классическими адаптогенами (женьшень, аралия, элеутерококк и другие), видами астрагала, шалфеем, имбирем, полынью обыкновенной, полынью эстрагоном, пастушьей сумкой, петрушкой, сурепкой и многими другими растениями в зависимости от конкретной ситуации. Дудник, как правило, входит в состав сборов для лечения часто и длительно болеющих простудными заболеваниями детей.

ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ

(полевой борщ, козелец, олений корень)

Pastinaca sativa

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Как овощное растение известен в Европе с глубокой древности. Культивируется в средней и южной полосах России, на Украине. Используется корень растения, реже листья. Название растения, происходящее от латинского *pastus* — пища, говорит само за себя, что отражено и в народных названиях. До появления в Старом свете картофеля был очень популярной овощной культурой. В настоящее время используется все реже, что совершенно не оправдано, так как пищевую и питательную ценность пастернака трудно переоценить.

Химический состав: содержит большое количество белков, углеводов, клетчатку, витамин С (до 40 мг%), эфирное масло.

В средневековой Европе считалось, что «он возбуждает любовь, если щедро его принимают» (Одо из Мена). Пастернак используют при болезнях печени, селезенки, болях в пояснице.

Варят траву в молоке и отвар, если примешь, излечит Давних астматиков даже, а равно течение желудка. Если же пить семена пастернака с вином, от жестоких, Что скорпион причинил, исцеляет укусов лекарство. Что же до пищи, какую собой пастернак представляет, То ни один из кореньев не явится лучшей едою.

Эффективность при бронхиальной астме, дизентерии, в качестве противоядного средства заслуживает внимания современных врачей, так как пастернак можно использовать на пищевом алиментарном уровне.

полынь, шандру, укроп, любисток, мак, мяту, сельдерей и другие), в том числе и кервель. Для понимания краткого текста следует знать, что кервель издавна высевали вновь через 2 недели, чтобы постоянно иметь свежую салатную зелень и приправу. Кервель и самосевом возобновляется в течение года. Культура эта вполне доступна беднейшим слоям населения в связи с неприхотливостью кервеля. Едва ли Страбон считал, что седативные, успокаивающие свойства кервеля (действительно у него имеющиеся) вызывают состояние смирения с бедностью. Очевидно, что не будучи дорогой классической пряностью, кервель, произрастающий в Европе, был доступен всем.

Хоть «македонянка» всюду, по мягким ветвям разделившись,
В частых колосьях своих заключает семени мало,
Все же она, возражаясь в течение целого года,
Щедро дарами своими способствует бедному люду
Бедность снести и умеет унять истечение крови,
Если навстречу недугу питье из нее посылают.
Если неожиданно живот поражается болью враждебной
Сверху кладется трава как припарка целебная; к ней же
Надо добавить поля, а также и маковых листьев.

(Одо из Мена, 1976, с. 242)

А. Шедо считает, что вкусовые качества кервеля хорошо сочетаются с эстрагоном, петрушкой и базиликом. Следует подчеркнуть тенденцию сочетания пряных и лекарственных растений, а не изолированного их применения. Логически вполне объяснима укрепившаяся в традиционной медицине стран Азии эффективная тактика составления поликомпонентных сборов из многих лекарственных растений, минерального и животного сырья.

КУПЫРЬ ЛЕСНОЙ

Anthriscus sylvestris

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Повсеместно, широко распространен во всех регионах Европейской части России, Западной и Восточной Сибири. В Ленинградской области вслед за цветением одуванчика наступает пора цветения купыря, поля и луга из желтых становятся дымчато-белыми.

Корни, стебли, листья используют как овощ, а в Армении заготавливают как пряную приправу. Устойчива легенда обезболивающего, противозудного, успокаивающего, даже одурманивающего действия всех частей купыря! В Китае и Корее — успокаивающее, болеутоляющее, тонизирующее гладкую мускулатуру матки. Стимулирует регулы. Как пряное растение усиливает отделение слюны, желудочного сока, желчи. Подобно купырю бутене-лиственному повышает секрецию бронхиальных желез, показан при туберкулезе легких и других бронхолегочных заболеваниях. Усиление функции органов выделения распространяется и на почки. Купырь оказывает мочегонное действие, показан при отеках, асците. К сожалению, это съедобное пряное растение практически не применяется народами Севера (карелы, вепсы), но иногда семена его используют при солении и мариновании грибов как северный «тмин». Считают, что подофиллотоксин обуславливает лечебное действие купыря при злокачественных опухолях (Пряноароматические растения СССР, 1963, с. 431).

В собственной практике мы постоянно применяем надземную часть купыря лесного при лечении больных эпилепсией, при агрессивности, ажитации, подавлении ближних, затянувшимся патологическом климаксе, бессоннице,

при болевом синдроме различной локализации, зуде. Для достижения седативного, успокаивающего, стресс-протективного эффекта надземную часть купыря рационально сочетать с душицей, тмином, кориандром, лабазником, хмелем, листом иван-чая (кипрея узколистного), грецкого ореха, ромашкой и другими растениями. Следует предупредить, что валериана в этот ряд не входит, так как оказывает тонизирующее действие, повышает физическую выносливость, умственную и физическую работоспособность (*valere* — здоровый). Побочных явлений при использовании купыря мы не наблюдали.

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(зоря, любистник)

Levisticum officinalis

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Популярное народное растение, особенно на юге Европы, в Средней полосе России, на Украине. Чаще используются корни растения, реже плоды и листья.

Химический состав: эфирное масло (до 2,7%), в составе которого терпенеал, цинеал, карвакрол и другие терпено-иды, а также крахмал, сахара и др.

Название растения отражает народные представления о способности любистока привораживать, очаровывать, благодаря чему он стал героем народных песен, сказаний. Особенно популярен любисток на Украине, где его воспевают так, как в русских песнях березу, рябину, калину. Давно известны и широко используются такие свойства любистока, как его способность повышать аппетит, улучшать пищеварение, усвоение пищи, что и обуславливает его применение в качестве популярной пряности при приготовлении салатов, соусов, маринадов, смесей пряных трав. Любисток подчеркивает вкус мясных блюд и улучшает их переваривание. Естественно, что использование любистока не ограничивается чисто пищевым. Он оказывает выраженное мочегонное, на что указывал еще Диоскорид, спазмолитическое, ветрогонное, тонизирующее действие. По А. Амасиаци семена и корень имеют согревающие свойства, а в поэме Одо из Мена говорится о его сухой и горячей природе. «Помогает при всех видах звериных укусов, делает обильными месячные и мочу». Из-за способности вызывать приток крови к тазовым органам противопоказан при беременности. Есть данные о применении растения при раке горла, кожи. Использовался для укреп-

ления волос. Может быть рекомендован как компонент диетотерапии при малокровии, подагре, болезнях почек, заболеваниях сердца, особенно сопровождающихся отеками, при скудных и болезненных месячных, как противоглистное средство. Отмечается существенная способность любистока увеличивать выделение мочевой кислоты, оказывать лечебный эффект при урикуриях, мочекишлом диатезе, подагре. Любисток считают противопоказанным при гломерулонефрите.

Своеобразная дискуссия о наличии у любистока токсических свойств обусловлена была тем, что Валафрид Стра-бон (IX в.) в своей поэме «О культуре садов» приписал ему способность насыщать темноту на глаза. Более искушенный в применении любистока Одо из Мена считает, что растение лишено этого вредного свойства: «...мне автор неведом тот, чтобы полностью был со словами Страбо-на согласен».

Вместе с вином исцеляет любисток от вздутий желудок, И помогает оно же при внутренних разных недугах. Он — мочегонное средство и регулы может очистить. От ядовитых укусов трава целиком помогает. Если ее пожевать или выпить, то колики быстро лечит, иль если отвар приготовить из корня и выпить... Все antidotes, какие способствуют пищеваренью, Семя включают его, ибо есть в нем такое же свойство.

(Одо из Мена, 1976, с. 124)

Высокие детоксикационные, противоядные свойства любистока должны привлечь внимание врачей всех специальностей. Растение не аптечно, но его можно широко назначать на пищевом уровне.

Отвар (60 г в 6 л воды на одну ванну) хорошо действует на кожу, улучшает ее трофику, излечивает ее заболевания, способствует росту волос, очищению гнойных ран (Ковалева Н. Г., 1971).

ХРЕН ДЕРЕВЕНСКИЙ

Armoracia rusticana

Семейство Крестоцветные

Родина — юго-восток Европы, в диком виде встречается на северном Кавказе, в западной Сибири. Повсеместно культивируется, легко дичает.

Используются корень, листья. Тертый корень хрена с различными добавками известен всем как приправа к мясу, студню, заливным блюдам. Для консервирования овощей чаще используется лист, а не корень хрена.

Химический состав: в корнях содержится гликозид си-нигрин, расщепляющийся на аллиловое горчичное масло и лизоцим, бактерицидное действие которого общеизвестно. Аскорбиновая кислота содержится в большем количестве в листьях (526 мг%) и в меньшей — в корнях (171 мг%), что, впрочем, в 5 раз превосходит содержание ее в лимонах. Листья, как и корень, богаты фитонцидами, микроэлементами. Жгучий вкус обусловлен наличием смеси эфирных масел, в том числе горчичного, выделяемого при измельчении корня, обладающего выраженными антимикробными свойствами. Кроме того антибиотическими свойствами обладает и лизоцим. При сушке теряет свои лечебные свойства.

Широко применяется в народной медицине. Корни улучшают пищеварение, повышают аппетит, обладают желчегонными, мочегонными свойствами, улучшают кровообращение. При снижении аппетита, при гипоацидных гастритах, при психических заболеваниях, реактивных неврозах, когда больные жалуются на то, что «пища потеряла вкус», мы рекомендуем хрен как приправу. Конечно, хрен не может конкурировать с чесноком и луком, как средство индивидуальной защиты, профилактики острых респираторных вирусных заболеваний. Однако рекомендуется при эпиде-

миях гриппа держать в комнате свежерастертую кашу хрена и употреблять его в пищу почаще. В отличие от чеснока и лука запаха хрена изо рта не ощущается. Скорее он придает дыханию свежесть, оказывает смягчающее, отхаркивающее действие. Хрен также оказывает общетонизирующее действие, а потому показан вялым, гипотоничным людям со сниженным артериальным давлением. Его следует чаще рекомендовать старикам с вялой перистальтикой желудка и кишечника. Не случайно в индийской медицине его считают стимулирующим средством.

Используется хрен при лечении ангин, авитаминозов, в том числе цинги, дизентерии, водянки, мочекаменной болезни, подагры, малокровия, кожных заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. В виде настоя корень используют не только для полоскания зева, но и для промывания ран, язв. Настой принимают внутрь при болезни Боткина. Еще более популярен сок корня с медом. Корень, сваренный с пивом и можжевельными ягодами, употребляется при отеках в Белоруссии.

Раздражающие свойства хрена широко используются для местного лечения. Натертые корни применяются для компрессов и втираний при головной, зубной боли, болях в пояснице, ишиасе. Водный настой эффективен при лечении гнойных заболеваний кожи, застарелых язв, применяется для полоскания при ангинах, фарингитах. При отитах, особенно гнойных, сок хрена закапывают в уши.

В косметологии для удаления веснушек, пигментных пятен, загара также используется настой хрена.

Однако к применению хрена есть и противопоказания из-за его раздражающего действия, обусловленного высоким содержанием эфирных масел: в больших количествах эфирные масла раздражают паренхиму почек, слизистую желудочно-кишечного тракта, возбуждают нервную систему, что ограничивает широкое применение хрена прежде всего как источника аскорбиновой кислоты. Таким образом, осторожность в применении следует соблюдать больным с острыми заболеваниями почек, гиперацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ

Brassica juncea

ГОРЧИЦА БЕЛАЯ (желтая, английская)

Sinapis alba

ГОРЧИЦА ЧЕРНАЯ (французская, настоящая)

Brassica nigra

Семейство Крестоцветные

В качестве пряности используют три вида растения: горчицу сарептскую, белую и черную. Родина — Центральная Азия, горчица черная происходит из Средиземноморья.

Химический состав и применение горчицы сарептской, белой и черной аналогичны. В семенах горчицы содержится жирное масло (25-47%), в состав которого входят глицериды эруковой, олеиновой, линолевой, линоленовой, миристиновой и бегеновой кислот. Кроме того в них содержатся белки (20-25%), слизь (15%), гликозид — синигрин и фермент — мирозин. Жгучий вкус обусловлен изотиоцианатами, как у хрена, редьки, кресс-салата.

В пищевой промышленности и медицине используют в основном семена горчицы. В восточных странах в пищу употребляют листья, имеющие нежный вкус и содержащие большое количество аскорбиновой кислоты. Семена горчицы в растолченном виде используют как приправу к мясным блюдам, для консервирования сельди, при засолке овощей, так как горчица угнетает процессы гниения и брожения, поскольку изотиоцианатам присущи антимикробные свойства.

Горчица не только возбуждает аппетит, но и значительно усиливает выделение желудочного сока, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. Семена горчицы входят в состав желудочных сборов, регулирующих деятельность желудочно-кишечного тракта. Горчица используется и наружно при различных заболеваниях внутренних органов, с этой целью применяют горчичный спирт, горчичники. Горчичный спирт (2%) применяют для растираний при ревматизме, радикулите, при невритах, простудных заболеваниях. Горчичники обычно применяют при простудных заболеваниях, бронхитах, плевритах, бронхопневмониях, а также после сильных охлаждений для предупреждения этих заболеваний. Раздражение определенных кожных зон горчичниками ведет к рефлекторному улучшению кровоснабжения соответствующих внутренних органов, к быстрому разрешающему эффекту при их воспалении. К сожалению, все чаще встречаются случаи аллергии к горчичникам, особенно у детей. Больным гипертонической болезнью при кризах, головной боли, при стенокардии горчичники прикладывают на грудь и область сердца, на шею и затылок, плечи, применяют горчичные ванны для ног, при невралгии и мышечных болях — на болевые зоны. В Китае — в качестве болеутоляющего средства при кашле, бронхите, воспалении легких, невралгиях. Местно как раздражающее и отвлекающее средство. В Турции и Венесуэле семена используют при атеросклерозе сосудов, гипертонической болезни, заболеваниях пищеварения, метеоризме, ревматизме, экземах.

Сухость, а также тепло в горчичном зернышке малом; Яд изгоняет, рождает слезу, а голову чистит.

(Арнольд из Виллановы, 1970)

В пище острит ощущения, желудок она возбуждает, Камни крушит, очищает мочу и течение регул. Твердое вздутие она селезенки и печени гонит, Также при многих других застарелых недугах годится.

(Одо из Мена, 1976, с. 131)

У Амасиаци сказано: «Лучшим видом является тот, который растет в огородах. Природа ее горяча и суха. Обладает жгучими и разъедающими свойствами. Помогает при параличе, заплетании языка, забывчивости и дрожи в конечностях. Она прекращает скопление слизи в голове, открывает все закупорки, вызывает рвоту и улучшает цвет лица. Убивает крупных и мелких глистов, делает обильными месячные и увеличивает половую силу. Открывает закупорку матки и селезенки. Но она вредна при горячей природе мозга.

Лучший вид семян красный и маслянистый. Наружно применяется при лишае, укусе скорпиона, болезни седалищного нерва, витилиго, проказе. Вредное действие устраняет укус. Если семена дикой горчицы растолочь, смешать с молоком и смазать лицо, то выведет веснушки, а если часто смазывать, то сделает лицо чистым. Если семена размельчить и съесть натощак, то помогает при старом кашле, а если выпить со старым вином, то растворит камень мочевого пузыря».

Горчица белая (сарептская) широко используется в тибетской медицине. Ее относят к группе рвотных и детокси-кационных средств и включают в состав противоядия, действующего в течение одного дня «против ядов, которые могут дать с пищей», то есть при намеренном отравлении.

Возьми репу, которая под долгим дождем «пасть открыла»,
Золотистый миробалан хебула и горчицу по одной части И
равную им часть чеснока, сделай из них пилюли на воде.

(Чжуд-ши, 1989)

Учитывая обилие консервантов, токсичных синтетических пищевых красителей, наконец, просто недоброкачественных, фальсифицированных продуктов, рекомендации о применении семян горчицы как противоядного средства, данные в «Чжуд-ши», могут представлять не только теоретический интерес. Конечно же, приводимые в «восьмичлен-ной тантре тайных устных наставлений» рецепты не следует пытаться воспроизводить неспециалисту, но умеренное и правильное включение горчицы как пряности в диету может дать оздоравливающий, детоксикационный эффект.

Семена горчицы входят в состав сложных пилюль, которые «обеспечивают безопасность от яда на целый год» (Чжуд-ши, 1989, с. 287). Не менее интересно использование семян горчицы вместе с другими пряно-ароматическими, фитонцидными растениями (чесноком, анисом, мускатным орехом и т. д.) для защиты от инфекционных болезней. Их рекомендовано носить на шее. Очевидно, что антимикробные свойства горчицы проявляются и при приеме ее внутрь, и что она может быть расценена как индивидуальное средство защиты во время эпидемий. Горчица раздражает слизистую зева, нёбных дужек, эпителий рта, языка и вызывает улучшение их кровоснабжения, что помимо антимикробных свойств обеспечивает повышение устойчивости к респираторным инфекциям.

Горчица противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастроэнтероколитах, кровотечениях, геморрагических инсультах, аллергии к ней. В больших дозах семена горчицы проявляют контрацептивные свойства.

КЛОПОВНИК ПОСЕВНОЙ или КРЕСС-САЛАТ

Lepidium sativum

Семейство Крестоцветные

В средние века уже проник из Египта в Европу и повсеместно распространился как культурное и дикорастущее растение. Приправа к творогу, белым сырам, супам и омлетам, жареной рыбе, рыбным салатам (Шедо А., Крей-ча И., 1985).

Горький, жгучий вкус обусловлен изотиоцианатами, как у редьки, хрена, горчицы, также представителей семейства Крестоцветные. Кресс-салат содержит витамины К, Г, В, каротин — провитамин А. Является источником белка, макро- и микроэлементов, Сахаров.

При высушивании, как и корень хрена, значительно утрачивает жгучий вкус. Но еще Авиценна писал о возможности лекарственного использования сухой травы хур-фа (кресс-салата) для очищения легких при астме. Однако как пряную приправу применяют молодую свежую зелень, которая «согревает желудок и печень, ...ослабляет, рассасывает ветры в кишечнике, ...усиливает похоть, выводит червей, гонит месячные, изгоняет плод, ...выводит желчь» (Ибн Сина, 1994). Практически абсолютно повторяет это описание А. Амасиаци, добавляя, что кресс-салат препятствует выпадению волос «при любом способе введения — и если съесть, и если смазать». Оба энциклопедиста считают, что он вреден для желудка, для мочевого пузыря. Кресс рекомендуют применять местно:

Кресс, говорят, обладает горячими, как и сухими силами... Свежая эта трава, что растерта в смешеньи с дрожжами, Лечит карбункулы (плебс называют их «добрые язвы»),

Если сверх положить; и фурункул под действием средства Кровь испускает и гной, а за ними и боль отступает.

(Одо из Мена, 1976, с. 127)

В персидской и таджикской медицине кресс принят как лекарство, которое «открывает закупорки в печени и селезенке, очищает, гонит мочу, рассасывает камни в почках и мочевом пузыре, рассеивает газы и испарения, усиливает пищеварение» (Мудрость веков, 1992, с. 158). Но он вызывает головную боль и головокружение, «поэтому постоянное или чрезмерное употребление кресс-салата в пищу нежелательно» (то же можно сказать и о горчице). Разовая доза свежего растения — 15 г. В индийской медицине — при бронхиальной астме, кашле с мокротой, геморроидальном кровотечении, как диуретическое, возбуждающее, тонизирующее средство. В медицинах разных народов — при импотенции, аменорее, дисменорее, опухолях матки (фибромиомы, рак), кровохарканьи, цинге, как ранозаживляющее при фурункулах, дерматомикозах (ме-стно). С десятков других видов клоповника (кресс водяной, кресс луговой, кресс горький, кресс капуцин) имеют сходные показания к применению в традиционных медицинах Китая, Тибета и в народных медицинах.

В собственной практике мы рекомендуем ограниченно применять кресс-салат как аппетитное средство худым, гипотрофичным астеничным людям, при мочекаменной и желчнокаменной болезни, гипоацидных гастритах, нарушениях менструального цикла. Кресс полезен больным хроническим бронхитом, пиелонефритом, синдромом хронической усталости, гиповитаминозами. Наиболее целесообразно применять его в смеси с салатными растениями.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Piper nigrum

Семейство Перечные (Piperaceae)

Перец черный — одна из самых распространенных и знакомых всем специй. Используется специя в маринадах, горячих и холодных блюдах (мясных, рыбных, овощных, грибных и др.), добавляется в сладкие блюда.

Перец растет и культивируется в Индонезии, Таиланде, Камбодже, на Цейлоне, в Сингапуре, Лаосе, Южной Америке, Вьетнаме, странах Карибского побережья, и представляет собой древовидную лиану с мелкими круглыми плодами, которые собирают зелеными и сушат принудительно. В Европе он стал известен после похода Александра Македонского в Индию (327 г. до н. э.), использовался широко и очень ценился. В 410 г. н. э. вождь вестготов Алгарх, завоевавший Рим, потребовал в качестве выплаты контрибуции 300 фунтов черного перца.

Химический состав: алкалоид пиперин (5-9%), смола (1-2%), жирное масло (6-12%), крахмал, эфирные масла.

Родина перца — западное побережье Южной Индии, поэтому в древней и современной традиционной индийской медицине он имеет широкие показания к применению. В древнеиндийском медицинском трактате «Аюрведа» перечислены следующие заболевания и синдромы, при которых назначали перец: сердечная недостаточность с отеками («водянка»); воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, сопровождающиеся охриплостью голоса, кашлем; расстройства пищеварения — гастриты со сниженной секрецией, угнетением аппетита (назначали смесь семян кориандра, кардамона, черного перца с сахаром и топленым молоком), при желчнокаменной болезни использовали спазмолитические свойства перца; интоксикации: укусы змей, отравления мышьяком, эндогенные интоксикации при острых и хро-

нических инфекциях, протекающих с выраженной лихорадкой, диареей, в том числе при холере, дизентерии, саль-монеллезах; при «горячке» рекомендовали отвар перца или порошок перца с соком базилика; гипогалактия; неврологические заболевания (при обмороках, эпилепсии применяли порошки черного перца); местно, в составе мазей, перец назначался при гнойных поражениях кожи, облысении, микозах волосистой части головы, крапивнице, люмбаго, «общих параличах», геми- и параплегиях, поражениях лицевого нерва, куриной слепоте.

Нет человека, кто смог бы все свойства перца исчислить, Ибо в составе лекарств всевозможных находится перец, И к антидотам его дорогим добавляют обычно...

— писал Одо из Мена, рекомендуя применять перец для улучшения пищеварения, при болезнях груди, жаре, местно — при «опухоли шейных желез», пятнах на теле, от слепоты (катаракты) («...в составе лекарств превосходит, что от грозящего мрака обычно глаза избавляют»).

В традиционной тибетской медицине черный перец классифицируется как «горячительное круглое средство» и применяется при расстройствах бад-кан (обменные процессы и секреторная деятельность). Входит в состав сбора «три плода». Лекарственное применение перца во многом заимствовано из Индии.

В средневековой арабской, армянской медицине (Ибн Сина, Амасиаци) черный перец относили к горячим, сухим лекарствам, обладающим согревающими, разрежающими свойствами, применяли при всех болезнях холодной природы (простуды, кашель, для «растворения слизи», улучшения пищеварения). Черный перец считается мочегонным, глистогонным, нормализующим регулы средством, противоядием. Назначали его при неврологических заболеваниях: заплетание языка, наружно — при параличе и онемении; местно применяли при катаракте, болезнях кожи, аллопении. Заменителем считали белый перец (плоды этого же растения, сорванные после их созревания). Как и все горячие средства, перец не рекомендовали принимать людям с горячей натурой.

В гомеопатической практике его назначают при неврастении, истощении, остром и хроническом малокровии. В наше время из множества показаний к применению самым существенным является, вероятно, сниженная секреция желудка, гипосекреторный гастрит в стадии ремиссии.

Местно раздражающие свойства перца широко используются в медицинской практике. Перцовые пластыри применяют при острых респираторных инфекциях (бронхитах, пневмониях), при миозитах, люмбаго, ишиорадикулитах. Но эти же свойства определяют и вполне понятные противопоказания к употреблению перца как приправы или лекарства. Он противопоказан при гиперацидных состояниях, острых ирритативных гастритах, гастроэнтероколитах, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при медикаментозных, особенно эрозивных (например, вызванных аспирином, индометацином, пред-низолоном, резерпином...) гастритах.

ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ

(ямайский, английский, гвоздичный, пимента,
ормуш)

Pimenta officinalis

Семейство Миртовые

Родина — Антильские о-ва, Центральная Америка. Культивируется в Вест-Индии, Мексике, Коста-Рике, Венесуэле, на Шри-Ланке, в Индонезии, во Вьетнаме, на Кубе, Ямайке.

Используют плоды, собираемые зелеными, сушат их в печах, молотыми добавляют в пряные смеси, горчицы, твердые сыры, хлебобулочные изделия («сухие духи»). Целые плоды кладут в маринады, мясные и овощные консервы, соусы.

Химический состав: эфирное масло (до 4-5%), основным компонентом которого является, как и у гвоздики, эвгенол (65-80%), а также цинеол, фелландрен. Компоненты эфирного масла выделяются слизистыми оболочками, потовыми, молочными железами, из чего легко формируется ряд показаний к применению (бронхиты, синуситы, гиполактация...).

В народных медицинах применяли как аппетитное, ветрогонное, спазмолитическое средство. В традиционной индийской медицине считается, что душистый перец обладает острым вкусом, показан как ветрогонное, стимулирующее лекарство. Настой молотых плодов обладает высокими антисептическими свойствами и может быть с успехом применен при лечении гнойных ран, трофических язв в виде влажновысыхающих повязок. Настой показан для полоскания при ангинах, стоматитах, а внутрь — при кишечных инфекциях и острых респираторных заболеваниях.

(«болезнях холода»). Может дополнять сборы, предназначенные для людей астенического телосложения, гипоэргичных, с холодными конечностями, страдающих гипотонической болезнью, склонных к ортостатическим головокружениям, со сниженным либидо, дисменореей, с удлиненным менструальным циклом, вялой перистальтикой кишечника и моторикой желудка. Несомненно, корректирует не только функцию половых желез, но и щитовидной железы (при гипотиреозе), надпочечников. Несмотря на видовое название (пимента лекарственная), широкое использование в быту, доступность и дешевизну (в сравнении с кардамоном, шафраном) в научно-европейской медицине всерьез не рассматривается в качестве лечебного средства. Перец душистый не рекомендуется принимать людям с «горячей натурой». В целом, свойства и показания к применению у душистого перца сходны с таковыми для других видов растений, именуемых перцами.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ

Capsicum annuum

Семейство Пасленовые

Перец красный насчитывает до 50 видов, но в качестве пряности используются в основном два: стручковый и кайенский.

Перец стручковый (острый, красный, паприка, чили) — однолетнее травянистое растение. Родина перца стручкового — Мексика, где его издавна выращивали индейцы. На родине произрастает в виде многолетнего деревянистого полукустарника.

Химический состав: алкалоид капсицин, каробиноиды, аскорбиновая кислота, витамин В1, эфирные и жирные масла.

Родина перца кайенского (перец индийский, перец бразильский, чили) — Южная Индия и остров Ява. Его выращивают в тропических странах: Индии, Таиланде, Бразилии. Перец кайенский — многолетнее полукустарниковое растение высотой 1-1,2 метра. Он более жгучий, аромат специфичнее и сильнее, чем у стручкового.

Широко распространенная пряность, сочетается со всеми блюдами: мясными, овощными, рыбными, салатами, творогом и сыром, основа специальных соусов и маринадов.

Свойства красного и черного перца сходны. Перец красный возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Обильное употребление перца в странах жаркого климата объяснимо снижением желудочной секреции, слюноотделения, аппетита при высоких температурах. Люди, работающие в горячих цехах, также пользуются перцем для возбуждения аппетита. Наружно перец действует как отвлекающее и раздражающее средство, входит в состав перцового пластыря.

В индийской медицине известен как стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, противоглистное средство. Является сильным стимулятором как для пищеварительной системы, так и для системы кровообращения, эффективно разгоняет внутренний и внешний холод. Однако красный перец может усугублять воспалительные процессы в организме. Усиливает действие многих других лекарственных растений. Красный перец оказывает сильное кровоостанавливающее действие и может использоваться в острых состояниях для прекращения кровотечения. Он полезен при сердечной слабости и для приведения в чувство при обмороках, коллапсах. Эффективен для сжигания токсинов в толстой кишке. При употреблении в больших количествах может вызвать «беспокойство ума».

У А. Амасиаца сказано: «Природа его горяча и суха в первой степени. Обладает разреживающими и смягчающими свойствами. В любом виде помогает при болезни мозга. Он согревает легкие и помогает при кашле холодной природы. Укрепляет и согревает желудок и способствует перевариванию пищи. Помогает при слизистой колике и согревает простуженную печень. Усиливает половое влечение. Также помогает при укусах животных и болезнях костей. Вредное воздействие устраняет барбарис, а заменителем является белый перец».

В «Чжуд-ши» перец красный, как и другие перцы, относят к лекарствам, излечивающим холод, показанное старикам: «Перец красный, масло и мед удлиняют жизнь». Перец красный в составе сложных сборов используют более 13 веков в тибетской медицине «при ослаблении огня желудка» (атонические, гипоацидные и анацидные гастриты), «вздутии, отрыжке, поносе, рвоте, задержке мочи и при тысячах болезней холода в почках и пояснице». В пилюлях «золотого плода» перец красный применяют для лечения «свежего и старого поноса». Входит в блок, именуемый «пять горячих» (см. Перец черный, Имбирь), применяется в композициях, предназначенных для лечения гепатита, геморроя. В «масляных лекарствах» (вытяжки растительными маслами) перец красный и ряд других растений

применяют при женском бесплодии, чтобы «увеличить рост мяса на теле» (анаболический эффект, используемый при гипотрофии, похудании, истощении, кахексии), при отеках, болезнях селезенки. В составе загустевающего отвара (кханды) «разные яды» использованы детоксикационные свойства красного перца. Подобно многим пряностям, перец красный в традиционных медицинах используют как хорошо известное лекарство, действие которого наблюдали в течение тысячелетий. Знание свойств его в какой-то мере может помочь каждому из нас использовать красный перец на алиментарном уровне. В условиях Северо-Западного региона, где «болезни холода» встречаются достаточно часто, сдабривание пищи красным перцем может помочь их излечению и предотвращению.

ИМБИРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Zingiber officinalis

Семейство Имбирные

Возглавляет семейство Имбирные. В виде пряности и для медицинских целей используется корневище имбиря. Родина — Юго-Восточная Азия, Индия. Имбирь является одной из наиболее популярных, если не самой популярной восточной пряностью. По частоте использования в традиционной медицине стран Восточной Азии занимает пятое место среди 30 элитных растений (Гриневич М. А., 1990). Возделывают не только в тропиках и субтропиках Китая, Японии, Вьетнама, Западной Африки, Аргентины, Бразилии, Ямайки, но и в более суровых континентальных, северных районах Дальнего Востока.

Химический состав: эфирное масло (до 3%), жирные масла (3,7%). Содержит цингиберен, шокаоль — горечь, напоминающую смолистое масло, расщепляющуюся на цингерон и гептальдегид.

Отвар корневища имбиря и солодки значительно снижает токсичность аконита. Экстракт имбиря у кроликов снижает тонус и перистальтику органов желудочно-кишечного тракта, артериальное давление, повышает возбудимость матки, оказывает седативное действие. Имбирь, в особенности с пинелией тройчатой, укрощает рвоту. Цингерон в больших дозах нетоксичен, тормозит перистальтику кишечника, возбуждает аппетит. По данным опытов в пробирке, экстракт вызывает продукцию макрофагами цито-кинов (интерлейкина-1 и -6, гранулоцитарно-макрофагального колониестимулирующего фактора), то есть оказывает иммуномодулирующее действие. Имбирь обладает высокими антимикробными, противогрибковыми свойствами. Применяется в качестве пряности в пивоваренной, ликероводочной, кондитерской промышленности, входит в

состав пряности «карри», многочисленных соусов, консервирующих составов. Им ароматизируют мясо, рыбу, птицу, моллюсков, супы, уху, маринады, блюда из овощей, плов, компоты, варенья... Вареные засахаренные корневища — лакомство в Китае. Применяют 0,2-0,5 г на порцию.

В традиционной медицине Индии, восходящей к «Аюр-веде», имбирь — лучшая из пряностей и «универсальное лекарство» (Лад В., Фроули Д., 1997), стимулирующее, смягчительное, устраняющее рвоту, метеоризм, боли и воспаление суставов, спазмы в брюшной полости (колики, альгоменорею...). Ф. И. Ибрагимов и В. С. Ибрагимова (1960) отмечают высокие антибактериальные, антитоксические, седативные, противовоспалительные свойства имбиря, особенно отмечая его эффективность при трахоме. Еще более обстоятельно характеризуют применение имбиря в китайской медицине Х. Упур и В. Г. Начатой (1992) как лекарства, «изгоняющего полный холод», улучшающего кровообращение, функции желудка, повышающего кровяное давление и подходящего к меридианам легких, селезенки, желудка. Он может быть использован в скорой помощи «при пустоте ян» (при обмороках, коллапсах, шоке) и, подобно куркуме, при острых отравлениях, «при холодных конечностях с потом». Каждое из показаний к применению авторы сопровождают определениями «холод и сырость»: боли в животе, тошнота, рвота, бронхиальная астма, ревматизм, меноррагии.

В корейской медицине имбирь применяют по тем же показаниям, но кроме того при икоте, кашле (особенно приступообразном, например, при коклюше), остром гастрите, отсутствии аппетита (анорексии), стоматите, продолжительном кровавом поносе (дизентерии), при продолжительной бессоннице у стариков, как потогонное.

В традиционную тибетскую медицину имбирь пришел из Индии. По «Чжуд-ши», имбирь — острое, жгучее лекарство, порождающее тепло, входит в группу лекарств от болезней слизи и ветра. Чрезвычайно характерно включение имбиря в стандартные блоки, которые, в свою очередь, являются составными частями поликомпонентных сборов: 1) «три горячих»: имбирь, перец длинный, перец

черный; 2) «пять горячих»: те же компоненты + перец красный и княжик (разные виды); 3) «Рододендрон-7», «Рододендрон-6»: цветки рододендрона — 1 часть, перец длинный — 2 части, перец черный — 1-3 части и столько же корицы, кардамона, имбиря (этот сбор почти полностью состоит из пряностей).

В различных сборах и многочисленных лекарственных формах (порошки, пилюли, отвары, пасты, ванны, растирания, извлечения растительными маслами...) имбирь в тибетской медицине применяют для удаления крови, попавшей в грудь; при почечных, желчных, кишечных коликах; при уплотнении печени, под чем можно подразумевать гипертрофический цирроз, постмалярийное ее увеличение, «застойную» печень у больных с недостаточностью кровообращения по правожелудочковому типу, а чаще всего хронический, токсический гепатит у пьяниц и алкоголиков; для изгнания червей; при послеродовом жаре; для переваривания пищи, для усиления слабого огня желудка, возбуждения аппетита, излечения слизи желудка, несварения; для излечения без остатка понижения тепла и холода; в случаях, если «болезнь ветра перешла в кости»; для укрепления старых; для усиления потенции; при болезнях переедания. Некоторые из этих указаний требуют своеобразной транскрипции для врачей на язык современной медицины. Тем не менее большинство из них по-человечески вполне понятны и могут быть учтены врачами многих специальностей.

Во французском трактате Одо из Мена «О свойстве трав» сказано следующее:

С перцем имбирь, говорят, одинаков в лечении болезней, И потому умолчу я о свойствах его совершенно.

Такое немногословие скорее всего объясняется нечастым применением имбиря в Европе в XI в.

В арабской, персидской и таджикской медицине (Мудрость веков, 1992) отмечены следующие свойства имбиря: «укрепляет память, переваривающую силу, желудок и печень, усиливает половую потенцию, его применяют при параличе, желтухе, при глистных инвазиях, при истече-

нии мочи по каплям... от переохлаждения и слабости органов мочеиспускания... для прекращения поноса, для устранения вредного действия животных ядов... от болей в суставах, от опухолей, появляющихся от холода». Для улучшения пищеварения имбирь на кончике ложки следует принимать после еды. Сходные показания к применению имбиря находим в фундаментальном труде XV в. армянского врача Амирдовлата Амасиаци «Ненужное для неучей» (1990): «Имбирь обостряет разум, помогает при параличе, искривлении лица, заплетании языка, способствует перевариванию пищи, согревает желудок и печень, усиливает половое влечение и делает соитие приятным...» А. Амасиаци четко сформулировал, что имбирь противопоказан людям с горячей натурой. Способность имбиря «обострять разум» заслуживает самого пристального внимания врачей всех специальностей, но особенно невропатологов.

В собственной практике мы рекомендуем имбирь как приправу или применяем в многокомпонентных сборах по следующим показаниям:

1) в качестве иммунокорректора, например, у часто и длительно болеющих детей и взрослых, при лечении им-муносупрессорами (химиотерапия в онкологии, гематологии), при рассеянном склерозе;

2) в педиатрии при задержке психомоторного развития;

3) при бронхолегочных заболеваниях: туберкулезе, бронхиальной астме, хронических бронхитах;

4) у больных дисциркуляторной энцефалопатией со снижением памяти, интеллекта, нарушениями сна, шумом в ушах, головными болями;

5) при инсультах, параличах, нарушениях речи, болезни Альцгеймера;

6) у больных с деструктивными и воспалительными заболеваниями центральной нервной системы: рассеянный склероз, хронические арахноидиты, энцефалопатии;

7) при гипотериозе, уходе от стероидной терапии (обязательно вместе с солодкой), при гипофункции яичников;

8) в качестве детоксикационного средства при мощной медикаментозной терапии для снятия токсического

действия химиотерапевтических средств, например, при онкологических заболеваниях, туберкулезе легких, эпилепсии, в кардиологии;

9) в комплексной терапии дисбактериозов, особенно вследствие лечения антибиотиками, параллельно терапии ими;

10) при лечении больных с пневмониями, профузными диареями, уросепсисом в отделении реанимации на нейрохирургии после операций по поводу опухолей мозга и че-репно-мозговых травм;

11) при острых и хронических гепатитах;

12) при гипоацидных гастритах, метеоризме, отсутствии аппетита;

13) при импотенции;

14) при хронических артритах, чаще — деформирующем ревматоидном полиартрите;

15) при менорагии, хронических аднекситах, особенно склонных к рецидивам при охлаждении;

16) при хронических рецидивирующих циститах, пиелонефритах.

Отметим, что имбирь является своеобразным конституциональным средством, показан сырым, холодным, слабым, полным людям, страдающим несварением, гипоферментозами, синдромом хронической усталости. Он может быть одним из эффективнейших средств в гериатрии. Редкое использование имбиря обусловлено незнанием с его целебными свойствами врачей, фармакологов и относительно невысокой популярностью его как пряности в России.

В последнее время все чаще можно встретить корневище свежего имбиря, которое ароматнее, острее на вкус, чем сушеное корневище. Чхве Тхэсон отдельно рассматривает лекарственные свойства свежего сырья, подчеркивая его антимикробное действие в отношении гемолитических стрептококков, различных видов стафилококка, пневмококков, возбудителей дизентерии, дифтерии, сибирской язвы, слабое угнетающее действие на микобактерии туберкулеза. Кусочек свежего корня можно пожевать при ангине, стоматите, гингивите, для профилактики острых респираторных инфекций. Свежий имбирь придает пикант-

ный лимонный привкус чаю, компотам. Его ароматизирующие свойства острее, выше, чем у сушеного имбиря. А потому хотелось бы надеяться что он еще более интенсивно обостряет вкус, зрение, слух, память и разум (мысленно составьте хотя бы краткий список лиц, которым следовало бы назначить имбирь по последним показаниям). Свежему имбирю присущи болеутоляющие свойства, что используют при болях в желудке, животе, в горле, при мышечных и суставных болях. Как «горячее» средство он показан при простудных заболеваниях, лихорадках (де-токсикационное действие), улучшает нарушенное пищеварение, закрепляет, купирует икоту, отрыжку, рвоту.

С нашей точки зрения, имбирь противопоказан при язвенной болезни, гиперацидных состояниях, легко возбудимым, ажитированным людям.

Суточная доза его определена Чхве Тхэсопом в 6-12 г, Халмуратом Упуром — в 9 г. Мы используем более скромные дозы: 10 г на 300-400 г. многокомпонентного сбора или 0,3-0,25 г/сутки.

КУРКУМА ЗЕДОАРИА

Curcuma zedoaria

КУРКУМА ВЫСОКАЯ

Curcuma longa

КУРКУМА АРОМАТНАЯ

Curcuma aromatica

КУРКУМА ДОМАШНЯЯ

Curcuma domestica

Семейство Имбирные

Пряность эта, к сожалению, не слишком распространена, уступает имбирю по известности и уж совсем мало введена российскому потребителю, хотя мелькает на прилавках. В виде пряности нам предоставляют куркуму ароматную и чаще куркуму домашнюю. Оба вида заслуживают гораздо более пристального внимания врачей в сравнении с имбирем, с коим они сходны по многим свойствам. Если противоядные, антиоксидантные, детоксикационные, ан-тидотные свойства у имбиря не провозглашены как наиболее значимые, то по «Чжуд-ши» и по всем остальным источникам все виды куркумы «относятся к группе лекарств от яда».

Родина куркумы — Юго-Восточная Индия. А. Амасиа-ци писал, что куркума растет на одной из вершин Гималаев, на границе Кашмира и Индии. Ее используют для придания желтой окраски и тонкого аромата кондитерским изделиям, маринадам, сливочному маслу, сырам,

ликерам и другим алкогольным напиткам (это отнюдь не направление, данное в «Аюрведе»), горчице. Куркума — один из основных компонентов смеси «карри». В странах Восточной и Средней Азии куркумой приправляют рис, рыбу, овощи, мясо, тесто. На 1 кг риса используют четверть чайной ложки порошка куркумы. Ее вкус определяется как острый, горький, вяжущий, а действие как согревающее.

О зедоарии у Одо из Мена сказано буквально следующее:

Как говорят, зедоар — превосходное средство от ядов, Принятых внутрь, а в питье он смягчает укусы рептилий. Он укрепляет желудок. Целебную также отрыжку Он вызывает и лечит принятием частым брезгливость. Как говорят, исцеляет он давние боли в желудке, Если его натошак терпеливо жевать, постепенно Внутрь пропуская слюну, что пропитана этим лекарством. Выпитый он, говорят, изгоняет глистов совершенно, Запах еще чеснока изо рта изгоняет противный И отбивает вина непомерно струющийся запах.

Химический состав: корневища содержат эфирное масло (1-5%), красящее вещество (0,3%), оранжевый курку-мин. Чешский препарат «холагол» составлен с участием куркумина. Более подробные данные о химическом составе куркумы зедоарии и куркумы высокой см. у Чхве Тхэ-сопа (1987). По «Чжуд-ши» все 4 вида куркумы, «подавляют жар ядов», защищают от них при профилактическом приеме, способствуют отторжению омертвевших тканей, эффективны при мочеизнурении (сахарный диабет), кожных болезнях с мокнутием и прыщами.

В индийской традиционной медицине считается, что куркума стимулирует, улучшает обмен веществ, является антибактериальным, заживляющим средством. Улучшает пищеварение, кровообращение (полная аналогия с имбирем), избавляет от кашля. Показана при артритах, фарингите, кожных болезнях, диабете, анемии, ранах, в сочетании с барбарисом при ожирении, предотвращает ветрогонное действие алоэ. Согревающее, желчегонное, ме-сячногонное (аменорея) средство. Настой на растительном масле — для массажа.

Из средневековых источников особенно детальное описание куркумы зедоариа находим у А. Амасиаци. Подробнейшим образом описан случай отравления аконитом, в котором куркума оказала противоядное действие. Превосходит терьяк по антитоксическому эффекту, служит противоядием «против всех смертельных ядов». Радует и веселит сердце (модулятор настроения). Успокаивает различные боли: в желудке, при коликах, при задержке мочи. Эффективна при «закупорке печени», желтухе, водянке, при гное и язвах в мочевом пузыре, в кишечнике, бубонной чуме, застарелых и злокачественных язвах, при слабости родовой деятельности. Наружно — для смазывания геморроидальных узлов, внутрь (после слабительных) — при малярии, истощении, ослаблении половой потенции, наконец, просто при старости. Более кратко описана куркума высокая: «обостряет зрение, придает блеск глазам, предохраняет от катаракты, рубцует язвы. Эффективна при водянке, желтухе, при всех видах влажной экземы (сравните с «Чжуд-ши»), местно — «при язвах на голове и парше» (микозах волосистой части головы). Помогает при «ползании мурашек по телу и онемении». В смеси с вином и анисом «открывает закупорку печени». Капли отвара с медом в нос «очищают мозг». А. Амасиаци считает куркуму в три раза эффективнее дикого имбиря.

В китайской и корейской медицине при фармакологических исследованиях установлены антагонизм отвара куркумы высокой с угнетающими центральную нервную систему ядами: аминазином, барбиталом (показана при нейролептическом синдроме, при интенсивной терапии антиконвульсантами, снотворными, транквилизаторами...), высокое стимулирующее мускулатуру матки действие (противопоказана беременным), желчегонное действие; куркума оказывает возбуждающее действие на лягушек и губительное — на патогенные микроорганизмы, на грибковую флору. Показана при язвенной болезни желудка, болях в нем, кровотечениях, но в то же время при гипо-, альго- и аменорее, при дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу, при желчнокаменной болезни, острых и хронических гепатитах, при циррозе пе-

чени. Куркуму зедоариа Чхве Тхэсоп рекомендует при болях в подложечной области, спазмах желудка, различных болях в животе, диспепсиях. Авторы приводят высокие дозы — до 10 г/сутки.

В связи с дефицитом сырья мы применяем куркуму сравнительно редко (до 10-20 г на курс лечения) в составе многокомпонентных сборов с детоксикационной целью, в частности для снятия токсического действия медикаментов, при тяжелых заболеваниях центральной нервной системы (рассеянный склероз, депрессии, арахноидиты), при циррозе печени, желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите. Нередко сочетаем ее с имбирем.

ГАЛГАНТ (альпиния галанга, калган
китайский,
калган истинный)

Alpinia galanga, *Alpinia officinarum*,
Alpinia malacensis

Семейство Имбирные

В России принято называть калганом корневище лапчатки прямостоячей, которое на изломе окрашено в желто-оранжево-коричневые цвета. Однако истинным калганом является корневище альпинии. Родина — Таиланд. Вкус острый, жгучий. Ароматнее имбиря. Отмечают его сходство с имбирем и куркумой.

Примешь калган и тотчас рассосет он флегмону в желудке. Если недужный — флегматик, то силы его укрепляет. Принятый он изгоняет внутри заключенные ветры, Пищеварение тем улучшает и колики лечит. Если его пожевать, изо рта будет запах приятный. Принятый он умножает желанье и действие почек.

(Одо из Мена, 1976, с. 159)

Калган оказывает потогонное, мочегонное, ветрогонное действие. Изгоняет гельминтов, возбуждает аппетит, повышает секрецию желудка, отделение желчи, а потому показан при гипосекреторных гастритах, холецистите, застое желчи (холестазе), желчнокаменной болезни, гепатитах. По А. Амасиаци: «Галанга — это корень, похожий на имбирь. Природа его горяча и суха в третьей степени... Делает приятным вкус во рту, улучшает цвет лица. Устраняет запах лука, вина, чеснока изо рта. Укрепляет желудок, способствует перевариванию пищи. Помогает при колике, болях в желудке, болезнях почек...» Повышает потенцию, эрек-

цию. Показан при болезнях печени, геморрое, «звериных укусах». С вином способствует пополнению. Заменитель китайской корицы. Чрезвычайно редко встречается на прилавках магазинов, торгующих восточными пряностями. Популярен в индийской, индонезийской кухне. В Южную Европу проник в средние века в качестве лекарства, а не пряности, благодаря арабским врачевателям (Шедо А., Крей-ча И., 1983).

КАРДАМОН *Elettaria*

cardamomum

Семейство Имбирные

В диком виде произрастает в сырых горных лесах Южной Индии, Цейлона, Бирмы, Индокитая, Южного Китая. Местами произрастает как сорняк.

Собирают и используют плод — коробочку — недозревшим, во избежание растрескивания и потери семян. Сухие коробочки (*Fructus Cordamoni*) — соломенно-желтого цвета, овально-треугольные, 1-2 см длиной содержат многочисленные семена (около 20). Семена около 4 мм длиной и 3 мм шириной, угловатые, морщинистые, бурые.

Химический состав: семена содержат эфирное масло (4-8%), которое находится в специальном слое кожуры семени. Поэтому кардамон хранят, не отделяя семена от коробочек во избежание испарения эфирного масла. В его состав входят терпинеол, терпинилацетат, цинеол, белок, жирное масло (10%) и др.

Товарные сорта называются по месту их сбора, ценятся малабарский и майсурский кардамон. Поскольку компоненты эфирного масла выделяются всеми слизистыми оболочками, потовыми железами, как и в случае использования многих других эфирномасличных растений (например, аниса), мы вправе рассчитывать на антимикробные свойства кардамона, на усиление секреции слизи (гастромуко-полисахаридов, мокроты) с присущими ей барьерными, защитными функциями, а также на дезодорирующий эффект, придание привлекательности выдыхаемому воздуху, поту.

Современными заменителями кардамона являются близкородственные растения. Известны следующие: кардамон бенгальский (*Aromum aromaticum*) с подножия

Гималаев — эфирное масло (1-1,2%), большое содержание цинеола — не похож на настоящий кардамон; кардамон круглый китайский (*Amomum glogosum*) — эфирное масло по составу близко к настоящему, но с сильным запахом камфоры, содержит цинеол; кардамон корарима (*Amomum korarima*) из Эфиопии имеет наиболее крупные коробочки (4 см и более — в XIX в. семена заменяли деньги), в них содержится до 100 семян, вкус камфорный; кардамон мелагуэта (*Amomum melegueta*) — из тропической Западной Африки с Гвинейского залива. Семена напоминают по запаху кардамон, имеютпряно-жгучий вкус, содержат эфирное масло (0,5%) и жгучее вещество, близкое к гингеролу. Все заменители настоящего кардамона (плоды которого аптечны в ряде стран) популярны в местной народной медицине как желудочные средства, от насморка, кашля, ревматизма и как пряности. Многие служат предметом экспорта (Муравьева Д. А., 1978).

Чрезвычайно ароматные, пряно-жгучего вкуса семена кардамона элетарии используются в различных блюдах и напитках. Хотя кардамон — одна из наиболее дорогостоящих пряностей, тем не менее ее применяют очень широко. Чаще всего пряность добавляют в кондитерские изделия, с которыми гармонично сочетается запах кардамона — очень сильный и вместе с тем пикантный, острый, жгучий, слегка камфорный с легким лимонным оттенком. Применяется также при производстве пряной и маринованной рыбы, вареных, сырокопченых и ливерных колбас, восточных сладостей. Этой пряностью приправляют вегетарианские пловы, разнообразные блюда из свинины, баранины и рыбы. Отличительная особенность русской кухни — применение кардамона в кашах, например в гурьевской. В Китае кардамоном ароматизируют чай. Приятный аромат он придает ликерам, безалкогольным напиткам. Корректирует запах и вкус крепких алкогольных напитков. Кардамон чрезвычайно душист. Следует использовать небольшие его количества.

В медицине разных народов применяют семена кардамона в качестве ветрогонного средства, для повышения аппетита, а также для коррекции вкуса и запаха лекарств.

В традиционной индийской медицине семена кардамона считаются острыми, сладкими, согревающими. Соответствующими ему тканями являются плазма, кровь, костный мозг и нервная ткань, а системами — пищеварительная, дыхательная, кровообращения, нервная. Основным действием кардамона индусы считают стимулирующее, отхаркивающее, ветрогонное, желудочное, потогонное и применяют соответственно при простудах, кашле, бронхите, астме, охриплости голоса, потере вкуса, плохом усвоении пищи, несварении. Традиционная индийская медицина считает эту пряность одним из лучших и безопасных стимуляторов пищеварительной системы. Показан при гипоферментазах, несварении, атонии кишечника, кроме этого он помогает остановить рвоту, устранить срыгивание кислым и отрыжку. Считается одним из лучших стимуляторов пищеварительной системы, который, в отличие от перцев, горчицы, хрена, лука, лука-чеснока, безопасен, не оказывает раздражающего действия на рецепторы рта, слизистой желудка, а потому практически не имеет ограничений в применении. Применяется также при гиперацидных состояниях, язвенной болезни.

Кардамон уменьшает возбуждающее и чрезмерное сокогонное действие кофеина. Во многих арабских странах кофе продается с добавлением до 1/4 молотого кардамона, который не только придает пикантный привкус и подчеркивает запах самого кофе, но и уменьшает опасность тахикардий, повышения артериального давления, отрицательного воздействия на желудок.

Кардамон положительно влияет на психоэмоциональную сферу: стимулирует ум, сердце, дает ощущение ясности, радости (сравни с мускатным орехом, гвоздикой...). Он обладает природой «саттвы», то есть света, быстрого восприятия, разума и гармонии (Лад В., Фроули Д., 1997).

В основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» встречаются кардамон настоящий и кардамон средний. Используют оба вида для лечения болезней «холода, слизи, ветра», чаще всего при патологиях почек, селезенки, сосудов, органов пищеварения, при колющих болях. Почкам более тропен кардамон настоящий, а селезенке —

кардамон средний. Кардамон настоящий встречается в устойчивых блоках-прописях, например: 1) отвар рододендрона, кардамона настоящего и имбиря лечит сердцебиения; 2) корица, кардамон настоящий, перец длинный, бамбуковая манна и сахар в нарастающих дозах, смешанные со свежим маслом или медом, хороши при слизи и кашле, при болезнях легких.

Авиценна указывает только на его применение против тошноты и рвоты.

А. Амасиаци рекомендует его при «падучей, при ушной и зубной боли». Считает, что он укрепляет сердце и веселит душу, согревает желудок и печень, а также излечивает от желания есть глину (нехватка кальция у беременных), от истечения мочи по каплям (аденома предстательной железы). Он согревает охлажденные органы и укрепляет их, но А. Амасиаци предостерегает, что он вреден печени и рекомендует устранять его вредное действие золой бамбука (см. то же в «Чжуд-ши»).

В китайской медицине применяют семена кардамона как противопростудное и способствующее пищеварению средство, назначают его совместно с другими лекарственными растениями в качестве болеутоляющего, антиспазматического средства и при шизофрении (в основном, в виде порошков и пилюль). Использование кардамона при психических болезнях, депрессиях, повторяющиеся указания на то, что он является модулятором настроения («веселит душу»), должно привлечь самое пристальное внимание врачей всех специальностей, но особенно психиатров и невропатологов.

Корейская медицина (Чхве Тхэсоп, 1987) также рекомендует кардамон как ароматическое желудочное средство при застое пищи, несварении желудка, болях в желудке, болях в животе при беременности, рвоте, поносе. Актуальна задача более широкого использования целебных свойств кардамона в современной научно-европейской медицине, более частых рекомендаций его применения на алиментарном уровне.

ГВОЗДИКА (бутоны гвоздичного дерева)

Eugenia caryophyllata, *Caryophyllus aromaticum*

Семейство Миртовые

Эта пряность должна привлечь внимание многих людей. Поскольку сосудистые заболевания (а среди них атеросклероз сердечных и мозговых сосудов) считаются «убийцами номер один», любые сведения об их профилактике и лечении, в особенности диетические, должны быть ассимилированы не только врачами, но и пациентами. В спектр показаний к применению бутонов гвоздичного дерева как раз и входят предынсультное и постинсультное состояния, возрастное снижение памяти, умственной работоспособности, физической выносливости, склонность к плохому, пониженному настроению. В определенной степени гвоздику можно считать лекарством пожилых и старых людей.

Родина гвоздичного дерева — Молуккские острова. Культивируют растение в Индонезии, Индии, Цейлоне, Малайзии, Гвинее, на Мадагаскаре. Главное производство (до 80%) сосредоточено в Танзании.

Сырьем являются зрелые бутоны (слегка розоватой окраски), которые собирают вручную, начиная с шестилетних растений (дерево до 20 метров). Цветоносы удаляют, бутоны сушат. Если при погружении в воду бутоны находятся в вертикальном положении, то качество их хорошее. При горизонтальном расположении бутонов на поверхности воды аромат у них низкий.

Химический состав: бутоны содержат дубильные вещества (20%) и эфирное (гвоздичное) масло (20%), основным компонентом которого служит эвгенол (около 90%). В состав масла входят также эвгенин, ванилин.

Гвоздика очень популярна в кулинарии. Ее добавляют в холодные закуски: рыбу под маринадом и заливную, лобио и саживи. Антибактериальные свойства и богатый аромат позволяют использовать в домашних мясных изделиях: колбасах, солонине и др. Гвоздикой приправляют супы из дичи, свинины, баранины, овощные, грибные, фруктовые, а также уху и мясные бульоны. Кладут ее и во вторые блюда — каши, пловы. Она хорошо сочетается с мясом, сдабривая говядину, телятину, баранину, домашнюю птицу, дичь. Русскую кухню отличает применение пряности в горячих грибных блюдах.

Гвоздика передает свой аромат не только горячей, но и холодной воде. Поэтому ее используют в маринадах и соусах, причем в сочетании с самыми разнообразными продуктами. Реже применяют гвоздику в соленьях. Ею ароматизируют соленые грибы и соленые арбузы. В варенье и тесто также добавляют гвоздику. Пикантный аромат она придает напиткам. Пряность добавляют в грог, пунш, глинтвейн, кофе, какао, сбитень. Гвоздика входит во многие изделия пищевой промышленности мира: ее добавляют в колбасы, конфеты, консервы, мороженое, хлебобулочные изделия. В тесто и фарш гвоздику добавляют до тепловой обработки; в мясные блюда — за 10-15 минут до готовности; в бульоны, супы, компоты — за 5 минут.

Гвоздичное масло используют в стоматологии в качестве антисептика. На его основе делают дезодоранты для отпугивания комаров и москитов, оно входит в состав бальзама «золотая звезда». Современные исследования (Чхве Тхэсон, 1987) показывают, что эфирное масло и эвгенол оказывают бактериостатическое действие на туберкулезную палочку в концентрации 1:8000, спиртовая же настойка цветов гвоздики *in vitro* оказывает бактериостатическое действие на дифтерийную палочку, возбудителя сибирской язвы, золотистый и белый стафилококки, бациллы паратифа А и В, бациллы холеры и чумы, а также вируса гриппа. Имеются сообщения, что препараты гвоздики оказывают сильное действие на различные виды грибов, вызывающих кожные заболевания.

В традиционной индийской медицине гвоздика считается острой, согревающей, тропной мышцам, костному мозгу, нервной и репродуктивной тканям.

По действию характеризуется как стимулирующая, отхаркивающая, ветрогонная, обезболивающая, повышающая либидо, потенцию, эрекцию. Показаниями для назначения гвоздики в индийской медицине являются простуда, кашель, астма, несварение, зубная боль, рвота, икота, ларингит, фарингит, гипотензия, импотенция. Гвоздика — стимулятор для легких и желудка, рассеивает холод, обладает антимикробными свойствами. Эфирное масло — мощное обезболивающее средство, обладает сильным согревающим действием. Не рекомендуется в традиционной индийской медицине назначение гвоздики при воспалительных состояниях, гипертонической болезни, а лекарственными формами являются настой (не кипятить!), порошок (от 250 до 500 мг), молочный отвар.

В китайской медицине гвоздика тоже используется как ароматическое средство, способствующее пищеварению, при плохом аппетите, как болеутоляющее направленного действия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как глистогонное (Чхве Тхэсоп указывает, что настой бутонов гвоздики убивает или парализует аскарид), при диспепсии, рвоте, отрыжке, вздутиях живота и при женских заболеваниях простудного характера. Она входит в состав «спасительного напитка», применяемого при онкологических заболеваниях. Наружно применяется при ревматизме. Гвоздичное масло используется в качестве антисептика при некоторых заболеваниях кожи и слизистых оболочек, при стригущем лишае.

В тибетской медицине считается, что гвоздика лечит болезни аорты и «холод ветра», болезни легких, жар и сухость в горле, повреждение почек, задержку мочеиспускания, подавляет «жар селезенки», используется как ветрогонное и детоксикационное средство при отравлении «составленными ядами» (Чжуд-ши, 1990).

В источнике средневековой армянской медицины говорится, что гвоздика укрепляет «холодный по природе мозг», помогает при шуме в ушах. Укрепляет волосы на

голове, обостряет зрение и удаляет бельмо. Укрепляет и согревает желудок, успокаивая отрыжку и рвоту. Укрепляет и веселит сердце, укрепляет печень, увеличивает половую потенцию, удерживает мочу. Считалось, что если женщины каждый месяц будут мыть голову ее отваром, то не забеременеют. Заменителем ее признавался мускатный орех (в половинной дозе) или корица (в равной дозе).

В арабской медицине XII в. гвоздика считалась противоядием, средством улучшающим настроение, полезной для мозга. Ее применяли внутрь при головных болях простудного происхождения, при параличе, особенно при параличе лицевого нерва, при истечении влажных материй из мозга, при летаргии, для укрепления десен, при влажном кашле простудного происхождения, при застарелой астме с преобладанием влажных материй, при сердцебиениях. Считалось, что гвоздика оказывает хорошее успокаивающее действие при различных навязчивых состояниях, страхе, мнительности, вызывает бодрость духа. Но арабы полагали, что она вредна для почек и кишечника.

Европейский средневековый автор Одо из Мена так пишет о гвоздике:

Как сообщают, гвоздичник в сухом и горячем имеет Степень вторую. В питье укрепляет желудок и печень, Внутренним органам всем без изъятия почти помогает. Воспламеняет любовь, если весом в драхму растертый Будет он выпит затем с молоком коровьим и свежим; Выпитый часто, в мозгу укрепляет он памяти силу.

Учитывая средневековые и современные представления о гвоздике, мы рекомендуем ее как пряность и включаем в индивидуально подобранные многокомпонентные сборы при гипоэргии, синдроме хронической усталости, гипотонической болезни, при бронхолегочных заболеваниях, в частности при туберкулезе легких (с расчетом на выделение эвгенола бронхами, бронхиолами), при эндотоксикозах, при систематическом контакте с токсическими химическими веществами, при длительном лечении большим количеством медикаментов. Высокий интерес представляет возможность модуляции настроения с помощью гвоздики и других пряностей у людей в состоянии депрессии. Улучшение настро-

ния и самочувствия — первый шаг к выздоровлению. Мы применяем гвоздику при тяжелых душевных травмах, в качестве стресс-лимитирующего средства, при дисциркуляторных энцефалопатиях, при лечении больных с параличами и парезами после инсультов, с онкологическими заболеваниями, при рассеянном склерозе.

Нередко приходится назначать ее при импотенции, особенно после излечения пациентов от хронического алкоголизма, при хроническом аднексите, дисменорее, фригидности у женщин, которые, как правило, обуславливают субдепрессивные состояния. При простудных заболеваниях в острой фазе мы рекомендуем взрослым глинтвейн с корицей, гвоздикой, имбирем, можжевельными шишкоягодами, анисом, мускатным орехом...

Гвоздика показана при старческой слабости, снижении памяти, изменениях психики.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ *Laurus*

nobilis

Семейство Лавровые

Эта пряность известна всем. Лавр — одно из самых популярных пряноароматических растений, сохранившихся на земле с третичного периода. Листья этого вечнозеленого дерева или кустарника даже при длительном и неправильном хранении не теряют своего горьковатого вкуса и пряноароматического запаха. Лавр благородный широко распространен в странах Средиземноморья, Малой Азии, в Южной Европе. Его интенсивно культивируют в Италии, Греции, Албании, Югославии, на Кавказе и в Крыму, во Франции, Испании, Португалии и Гватемале. Еще в дохристианскую эру его применение расширили римляне и греки, которые украшали лавровым венком головы статуй богов, поэтов, ученых, пророков, певцов, государственных деятелей, победителей в войнах и спортивных состязаниях. Высочайшая фитонцидная активность листьев лавра дает значительные гарантии того, что человек, увенчанный лавровым венком, не заболит при чествовании его толпой, в которой вполне могли быть люди, больные инфекционными, заразными заболеваниями. В эпоху христианства левиты (священники) использовали аналогичные приемы индивидуальной защиты от инфекционных заболеваний: миропомазания, курения ладана. Поскольку в наше время научно-технического прогресса инфекционные заболевания и особо опасные инфекции не столь распространены, увенчание головы все возрастающих в количестве лауреатов лавровым венком стало нечастым и носит чисто символический, ритуальный характер.

Химический состав: листья содержат эфирное масло (0,5-4,5%), в котором 50-66% составляет 1,8-цинеол. В его состав входят лимонен, гераниол, линалоол, камфен, эвге-

нол, мирцен и ряд других летучих соединений. В медицинских целях и реже как пряность используются плоды лавра благородного, которые содержат эфирное масло (3,9-4,1%), а в его составе более 10% свободных спиртов, эфиры коричной и других кислот (17,9%), фенолы, ряд перечисленных и прочих летучих соединений, жирное масло (до 30%).

Плоды (бобки) были включены в I-VI издании отечественной фармакопеи. Жирное масло, «бобковую мазь» втирали как местнораздражающее средство при болях в суставах (артралгиях), при миозитах, радикулитах, параличах, при простудных заболеваниях и для «укрепления нервов». Известны акарицидные свойства «бобковой мази», которые использовали при чесотке, а инсектицидные — при педикулезе. При отсутствии «бобковой мази» по тем же показаниям применяли смесь измельченных листьев лавра со сливочным маслом и хвоей (!) можжевельника обыкновенного (6:12:1).

По А. Амасиаци, в средневековой армянской медицине плоды лавра применяли «при болезнях нервов, параличе и искривлении лица» (инсульте, неврите лицевого нерва). Плоды «способствуют росту волос, ...убивают вшей, ...помогают при удушье, ...растворяют камни, убивают глистов, помогают при водянке, вызывают месячные, являются противоядием от всех ядов...». Особо хотелось бы акцентировать внимание на детоксикационных свойствах плодов.

Лавр обладает горячей и сухой природой, а стало быть, показан людям с холодной натурой, полным, влажным, со сниженной функцией щитовидной железы (микседематичным), со снижением функций половых желез, например, девушкам, женщинам с аменореей, дисменореей. «Ванна в отваре листьев поможет при болезнях мочевого пузыря и матки, ...а если кусочек листа прикрепить позади уха, то, сколько бы человек ни пил вина, он не опьянеет». Эти, возможно, несколько преувеличенные детокси-кационные свойства листа лавра широко использовали в древности при укусах насекомыми (скорпионами, пчелами, пауками), змеями; как обезболивающее — при раз-

личных болевых синдромах: «если лист сварить в уксусе, поддержать во рту, помогает при зубной боли». Считается, что даже запах лавра оказывает успокаивающее действие. Кусочек древесины лавра, привязанный к люльке беспокойного, плачущего младенца, по наблюдениям средневековых врачей, успокаивает и усыпляет ребенка. Отвар листьев показан внутрь и местно при кожных заболеваниях, в частности, при дерматомикозах. Его назначали и при малярии. Гиппократ рекомендовал лавровое масло при судорогах, а отвар листьев для снижения интенсивности родовых потуг. Гален же применял лавр при почечнокаменной болезни. Арабский врач Разес использовал листья как высоко эффективное средство при нервном тике мышц лица. В средние века плоды и листья лавра применяли не только при малярии, но при разных лихорадках, при респираторных инфекциях с кашлем.

Обычно за кадром остаются самые простые, естественные для пряностей и горечей показания к применению листа лавра благородного. Лавр повышает аппетит и показан при его снижении. Он повышает секрецию желудочного сока, желчеотделение, а потому показан при гипосекреторных гастритах, холестазах, желчнокаменной болезни. Всеми признаны общеукрепляющие свойства горечей, которые и включаются как дополнительный компонент при лечении больных самыми разнообразными заболеваниями, например, по Н. Г. Ковалевой, гипертонической болезнью. За горечами признана способность корректировать эндокринную регуляцию метаболизма. Не только гипофункция щитовидной и половых желез, но и снижение способности островкового аппарата поджелудочной железы инкретировать инсулин при сахарном диабете является показанием для назначения настоя лаврового листа: 10 листьев заливают тремя стаканами крутого кипятка, настаивают 2-3 ч. Принимают по полстакана 3 раза в день (Соколов С. Я., Замотаев И. П., 1984). С этих позиций представляет интерес изучение эффективности лавра благородного (и других горечей) при недостаточности функции надпочечников, спровоцированной лечением стероидными гормонами. Конечно, монотерапия лавровым листом априори менее

эффективна, чем сочетание его с синергично действующими растениями: классическими адаптогенами, солодкой, имбирем, гвоздикой, аиром, дягилом, можжевельником, цикорием и многими другими.

Есть указания на репеллентные свойства лавра: если воду, в которой выстаивали плоды лавра, «разбрызгать в доме, то мухи улетят прочь» (А. Амасиаци, 1990). Поскольку лист лавра благородного имеется буквально в каждом доме, знание его лекарственных свойств, общеукрепляющего, оздоравливающего действия не будет излишним. Хотелось бы лишь предупредить попытки самолечения концентрированными настоями и отварами листа. Не следует превышать дозу лавра, указанную С. Я. Соколовым и И. П. Замотаевым.

КОРИЦА (коричное дерево, циннамон)

Cinnamomum ceylonicum, *Cinnamomum cassia*

Семейство Лавровые

Родина коричнеого дерева — Цейлон, Юго-Западная Индия, Южный Китай. Культивируют его на Цейлоне (главный поставщик), в Индии, Китае, Камбодже, Индонезии, Гвинее, Бразилии, на Ямайке, Мартинике, Мадагаскаре.

Для получения корицы используют и другие виды: китайское коричное дерево, или кассию (*Cinnamomum Cassia*), используемое наряду с цейлонским, отличающееся более сильным и резким запахом; сайгонское (*Cinnamomum Laurierii*); яванское (*Cinnamomum Burmannii*).

В современной фармацевтической промышленности используется коричник камфорный или камфарный лавр (*Cinnamomum camphora*) для получения камфары. В России он культивируется в зоне влажных субтропиков, используются молодые листовые побеги.

Пряностью служит кора коричнеого дерева, которую срезают медным ножом. Вначале удаляют грубый наружный слой, затем снимают нежную внутреннюю кору, которую сушат и сортируют (Муравьева Д. А., 1983).

Химический состав: кора содержит эфирное масло (0,5-2%), основные компоненты которого коричный альдегид (55-65%) и эвгенол (4-8%). Присутствуют в коре смола, слизь, крахмал, дубильные вещества и оксалат кальция (Машанов В. И., Покровский А. А., 1991).

В кулинарии корица — необходимая пряность, которой приправляют разнообразные блюда. Но особенно хорошо она сочетается в сладких блюдах с вишнями, яблоками и тыквой, а в мясных — с бараниной, свиной и курой. Корицу добавляют в мучные изделия, каши, блюда из рыбы, яиц, соусы и маринады. На Востоке пряно-

стью сдобривают плоды. Традиционно используют корицу в кондитерских изделиях, вареньях, сладких десертах и напитках. Многие народы приправляют ею чай.

Корица способствует пищеварению, вызывает аппетит, укрепляет желудок. В медицине народов Азии ее используют как стимулирующее, тонизирующее и антисептическое средство. Рекомендуют корицу при бессолевой диете, в диетическом питании при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, сердечно-сосудистой системы. Применяется в медицине для улучшения вкуса препаратов железа, пилюль с неприятным запахом (Энциклопедический словарь лекарственных эфирномасличных и ядовитых растений, 1951). Современные фармакологические исследования подтверждают антибактериальные свойства корицы: эфирный, спиртовой и водный экстракты коры коричника китайского подавляют рост 15 видов болезнетворных бактерий, в том числе туберкулезной палочки (Чхве Тхэсоп, 1987).

Циннамальдегид и циннамат натрия, входящие в состав коры коричника китайского, оказывают жаропонижающее действие на кроликов, у которых искусственным путем была повышена температура тела. Соль циннамата натрия оказывает также центральное сосудорасширяющее действие. Водный экстракт из тонких веток коричника проявляет антианафилактические свойства в опытах на морских свинках (Ибрагимова В. С, 1994).

В индийской медицине корица, подобно имбирию, — почти универсальное лекарственное средство. Она является основным компонентом состава «три аромата», куда входят кардамон и лавровый лист, — эти три растения укрепляют системы «тонкий кишечник» (систему пищеварения) и «сердце» (сосудистая система, мышцы, связки) и помогают лучшему усвоению лекарств. Эта триада часто используется в составе прописей «Аюрведы». Корица — эффективное средство для «укрепления и гармонизации циркуляции крови». Возможность положительного влияния корицы на дисциркуляторные, ишемические расстройства научной медициной, к сожалению, не используются. Это прекрасное потогонное и отхаркивающее сред-

ство при простудах и гриппе, особенно эффективное для лиц со слабой (астенической) конституцией. Корица ослабляет зубную и связанную с мышечным напряжением боль. Она укрепляет сердце, «согревает почки и способствует действию жара» (Лад В., Фроули Д., 1997).

Основной трактат тибетской медицины «Чжуд-ши» рекомендует корицу в пяти устойчивых блоках. Например, гранат, корица, перец черный — «эти трое помогают при несварении пищи, хрипоте, одышке и особенно при болезнях печени». В составе «Гранат-5» — с кардамоном, перцем длинным и имбирем или шафраном — при рвоте, холоде желудка.

В традиционной китайской медицине корица — острая, сладкая по вкусу, а степень теплоты — от теплой до горячей. Современный китайский автор Х. Упур разделяет стебли корицы — «теплые» и кору — «очень горячая». Соответственно и применение их отлично.

Стебли корицы используют как жаропонижающее, обезболивающее при почечной и печеночной колике, они повышают секрецию желудка, обладают антибактериальными (особенно для золотистого стафилококка и кишечной палочки), противовирусными и противогрибковыми (при поражении кожи, легких, ногтей) свойствами. Стебли подходят к меридианам сердца, легких и мочевого пузыря. По классическим энергетическим представлениям китайской медицины, стебли корицы усиливают (повышают) наружный «ян» при синдроме «наружной пустоты ян», укрепляют суставы (артроз), изгоняют мокроту. Соответственно их используют при ревматизме, гриппе, при задержке месячных, протекающих с болью.

Кора коричника нормализует кровообращение, улучшает работу желудка (добавляет энергии). Подходит к меридианам печени, почек, селезенки. Дает тепло желудку и селезенке, печени и почкам, сосудам и крови. Используется при полном холоде желудка и селезенки и вообще органов брюшной полости; при слабой почке, при аменорее, при полном холоде в матке.

А. Амасиаци рассматривает отдельно корицу цейлонскую и корицу китайскую. Хотя обе он оценивает как горячие и

сухие второй степени, предпочитает явно китайскую (даже вредное действие на почки цейлонской корицы устраняет китайской). У цейлонской корицы наиболее интересно действие на нервную систему. «Она полезна при холодной природе нервов, укрепляет сердце и веселит его. Устраняет вредное действие опия и белены». Она показана при экземе и дерматомикозах. Особенно хотелось бы подчеркнуть способность корицы модулировать настроение, повышать его. Детоксикационный эффект присущ многим пряностям и корица не является исключением. Если учесть, что белену, атропин и по сию пору применяют в медицине, то указание на способность корицы устранять вредное действие белены приобретает особую ценность.

Корица же китайская, полностью заменяя цейлонскую, кроме того, при введении в глаз обостряет зрение и помогает от катаракты. При полоскании выводит влагу из головы. Растворяет камень, помогает при всех видах опухолей живота. Выводит плод из утробы, помогает при всех холодных формах лихорадок, лечит злокачественные язвы, помогает при змеиных укусах, делает тело полным, устраняет истечение мочи по каплям.

В арабской и таджикской «сокровищнице лекарств» делается значительный упор на психокорректирующие свойства корицы: «...улучшает настроение и веселит, укрепляет силу мозга и сердца, высушивает излишнюю влагу в мозгу. Применяют при нервных расстройствах и навязчивых состояниях, примочку из корицы применяют при дрожании какого-либо органа. Ее свойства сохраняются до пятнадцати лет». Одо из Мена тоже описывает два вида:

Есть, говорят, у корицы два вида, однако гораздо Тот драгоценней, который считается тонким: Вместе со сладостью он и сильнее язык обжигает. Сушит влаги желудка, его ж самого укрепляет, Делает так, что еду он скорей переваривать станет. Примешь — и печень излечит, очистит мочу и течение Регул, катар успокоит и влагой наполненный кашель. Ту разновидность водянки, какую зовут тимпанитом, Как и страдание почек, обильным принятием лечит.

Лечит укусы рептилий, а если берется с глазными Средствами вместе она — водянистые влаги осушит... Вид же, который потолще, течение из геморроид Может унять, если тертым он пьется с холодной водою В пору, когда от еды воздержанья не бросил страдалец...

В собственной практике мы рекомендуем корицу или включаем ее в сборы как средство, модулирующее настроение, при тяжелых реактивных неврозах, при снижении памяти, умственной работоспособности, старческих изменениях психики, врожденных, метаболических, дисциркуляторных энцефалопатиях, при рассеянном склерозе, в постинсультном периоде при парезах и параличах, при гипотрофии, снижении аппетита, при депрессиях, большим туберкулезом легких, хроническим бронхитом, при недостаточности кровообращения, как детоксикационное и усиливающее действие других растений средство.

БАДЬЯН НАСТОЯЩИЙ

(звездчатый анис, китайский анис)

Illicium (Illicium) verum

Семейство Магнолиевые

Считают, ссылаясь на очень древние источники, что если каждый год со времени вхождения Солнца в созвездие Овена и до времени перехода в созвездие Рака каждый день принимать внутрь по 1 дирхаму (2,97 г) мелко растолченных семян бадьяна, ...то в течение всего года человек ничем болеть не будет», — так описаны лечебные, профилактические свойства бадьяна в трактатах средневековой таджикской и персидской медицины («Мудрость веков»). В сезон года, когда отсутствуют зелень, фрукты, проявляется «синдром весенней усталости», снижается работоспособность, активность человека, иммунитет, бадьян показан как общеукрепляющее средство, повышающее сопротивляемость человеческого организма к стрессам, инфекциям, активизирующее функции нервной, эндокринной системы, процессы обмена веществ.

Родина бадьяна — Юго-Восточная Азия, горные районы (600-1600 м над уровнем моря). Культивируется в Китае, Индии, Вьетнаме, Камбодже, Японии, на Филиппинах, Антильских островах. Дерево плодоносит уже с пятого года, но урожай начинают собирать с пятнадцатилетних деревьев, которые продуктивны до 100 лет.

Как пряность бадьян используют в хлебопекарном и кондитерском производстве, при консервировании, в маринадах, для приготовления грога, для добавления в чай. В Азии — в подливках к различным блюдам, в Европе — для ароматизации напитков, фруктовых супов, в России добавляется в тесто, сладкие каши. Хорошо сочетается с другими пряностями: фенхелем, корицей, гвоздикой, имбирем, черным перцем, а также с вишней.

Химический состав: плоды бадьяна содержат эфирное масло (5-7%), основным компонентом которого является, как и у аниса, анетол, но бадьян ароматнее аниса.

Несмотря на то что анис и бадьян принадлежат к различным семействам, сходство их вкуса и запаха было отмечено в глубокой древности, когда еще не знали о наличии анетола в эфирном масле этих видов. Все, что касается способности анетола выделяться молочными, потовыми железами, слизистыми оболочками, придавая коже человека, выдыхаемому воздуху приятный, притягательный запах, нужно отнести не только к анису, но и к бадьяну. Бадьян повышает лактацию и придает молоку сладковатый привкус. Он повышает заботу о потомстве. Подобно анису, он повышает настроение, показан людям с «холодной натурой».

Бадьян входит в состав рецептов традиционных медичин стран Азии, считается горячим, сухим лекарством, «семена горячее листьев, корень — сильнее других частей» (Мудрость веков, 1992). Садовый бадьян назначали при сердечной недостаточности, заболеваниях почек (нефритах) как мочегонное, противоотечное средство. Оказывая желчегонное, спазмолитическое действие, он помогает при дискинезиях желчевыводящих путей по гипотоническому, гипокINETическому типу, желчнокаменной болезни, внутрпеченочном застое желчи. Показан при гипосекреции желудка, активизирует деятельность кишечника. Нормализуя гормональный статус, бадьян способен влиять на процессы обмена липидов, углеводов, показан при атеросклерозе. Его применяли при дис- и аменореях, для повышения лактации, а также как стимулирующее мышцу матки средство:

Как сообщают, бадьян отличается теплой природой; Сам по себе он, обычно, рожаящей женщине помощь, Сок его вместе с вином недоношенный плод изгоняет.

(Одо из Мена, 1976, с. 220)

Показанием для назначения бадьяна являются хронические воспалительные заболевания верхних дыхательных путей (ларингит, трахеит, бронхит):

Сок его, вместе с водой и вином в сочетании, Выпитый, силу имеет вернуть утраченный голос, Принятый этим путем, он смиряет при кашле страдания.

Подобно многим специям, бадьян рекомендуют принимать в виде отвара в вине (фитоэнотерапия). В такой лекарственной форме, отсутствующей в нашей медицине, усиливается его детоксикационное действие, например, при отравлениях «животными ядами» (укусы змей, насекомых), хронических лихорадках: «Он же и яд изгоняет, с вином выпиваемый часто». Нередкое сочетание бадьяна с другими средствами обусловлено его способностью быть проводником лекарств «до всех частей и уголков организма», повышать их биодоступность, эффективность.

Интересны указания на высокие ранозаживляющие свойства сока бадьяна при местном применении. Изучая ранозаживляющие свойства двух сотен растений, мы отмечали их эффективность не только при местном, но и при внутреннем применении (Барнаулов О. Д., 1989). Чрезвычайно ценны наблюдения за инстинктивным поеданием бадьяна «раненым зверем», отторжением поранившего его железа.

Показанием для применения дикорастущего бадьяна, менее предпочтительного, чем садовый, является также мочекаменная болезнь, нарушение мочеиспускания вследствие заболеваний предстательной железы.

В собственной практике мы применяем бадьян в поликомпонентных сборах в небольших дозах (до 1/40-1/30 от массы сбора) при лечении гипогричных людей, часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, при хронических бронхитах, в терапии рассеянного склероза, при полиэндокринопатиях (гипотиреоз, гипофункция яичников), бесплодии, позднем созревании, атеросклерозе, анорексии, дисциркуляторных, токсических (алкоголизм) энцефалопатиях. Бадьян показан при эндотоксикозах (онкологические заболевания, туберкулез и другие хронические инфекции).

ШАФРАН ПОСЕВНОЙ

Crocus sativus

Семейство Касатиковые

В диком состоянии не найден. Был известен в древней Ассирии, Индии, Египте за несколько тысяч лет до нашей эры. Является классической пряностью. Широко культивируется в Афганистане, Иране, Пакистане, Индии, Китае, Японии, Африке (о. Реюньон), США (Пенсильвания), Мексике, на территории СНГ — в Азербайджане (средневековые источники среди лучших по качеству называют шафран, собранный возле нынешнего Баку) и Дагестане.

Сбору подлежат только рыльца крокуса, сушка которых производится в специальных сушилках (получаемое сырье очень гигроскопично). Для получения одного килограмма сухого шафрана нужно около 200 000 цветков. Сырье (*Stigmata Croci*) состоит из массы спутанных нитей рылец и столбиков (рыльца оранжево-красные, столбики светложелтые, не должны превышать 3 см). Большое количество столбиков понижает ценность шафрана. Запах готового сырья ароматный, вкус пряно-горьковатый.

Свежесобранный шафран содержит гликозид каротиноидной природы (протокроцин), при сушке образующий более простые гликозиды: кроцин и пикрокроцин. Кроцин является носителем специфического желтого красящего цвета шафрана. Пикрокроцин — горькое вещество, гликозид, отщепляющий альдегид сафраналь — основной компонент эфирного масла, которого в шафране содержится 0,4-1,3% (Муравьева Д. А., 1983).

Так как шафран очень дорогая пряность, его часто фальсифицируют тычинками шафрана, желтыми язычковыми цветками ноготков (*Calendula officinalis*), свернутыми в

трубочки и подкрашенными цветками сафлора (*Carthamus tinctorius*). Своеобразный оттенок придает шафран куриным, мясным, рыбным, вегетарианским супам и овощным, рисовым (плов) вторым горячим блюдам.

Нежный аромат и привлекательный вид приобретают варенье, муссы и кремы, приготовленные с шафраном. Его широко используют в домашней выпечке. В некоторых странах растение добавляют в чай и кофе.

Шафран употребляют в небольших количествах и чаще всего в виде настоя (спиртового или водного). Для приготовления водного настоя берут рыльца (1 г) и заваривают кипятком (120 мл), настаивают 15-20 минут. Такого количества хватит на 10-15 порций или на 1-1,5 кг теста. В различные блюда настоек шафрана добавляют за 5 минут до готовности, в тесто при замесе.

В России промышленное применение шафран имеет в основном как пищевая краска или ароматическая пряность, хотя во многих странах он находит лекарственное применение при болезнях печени, желудка, гинекологических заболеваниях, как стимулирующее, антиспазматическое средство.

Традиционная индийская медицина характеризует шафран как острый, горько-сладкий, охлаждающий. Считается, что он воздействует на все ткани-элементы, но в особенности на кровь. К системам повышенной тропности индусы относят пищеварительную, женскую репродуктивную, нервную системы, систему кровообращения. Основные действия: улучшение обмена веществ, месячногонное, омолаживающее, стимулирующее потенцию, ветрогонное, противоспазматическое. Шафран очень сильное, но весьма дорогостоящее средство, «обновляющее кровь, систему кровообращения», а также благотворно влияющее на женскую репродуктивную систему и в целом улучшающее обмен веществ. Это одно из лучших растений, снижающих «Питту» (то есть энергию огня и воды — «сырых» воспалительных процессов), регулирующих функции селезенки и печени. Шафран, по источникам, ссылающимся на традиционную индийскую медицину (Лад В., Фроули Д.,

1997), — лучший стимулятор и возбуждающее средство для женщин. Не будучи классическим тоником сам по себе, он тем не менее даже в небольших количествах значительно усиливает тонизирующее действие других трав и способствует росту тканей как половых органов (индийские фаллический и йонический культы придавали большое значение размерам наружных половых органов), так и всего организма. Его можно добавлять в молоко или принимать вместе с другими тонизирующими травами (спаржа или дудник китайский) для усиления их действия. Шафран используется также для улучшения питания глубоколе-жащих тканей тела. «Его природа наделяет энергией любви, преданности и сострадания» (Лад В., Фроули Д., 1997).

В индийской медицине назначают при следующих синдромах: нерегулярные и болезненные месячные, климактерий, импотенция, бесплодие, анемия, увеличение печени, истерия, депрессия, невралгия, люмбаго, ревматизм, кашель, астма, хронический понос. Шафран не рекомендуется при беременности (может вызвать выкидыш). В больших дозах проявляет наркотические свойства (вызывает наркоз). Лекарственные формы: водный и масляный настой, молочный отвар, порошок (от 100 до 250 мг).

Авиценна считает шафран горячим во второй и сухим в первой степени. Он «вяжет, растворяет, открывает закупорки, исправляет гниlostность, укрепляет внутренности». Авиценна указывает, что шафран вызывает тошноту и понижает аппетит, т. к. он противостоит кислоте в желудке, однако он укрепляет желудок и печень своей теплотой и присущими ему дубильными вяжущими свойствами. Он отмечает, что шафран укрепляет сердце и бодрит, благотворно влияет на органы дыхания (его дают нюхать для облегчения страдания, для «усыпления больных плевритом»). В разделе об органах извержения Авиценна указывает на то, что шафран возбуждает похоть, гонит мочу, помогает от затвердения и сжатия матки и от злокачественных язв ее, — при этом рекомендует применять его с воском или двойным количеством оливкового масла. Упоминается клинический случай из практики самого Ави-

ценны, когда шафран был дан при затянувшихся родах и женщина тотчас же родила. Шафран проясняет зрение, препятствует катарам (воспалительным процессам) глаза, помогает от пелены, застилающей зрение (катаракта), рассасывает опухоли, им смазывают больное место при рожистом воспалении, он помогает от горячих опухолей в ухе. Отдельно в «Каноне врачебной науки» Авиценна останавливается на наркотических и ядовитых свойствах: «Рассказывают, что будто бы три мискаля (около 13 г) шафрана убивают, веселя сердце. Он вызывает головную боль и вреден для головы, он усыпляет и притупляет чувства, а когда дают пить в вине, опьяняет до потери рассудка». Но здесь же шафран с упаренным виноградным соком рекомендуется от похмелья.

А. Амасиаци к этому добавляет, что он помогает при водянке, улучшает цвет лица. Шафран назначают местно: «Если его ввести во влагалище, то поможет наступлению беременности и очистит мочевые пути от песка, а если смазать заднепроходное отверстие, то усилит половое влечение. Кроме того, способствует тому, что действие лекарств доходит до самых отдаленных частей тела, вызывает рубцевание язвенных узелков сыпи и излечивает их». Вредное действие он рекомендует устранять айвой.

Арабский трактат «Сокровищница лекарств» («Махзан-ул-Адвия»), составленный в 1777 г., добавляет к вышеперечисленному, что шафран укрепляет субстанцию животного духа (жизненной силы), создает веселое радостное чувство и настроение, являясь причиной веселья и смеха, с медом дробит камни в почках и мочевом пузыре, но в чистом виде для почек вреден. Автор трактата отрицает распространенное мнение, что три дирхама (около 10 г) шафрана являются смертельной дозой из-за «повышенного веселья, возбуждения органов чувств», так как при этой дозе «психическая материя в основном исправляет и устраняет вредные свойства шафрана благодаря удерживающей силе» (Мудрость веков, 1992).

В русской народной медицине использовали цветки или лепестки как настоящего шафрана, так и его замените-

лей — шафрана винного (сафлор — *Cartamus tinctorius*) и шафрана простого или огородного (шатрат — *Tagetes erecta*), выращиваемых на огородах. Водяной, иногда винный настой всех трех растений употребляли женщины после родов и «от остановки месячного очищения» (Крылов П., 1882).

Средневековые европейские трактаты в основном цитируют мнение арабских источников. Например, в «Салерн-ском кодексе здоровья» говорится:

Мнение есть, что шафран придает и отраду, и бодрость; В члены вливает он силу и печень у нас обновляет.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Myristica fragraus

Семейство Мускатные

Родина — острова Банда (Юго-Восточная Азия). Широко культивируется в Индии, Шри-Ланка, Индонезии, Малакке, в Восточной Африке (о. Маврикий), на Сейшельских островах, о. Реюньон, о. Мадагаскар. Используют плод (семя) и присеменник. В треснувшей желто-оранжевой ягоде находится темно-бурое семя, частично закрытое ярко-красным сочным присеменником. Урожай собирают два раза в год, присеменник снимают отдельно и сушат; высушенный, сполоснутый, хрупкий, красновато-желтый, душистый, он поступает в продажу под названием «мускатный цвет».

Семя же, закрытое деревянной кожурой, подвергают огневой сушке, кожуру отбивают, семенное ядро ненадолго помещают в известковое молоко для устранения способности к прорастанию и поражению насекомыми и сушат на воздухе. Приготовленные таким образом душистые ядра известны под названием «мускатный орех» (*Nux moschata*).

Химический состав: семенное ядро содержит эфирное масло (5-15%), в составе которого терпены и терпеновые спирты (до 80%). Ядро богато плотным жирным маслом (25-40%). В основе жира обнаружено ядовитое, наркотически действующее вещество. В мускатном цветке только 4,5% эфирного масла, 20% жирного масла и 30% этило-декстрина.

В современной медицине мускатный орех изредка применяется как средство, возбуждающее аппетит и деятельность желудка, исправляющее вкус лекарств. Эфирное масло, а также бальзам могут быть использованы в мазях и растираниях как кожнораздражающее (Муравьева Д. А., 1978).

Мускатный орех — одна из классических древних пряностей. В традиционной индийской медицине орех считают одной из лучших специй, повышающих усвоение пищи, особенно в тонком кишечнике, часто сочетают с кардамоном, имбирем. По вкусу он считается острым согревающим средством. Действие его вяжущее, стимулирующее, ветрогонное, седативное, укрепляющее нервную систему, потенцию. Наиболее восприимчивые системы органов: пищеварительная, нервная, репродуктивная.

Показания к применению: плохое всасывание пищи, боли, вздутие живота, понос (мускатный орех, принимаемый в простокваше, улучшает усвоение пищи и прекращает понос), дизентерия, бессонница. Это одно из лучших средств, «успокаивающих ум». Чтобы сон был крепким, продуктивным, принимают 500 мг мускатного ореха в теплом молоке. Так же применяют его при нервных расстройствах, импотенции. Он хорошо помогает при недержании мочи и преждевременной эякуляции, способствует устранению мышечных спазмов, особенно органов брюшной полости. Мускатный орех противопоказан при беременности при конституции «жар-сырость». А по «Чжуд-ши» мускатный орех рекомендован в масляной лекарственной форме как средство при болезнях ветра (то есть в том числе и как успокоительное). В тибетской традиционной медицине его считают лучшим средством при болезнях сердца (он является «проводником к сердцу и ветру»). «В отваре со сверцией, кумарчиком и эмбликой лечит пожелтение глаз и колики желудка», а в других сложных отварах — «при поражении сердца оружием, обострении безумия, немоте, колющих болях в грудной железе и печени, вместе с гранатом и другими пряностями лечит болезни холода после родов, подавляет слизь».

«Масляное лекарство трех плодов — миробалан хебу-ла, миробалан беллерический и эмблика — последующие взять в два раза меньше предыдущих — с их сгущенного отвара снять масло и смешать с патокой, положить мускатный орех, красную соль, перец длинный, кардамон настоящий и имбирь — этот состав укрепляет старых, излечивает болезни глаз, ушей, зубов и носа, болезнь го-

ловы, расходящуюся по сосудам, распространение гноя и болезни ветра. Особенно хорошо подавляет ветер, проникший в сердце». Мускатный орех используют в тибетской медицине для устранения болезней, сопровождающихся рвотой. «От заразы окуриваются и вдыхают дым мускатного ореха». Входит в стандартный блок «Шесть хороших».

Авиценна считает, что орех горячий, сухой во второй степени, несколько вяжет, укрепляет глаза, печень, селезенку, желудок (в основном его устье), запирает желудок, гонит мочу, помогает от болей и рвоты, а заменяет его кардамон в том же количестве. При тяжелых душевных травмах, при стрессах, мучительных бессонницах, депрессиях, мнительности, жалобах на семейные неурядицы, ощущении тяжести на сердце, постоянном плохом настроении следует включить в сбор мускатный орех.

А. Амасиаци рекомендует мускатный цвет при параличе и искривлении лица, кровохаркании, и других кровотечениях, язвах кишечника, считает его вредным для легких. Его масло или сок как самостоятельно, так и с маслом фиалки, он рекомендует закапывать в нос при холодной форме головной боли и мигрени, также для укрепления нервов и веселья сердца. Помогает при болезни сердца и истечении мочи по каплям. Вредное действие его устраняет сок солодки, а заменителями являются семена портулака, кумин и в половинной дозе можжевельник

Китайская медицина в изложении Халмурада Упура по характеру и вкусу относит орех к острым и теплым, подходящим к меридианам селезенки, желудка, толстого кишечника. Считается, что он возбуждает селезенку и желудок, сокращает понос. Используется при хроническом поносе, при дизентерии, при болях в животе и в области желудка, при тошноте, рвоте. Мускатный орех снижает болевой синдром как при остром гастроэнтероколите, так и при язвенной болезни.

В «Салернском кодексе здоровья» есть довольно загадочное место: «Съешь после рыбы орех, сыр бери после мяса. Орешек первый полезен, но вреден — второй, а третий смертелен. Груши всегда запивай, а орешек лекарство от яда».

Мускатный орех, принятый натошак, отсрочивает опьянение (сравните с поверьем наших шоферов, что разжеванный кусочек мускатного ореха после обильных возлияний, помогает избежать неприятных объяснений с ГАИ). Считается, что он облегчает зачатие, принадлежит к сильнейшим средствам, действующим возбуждающе на нервную и кровеносную системы. К сожалению, мускатный орех не применяется в современной научно-европейской медицине. Мы рекомендуем его больным сердечно-сосудистой недостаточностью, ишемической болезнью сердца, как стресс-протективное средство, при неврозах, ипохондрии, астенических состояниях, бессоннице, при тяжелых деструктивных заболеваниях центральной нервной системы (рассеянный склероз, энцефалопатии, старческие изменения психики, посттравматические болезни головного мозга). Нам неоднократно приходилось убеждаться в его эффективности при стенокардии (резко снижалась интенсивность болей и частота приступов), при тошноте, при метаболических энцефалопатиях. Подобно бутонам гвоздичного дерева мускатный орех следует считать хорошим гериатрическим лекарством и чаще назначать его пожилым и старым людям в умеренных дозах.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ (мята английская), МЯТА ПОЛЕВАЯ, МЯТА ВОДНАЯ

Mentha piperita, *Mentha arvensis*,
Mentha aquatica

Семейство Яснотковые (Губоцветные)

Мы сомневались, можно ли мяту, широко используемое лекарственное растение, причислить к пряностям. В России она известна скорее как суррогат чая, добавка к нему, а также к фруктовым, овощным напиткам, отдушка для компотов, квасов, настоек, ликеров, конфет, сигарет, а теперь еще и для жевательных резинок. Тот факт, что в России немногие используют виды мяты для улучшения вкусов соусов, жаркого, жареной ягнятины, баранины, цыплят, салатов, тушеной капусты, моркови, гороха, лука-порея, еще не свидетельствует о второсортности мяты как пряности. По А. Шедо, мята занимает особое место в английской кухне при приготовлении соусов к баранине. На Кавказе, в Испании, арабских странах свежую мяту перечную подают на стол в качестве пряности. Неплохо бы и нам перенять этот обычай, расширяя ассортимент зелени, в которой у горожан ощущается постоянный дефицит. Во Франции, Италии мята — составная часть сложных пряных смесей. А. Шедо рекомендует добавлять мяту в небольших количествах в овощные супы, маринады для мяса, рыбы, грибов, к блюдам из сыра.

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

(Одо из Мена, 1976)

Наши сомнения полностью исчезли, когда мы осознали смысл
видового названия широко культивируемой, са-

мой душистой и не встречающейся в диком виде мяты перечной. На Сытном рынке Санкт-Петербурга у единственного торговца весьма сомнительными пряностями присутствовала и «мята горный», что стало последним, решающим аргументом в пользу того, что мяту необходимо всячески популяризировать, описать ее лечебные свойства при характеристике пряноароматических растений.

В России произрастает более десятка диких видов мяты и среди них наиболее используемые: мята полевая, мята водная, мята длиннолистная, мята блошиная, мята канадская, мята колосковая, мята даурская и другие.

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%), а кроме него еще десятки летучих ароматических веществ: производные ментола, карвон, пинены, мирцен, лимонен, кариофиллен и т. д. Наличие тритерпенов (уваол, олеано-ловая, урсоловая кислоты), стероидов, сапонинов, органических кислот, каротиноидов, дубильных веществ, многочисленных флавоноидов, витаминов, хлорофилла, макро- и микроэлементов позволяет утверждать, что потребление как сушеной, так и особенно свежей мяты полезно человеку и что дело тут не только в ментоле или эфирном масле.

Н. Г. Ковалева (1971), М. И. Борисов и соавторы (1974), Д. А. Муравьева (1978) и многие другие пишут, что мяту перечную в XVII вывели в Англии, чем и обусловлено второе ее название, путем скрещивания мяты водяной и колосовой. Опустим описание двух сортов культивируемой мяты перечной, из которых лучшим является сорт черной мяты.

В традиционной китайской медицине мята канадская и мята перечная считаются противовоспалительными, про-тивозудными, обезболивающими (анальгетическими) средствами. Подходят к меридианам легких и печени. Назначают при гриппе «с ветром и жаром», головной боли, ангине, катаральных воспалениях зева, при бронхитах, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при воспалении склер. Очень странным показанием к применению мяты в китайской медицине является снижение лактации (см. Шалфей) при избытке ее, в конце грудного вскармлива-

ния и, возможно, при пролактиноме. Мы привыкли считать, что мята повышает лактацию, подобно душице, котовнику, мелиссе, лаванде... М. И. Борисов и соавторы (1974) относят мяту к лактогенным средствам, ссылаются на состав лактогенного сбора, но мяты в этом сборе мы не обнаружили. Максимальная разовая доза по Х. Упуру (1992) — 6 г, а по Ф. И. Ибрагимову и В. С. Ибрагимовой (1960) — 10 г. «NB! Не использовать при синдромах пустоты инь (инь шу)». В китайских медицинских трактатах мята упоминается как «глазная трава». Настои и растворы ее эфирного масла рекомендуют для промывания глаз. Препараты мяты при местном применении оказывают не только противоудное, но и местноанестезирующее, обезболивующее, антимикробное, противогрибковое действие. Обезболивающее действие мяты оказывает и при приеме внутрь] при головных болях. Характер и причины головных болей не определяются, но соседствуют они с описаниями потогонного, жаропонижающего, противопростудного, проти-вогриппозного действия мяты. В составе сложных сборов ее применяют при энцефалитах. В сочетании с другими растениями показана при хроническом нефрите. Горячий настой оказывает успокаивающее, противосудорожное действие (при эпилепсии), ликвидирует симптомы острого и хронического гастрита, энтерита, колита, проявляет закрепляющие свойства при поносах.

Опустим описание применения эфирного масла мяты и содержащих ментол препаратов (валидол, капли Зеленина, валокордин, корвалол...). Лишь один штрих: из тысяч опрошенных нами больных ишемической болезнью сердца, стенокардией, перенесших инфаркт миокарда, ни один (!) не был правильно инструктирован относительно применения таких препаратов. Пациенты даже не понимали, чего мы добиваемся от них. А дело в том, что, положив валидол под язык, больной обязательно должен дышать через рот, поскольку содержащие ментол, мяту препараты действуют с Холодовых рецепторов рта. Учат этому студентов медицинских институтов еще на III курсе. Великий врач С. П. Боткин умел пользоваться препаратами мяты и снимал ими не только сердечные боли, но и почечные, пече-

ночные, кишечные колики. Современные врачи не считают нужным рассказать, что, накапав корвалол (вало-кардин) в теплую воду, больной должен ополоснуть ею рот, затем проглотить и дышать ртом. Они причислили препараты мяты к неэффективным, предпочитая в подавляющем большинстве случаев хроническую затравку нитратами (в дынях — нельзя, что справедливо, а в нитропре-паратах — можно), батарею сложнейших диагностических и лечебных мер правильному использованию эффективного, тысячелетиями выверенного средства. Вот уж воистину победа разума над здравым смыслом. Вниманию фитотерапевтов: всегда рекомендуем больному ополаскивать рот настоем поликомпонентного сбора, особенно, если он содержит мяту, Melissa, котовник, шизонепету, душицу, монарду, альсольцию, лаванду, тимьян, зизифору и другие эфирномасличные растения. В этом случае рекомендуем больному дышать затем через рот. Вы убедитесь в том, что, ощутив во рту приятную прохладу, аромат растений, более 50% больных отметят снятие стенокардитических болей и ряда других симптомов (напряжение, страх смерти, предобморочное состояние, возбуждение). Во многих источниках мята считается полезной при сердечнососудистых заболеваниях, «неврозе сердца», сердцебиениях. Спиртовой экстракт мяты длиннолистной обладает антиоксидантными свойствами, что теоретически обосновывает правильность применения его при свободноради-кальной патологии, в частности, при атеросклерозах.

Корейский автор Чхве Тхэсон (1987) перечисляет те же показания к применению мяты, отмечая ее жаропонижающее, антимикробное, обезболивающее, ароматизирующее, ветрогонное действие. Им даны конкретные способы применения мяты при бронхите (способствует отделению мокроты), при болезнях глаз (с имбирным соком), носовом кровотечении, пчелиных укусах, ожогах. Выдержки из книги Амирдовлата Амасиаци «Ненужное для неучей»: «Помогает при падучей, если ...дать выпить сок. Помогает при язве и шуме в ушах. А если сделать припарку на больной глаз, то тоже поможет. Устраняет запах лука и чеснока изо рта. Помогает при затрудненном дыхании и

болезнях груди. Удаляет глистов, ...прекращает отрыжку. Мята подавляет половое влечение и заставляет потеть. Если отваром смазать тело, то исцелит экзему и зуд, поможет при проказе... 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. Оба вида расцениваются им как эффективные дезодоранты, кровоостанавливающие средства, например, при кровохаркании у чахоточных больных. Детоксикационные свойства мяты несомненны. Их использовали при отравлении грибами, кишечных, пищевых токсикоинфекциях, укусах змей, скорпионов. Детоксикационные, туберкуло-статистические, смягчительные, противовоспалительные свойства мяты рационально использовать во фтизиатрии. В средневековой армянской медицине мяту блошиную применяли при гипертонической болезни, эпилепсии. В гомеопатии ее используют при бронхиальной астме, упорном кашле (бронхиты, коклюш). Примечательно применение припарок при мастите.

Авторы средневековья единодушны в своих врачебных симпатиях к мяте.

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 тяжкой.

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

Здесь достаточно понятно указано на эффективность мяты при ларингите.

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 закапаешь в уши — страданье изгонишь оттуда; Выпить с сиропом ее — ускоряются роды обычно, С уксусом вместе поможет тому, кто харкает кровью.

(Одо из Мена, 1976)

Арнольд из Виллановы в «Салернском кодексе здоровья» (XIV в.), который не может конкурировать со многими источниками по подробности описания лечебного применения трав, 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, мяту полевую и мяту зеленую применяют по тем же показаниям, но их влиянию на нервную систему, на психоэмоциональный статус, на женскую половую сферу уделяется особое внимание. Виды мяты «оказывают мягкое успокаивающее действие», помогают расслабить тело (особенно мята зеленая). Они оказывают охлаждающее действие, но мята болотная действует согревающе. Охлаждающее и согревающее действия выражены у всех видов мяты умеренно.

Мята снимает скованность в общении, ослабляет умственное и эмоциональное напряжение, устраняет застойные явления. Мята полевая оказывает особенно выраженное спазмолитическое действие и показана при болезненных менструациях. Перечисленные три вида мяты тропны к дыхательной, пищеварительной, нервной системам, системе кровообращения.

Мята болотная в индийской медицине считается тропной к следующим системам: женской репродуктивной, кровообращения, нервной, дыхательной. Она «очищает каналы нервной и женской репродуктивной систем, вызывая менструации, снимая спазмы, ...согревает и расслабляет матку». Она хорошо действует при аменорее, вызванной «холодом или нервным шоком», сочетается с польнью обыкновенной, имбирем (см. соответствующие рубрики). Чтобы вызвать менструацию, настаивают 8 г мяты болотной и одну чайную ложку имбиря в порошке в 0,5 л воды в течение 20 минут и принимают перед едой. Мята болотная «очищает ум и способствует трансформации женской сексуальной энергии». Вкус всех видов мяты в Индии определен как острый. Все они оказывают потогонное, ветрогонное действие и благоприятно, тонизирующее действуют на людей любой конституции (Лад В., Фроули Д., 1997).

Мята — одно из популярнейших, любимых большинством растений. Н. Г. Ковалева (1971), следуя народным традициям, назначала ее по широкому спектру показаний, в том числе при гипертонической болезни, атеросклерозе. Этой же тактики придерживаемся и мы. Мяту мы систематически используем при лечении больных легочным туберкулезом (Барнаулов О. Д., 1999), включая ее в 88% поликомпонентных персонифицированных сборов. Особо хотелось бы отметить необходимость ее назначения невротичным женщинам с комом в горле, немеющими кистями рук, капризным до негативизма, привлекающим к себе внимание постоянными жалобами на здоровье. Сексуальные проблемы, нарушения цикла достаточно часты у них. Почему-то врач-инетристы и невропатологи не уделяют должного внимания таким больным, считая их (справедливо) аггравантами, то есть больными, усиливающими, гипертрофирующими субъективные симптомы болезни, и (безосновательно) симулянтами. Эти капризные женщины не могут пить горьких настоев, а потому введение в сбор мяты, листа черной смородины, эстрагона и других эфирномасличных растений весьма показано как с точки зрения улучшения вкуса, так и для «очищения ума», «укрепления нервов», снятия эмоционального напряжения, достижения релаксации. Мы широко рекомендуем применение мяты на алиментарном уровне: в чай, компоты из сухофруктов.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ
(чабрец, богородская трава,
святая травка, фимиамник)

Thymus serpyllum

ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Thymus vulgaris

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Произрастает в Северной Америке и Северной Африке. В нашей стране распространен почти повсеместно в европейской части, а также в некоторых регионах Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии.

Сырьем тимьяна обыкновенного служит вся надземная часть растения, которую при выращивании начинают убирать в первый год. Срезают ее в начале массового цветения (июнь-июль). Сушат в тени или в специальных сушилках при температуре не выше 40°C.

Свое латинское родовое название тимьян получил от *thymos* — сила, дух. Русские местные синонимы тимьяна (святая травка, фимиамник) указывают на его приятный сильный запах, благодаря которому древние славяне в язычестве использовали его для курения фимиама богам.

Еще задолго до распространения экзотических, произрастающих в тропиках пряностей тимьян использовали в кулинарии славяне из-за «горьковатого, ароматного вкуса и сильного приятного запаха, камфоре подобного» (Конволют, нач. XIX в.). В кулинарии различных стран используют зеленую массу для ароматизации мясных, куриных, грибных, овощных бульонов. Приятный аромат и вкус придает он блюдам из дичи. Очень ароматны напит-

ки с этим растением, например, старинный русский напиток сбитень обычно не обходился без чабреца. Поскольку тимьян обладает сильным ароматом, то его употребляют в небольшом количестве (до 0,15 г сухого и до 1 г свежего).

Химический состав: в сырье тимьяна ползучего содержится эфирное масло (0,1-0,6%) с преобладанием тимола (общеизвестны его антибактериальные свойства), дубильные вещества, флаваноиды, минеральные соли, витамин С. Кроме тимьяна ползучего выращивается и используется в промышленности для получения эфирного масла тимьян обыкновенный, который содержит больше тимола (до 40%). Раньше применялся (в основном в виде тимола и эфирного масла) в качестве противогрибкового, антисептического средства при заболеваниях кожи (эпидермофития, акти-номикоз), воспалении слизистых полости рта, при глистных инвазиях.

В России тимьян ползучий употребляется в медицинских целях. Надземная часть входит в отечественную фармакопею, официальна во многих странах мира. Жидкий экстракт тимьяна входит в состав препарата «Пертус-син», применяемого при заболеваниях верхних дыхательных путей, кашле, особенно у детей. Тимьян включают в состав жидкости Гартмана, применяемой в качестве обезболивающего средства в стоматологии.

Свежие и сухие облиственные веточки тимьяна используют при коклюше, ревматизме суставов, вздутии живота (метеоризме), болезнях дыхательных и пищеварительных органов. Его назначают как успокаивающее, мочегонное, отхаркивающее, желчегонное, кровоочистительное средство. Компрессы из тимьяна и эфирное масло в качестве наружных растираний применяют при заболеваниях суставов, мышц, невритах и т. д.

Основной компонент эфирного масла — тимол — обладает болеутоляющим, дезинфицирующим и противоглистным свойствами. Тимол применяется внутрь по 0,05-0,1 г как дезинфицирующее и ветрогонное средство при метеоризме и поносе. В больших дозах (от 1 до 4 г) утром натощак в три приема с промежутками через 1 час применяют при власоглаве и ленточных глистах. Кроме того, наруж-

но и внутрь тимол используют при актиномикозе кожи и легких, при дерматомикозе головы, скрофулезе.

Современные исследования показали, что сумма тритерпеноидов (из отходов производства эфирного масла) обладает гепатопротективными свойствами. Исследования в области микологии установили что выраженный эффект оказывает экстракт (на мазевой основе) при лечении микоспории.

В русской народной практике с древности и до сих пор чабрец применяется для окуривания коровников и коров после отела (пока корова не окурена молоко считается нечистым). Тимьяном окуривают молочные горшки, чтобы не кисло молоко. «Богородской же травой вместе с реме-зиным гнездом и белой богородской травой (*Artemisia austriaca*) окуриваются для счастья (в каком-либо предприятии) и для этого же окуривают различные снаряды» (Крылов П., 1882).

На капищах древние славяне жгли костры и подкидывали в огонь чабрец. На игрищах в честь языческих богов перепрыгивали через такие костры. Этот обряд черезвычайно сходен с обрядом камлания, во время которого шаманы подбрасывают в огонь веточки багульника. Окуривание дымом чабреца в какой-то мере сходно с окуриванием ладаном и преследует противомикробные цели.

В народной медицине тимьян в виде настоя и отвара используют при лихорадках, головной боли, детских инфекциях, эмфиземе, бронхите, одышке, дисменорее, маточных кровотечениях, малокровии, родильной горячке, отите, ушибах, эпилепсии, бессоннице, язве желудка, невралгии, отеках, опухолях, ревматизме, заболеваниях печени, сердца. Порошок (нюхательное) — при обмороках, желудочных коликах, метеоризме. Как полоскание — при стоматитах. Настой при парезах, радикулите, нейродермите, экземе, алкоголизме, как лактогенное и при неврозах (при неврозах же его используют и гомеопаты). В составе сборов тимьян назначали при депрессивных состояниях: «Богородскую траву вместе с переполошной (*Eryngium planum*), младенческой (*Gentiana pneumonanthe*), петровым крестом и адамовой головой — давать в отваре от тоски» (Крылов П., 1882).

В тибетской медицине тимьян используется при ожогах кожи, гастритах, заболеваниях печени, при детских инфекциях, хронических лимфаденитах, сибирской язве, как ранозаживляющее, при кожных болезнях.

По средневековым источникам (восточным — А. Ама-сиаци, западноевропейским — Одо из Мена), природа тимьяна горяча и суха, обладает растворяющими и открывающими свойствами. В средневековой армянской гериатрии он рекомендуется при атеросклеротических изменениях сосудов мозга, бронхите, катаракте, астме и кровохаркании.

Выпьешь его и приложишь — от пагубных лечит укусов, Он вызывает мочу, в животе укрощает он схватки, Помощь дает селезенке, коль с уксусом пьется нередко. Если же к ним добавляют и мед, то кровавую лечит Дивно лекарство слюну, исцеляя грудью кормящих Вместе с вином, говорят, унимает он в печени боли, И выведению регул такое питье помогает.

(Одо из Мена, 1976, с. 136)

Современные же китайские источники оценивают степень теплоты тимьяна как нейтральную, а тропными считают меридианы желудка, легких, толстой кишки.

Современные справочники противопоказаний для препаратов чабреца не указывают за исключением аллергических реакций. У. Вэйсинь пишет, что он противопоказан при беременности, декомпенсации сердечной деятельности, болезни печени и почек, а при передозировке возникает тошнота. На вредность для почек указывает и средневековый армянский автор А. Амасиаци, хотя в том же параграфе он говорит, что если в почке и мочевом пузыре есть свернувшаяся кровь, то тимьян растворяет и выводит ее. Вредное действие тимьяна он рекомендует устранять золой бамбука. А в русской знахарской традиции можно встретить такие наговорные предупреждения о тимьяне:

А ты, дочь, со травой святой в роду дружи,
Род людской леча, молитвы читай, заговоры выполняй.
Наутро святу траву в сборы клади,
После полудня травы не давай,

С дягилом и сухоцветом не мешай.
Пей ее с калиною, медом,
Матушку божью, заступницу нашу вспоминай.

Здесь особенно ценны указания о сочетании с калиной и медом и нежелательность совмещения в сборе с дягилом и сухоцветом.

В собственной практике траву тимьяна ползучего мы используем в поликомпонентных индивидуально подобранных лекарственных сборах при бронхолегочных заболеваниях (пневмонии, хронические и острые бронхиты, туберкулез), астении, гипотрофии, дисбактериозе, нарушениях менструального цикла, острых реактивных невротических состояниях, при депрессиях, при воспалительных и аллергических поражениях суставов и кожных покровов (наружно и внутрь), иммунодепрессиях. Нами установлено выраженное бактерицидное действие дыма тимьяна ползучего при окуливании культур стрептококка и кишечной палочки. Тимьян в составе поликомпонентных сборов играет роль отдушки. Является лактогенным средством, что неоднократно наблюдалось при недостаточности лактации у кормящих матерей. Способствует улучшению настроения у больных с депрессивными состояниями. Тимьян — частый компонент сборов, предназначенных для больных с энцефалопатиями, атеросклерозом сосудов головного мозга.

БАЗИЛИК КАМФАРНЫЙ

Ocimum basilicum

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Базилек камфарный (Б. мятолистный) — однолетнее травянистое растение. Произрастает в Иране, Индии, Китае, на юге Азии, в Африке, тропической зоне Америки, в южных районах России. В преданиях многих народов базилик считался символом бессмертия, любви и семейного счастья. Является самым священным растением Индии после лотоса. Базилик раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности, усиливает веру, сострадание и ясность ума. Это растение считается одной из древнейших пряностей национальных кухонь Закавказья и Средней Азии, где его называют рейхан, реган, реан, рай-хон. Листья базилика душистого используют в качестве самостоятельной закуски и как приправу. Семенами базилика ароматизируют напитки (изготовление ликеров «Бе-недектин» и «Шартрез»), салаты, паштеты, супы. Базилик используют в маринадах и соленьях.

Химический состав: надземная часть содержит эфирные масла (до 6%), основным компонентом которых является камфара (55-80%), дубильные вещества (6%), гли-козиды, сапонины. Эфирное масло базилика (эвгенол) используют в стоматологии как дезинфицирующее и обезболивающее средство. Оно эффективно при воспалении почечных лоханок и мочевого пузыря (пиелитах, пиелонефритах, циститах), помогает при хронических гастритах, колитах, кашле и коклюше.

В народной медицине базилик применяют при рвоте, язвенной болезни, головной боли, ревматизме. Настой семян в виде примочек используют при конъюнктивитах и в виде компрессов при лечении труднозаживающих ран. Сок

растения применяют при гнойном воспалении среднего уха. Цветки — мочегонное средство. Отвар используется для освежающих ванн.

У А. Амасиаци сказано: «Лучшим видом является тот, листья которого синие. Природа его горяча во второй и суха в первой степени и обладает растворяющими свойствами. Он укрепляет и веселит сердце, помогает при его стеснении и сердцебиении. Помогает при болезнях мозга холодной природы, открывает его закупорку. Помогает при болезни желудка и способствует перевариванию пищи, открывает закупорку печени, настоей останавливает кровохарканье (при туберкулезе легких), используется как противоядие при укусах скорпиона. Он вреден при горячей природе мозга, его вредное действие устраняет портулак, а заменителем является Melissa. Он делает приятным сон».

В традиционной индийской медицине используют как потогонное, жаропонижающее, укрепляющее нервную систему, противоспазматическое, антибактериальное, антисептическое средство. Эффективен базилик при гриппе, простудных и легочных заболеваниях. Обостряет вкусовое, зрительное, слуховое, тактильное восприятие, улучшает память, всасывание в кишечнике (повышает биодоступность медикаментов).

Акцентируем внимание на базилике как на модуляторе настроения, «веселящем сердце». Для пожилых и старых людей существенна его способность «укреплять память», что мы используем при лечении больных дисциркуляторными энцефалопатиями, после перенесенных инсультов.

РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Rosmarinus officinalis L.

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Произрастает по берегам Средиземного моря, широко культивируется в южной Европе, странах СНГ (Крым, Кавказ, Азербайджан, Средняя Азия), Индии, Филиппинах.

У этого вечнозеленого кустарника (0,5-1,5 м в высоту), в возрасте 3-4-х лет во время цветения собирают облиственные веточки и после сушки снимают листья, которые используются в виде пряности.

Химический состав: листья содержат эфирное масло (1-2%). *Oleum Rosmarini* почти бесцветно, содержит а-пинен (30%), камфен, борнеол, борнил-ацетат, разные сложные эфиры и сесквитерпены. Кроме эфирного масла в листьях содержатся дубильные вещества, тритерпеновые кислоты — олеаноловая и розмариновая, алкалоиды (0,5%) — в том числе алкалоид розмаринин.

Лист розмарина обладает сладковатым, слегка камфорным ароматом, напоминающим запах сосны, и пряным горьковато-острым вкусом. В небольших дозах, в смеси с импортными пряностями, розмарин используют в рыбной и консервной промышленности. За рубежом его вводят в состав различных пряных композиций. В небольшом количестве розмарин добавляют во фруктовые салаты, хорошо сочетается он также с блюдами из фасоли, гороха, баклажанов, бело-, краснокочанной, цветной капусты. Но в основном его добавляют в горячие блюда из мяса и домашней птицы. Неповторимый аромат придает розмарин сациви, томатному и кизилловому соусам. Лист розмарина добавляют также в чай.

Розмарин предлагался Всесоюзным институтом лекарственных растений в качестве успокаивающего и противосудорожного средства, однако был снят в связи с отсутствием особых преимуществ перед другими средствами этого же типа (Зимин В. М., 1992).

Настой розмарина применяют при головных болях, простуде, желудочно-кишечных заболеваниях, как мочегонное средство. Из листьев готовят курительные препараты, используемые при астме. Розмарин — хорошее тонизирующее средство при гипотонической болезни, общем истощении и половой слабости. Рекомендуют применять розмарин в диетическом питании при диабете, заболевании печени, желчного пузыря, сердечно-сосудистой системы, инфаркте миокарда. Наружно настой листьев используют для полосканий при воспалении зева и полости рта, для компрессов при труднозаживающих ранах, фурункулах и для влагалищных спринцеваний (при белях). Применяют лист для ванн при лечении ревматизма, радикулита. Эфирное масло используют с той же целью в виде мазей и растираний.

В русской народной медицине чай из листа розмарина применяли как месячногонное и abortивное средство. В болгарской народной медицине рекомендуют настой листьев розмарина наружно (в качестве втираний) при выпадении волос, для приема внутрь при желтухе, для нормализации нерегулярных и недостаточных менструаций, при желудочных и кишечных коликах, при эпилепсии (Зимин В. М., 1992).

В традиционной индийской медицине розмарин, острый и горький по вкусу, включен в список «типичных острых трав», согревающих по действию. Применяют его в Индии как потогонное, ветрогонное, стимулирующее, месячногонное (Лад В., Фроули Д., 1997). Авиценна же указывал, что он обладает рассасывающими свойствами, и рекомендовал его от холодных опухолей в мозгу, а сок — как обостряющий зрение.

Седир пишет, что он посвящается Ларам (у римлян — духи покровители семейства, рода, перекрестка, города, духи предков и основателей городов). «"Вода королевы венгерской" — цветки розмарина, сваренные в белом вине, в качестве обмывания освежают лицо, а в качестве полоскания — делают дыхание благовонным». Седир называет розмарин хорошим очистительным средством, говорит, что оно помогает от проказы, сифилиса, ран.

Наиболее полно об этой пряности высказывается Одо из Мена (1976, с. 218):

Все, что сумел я узнать, здесь поведаю о розмарине. Назван он так потому, что растет недалеко от моря, Теплой природы, и может он стягивать, как сообщают, Место, приложен куда, и зубную он боль унимает, Если корень его пожевать, как о том сообщают, Или же если на зубе держать его сок для леченья. Корень, коль он растолчен в сочетанье с оливковым маслом, Лечит расслабленных также. И зуд ему тоже подвластен, Соками сломлен его, что и два, и три дня принимают Так, чтобы с теплой водой и со старым фалерном мешался, — Все эти средства целят в сочетании с перцем и медом. Боль, что внутри возникает, подобным же способом лечат. Пепел его в сочетанье с аттическим медом снимает С глаза бельмо, возвращая ему его прежнюю ясность. Корень в смешении с салом — лекарство при свежих раненьях; Выпитый, жар лихорадки он гонит в момент наивысший.

МАЙОРАН САДОВЫЙ
(колбасная трава, душица садовая)
Origanum majoranica, Majorana hortensis
Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Родина майорана — Северная Африка, на территории бывшего СССР встречается в Крыму и на Кавказе. Листья содержат эфирное масло (до 3,5%).

Как пряность известен с античных времен. Используется в качестве приправы для приготовления практически любых блюд, в том числе колбас и сыров, ароматизации напитков, чаев. Эфирное масло майорана находит применение в парфюмерной промышленности.

Лекарственные свойства майорана также известны с древности. А. Амасиаци пишет: «Природа его горяча и суха». Применялся при головной боли, эпилепсии, невралгиях, мигренях, болезнях «холодной и слизистой природы». Кроме того, обладает мочегонными, ветрогонными, седативными свойствами: «он полезен при сердцебиении и страхе», то есть при стресс-индуцированных синусовых тахикардиях. Интересны указания Амасиаци на эффективность майорана при крапивнице, возникающей от избытка слизи.

В индийской медицине майорану приписывают острый вкус и применяют как стимулирующее, потогонное, спазмолитическое средство.

Многие свойства майорана сопоставимы с таковыми душицы обыкновенной (*origanum vulgare*).

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Origanum vulgare

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Строго говоря, трава душицы — ориган — не принадлежит к числу классических пряностей. Казалось бы, ее более уместно причислить к суррогатам чая, и в этом качестве она популярна. Ее не только собирают во всех регионах Европы, Сибири, за исключением северных, но и выращивают на участках подобно мяте, мелиссе. Однако Ю. А. Лавров (1995), В. Лад, Д. Фроули (1997), В. В. По-хлебкин (1974) причисляют ее к пряностям, используемым при мариновании и даже засолке овощей, грибов, приготовлении кваса. В умеренных количествах ее можно добавлять в компоты, морсы, варенья, что, помимо коррекции вкуса, имеет, несомненно, высокий лечебно-профилактический смысл.

Душицу используют для маринования колбас и при вымачивании мяса, дичи, при обработке рыбы. Т. И. Макарова и соавторы (1960) причисляют ее к отечественным пряностям и рекомендуют применять в рыбной промышленности. Душица препятствует скисанию молока, что свидетельствует о ее выраженном антимикробном действии. Все, кто хотя бы однократно сталкивался с душицей, помнят ее сильный ароматический запах. Это типичное эфирно-масличное растение хорошо изучено (содержит до 2,17% эфирного масла). Общеизвестны успокаивающие свойства душицы, а потому она показана при неврозах, ажитиро-ванним, гиперсексуальным людям. Устойчива легенда о том, что она сдерживает половое созревание. Это умеренное сдерживающее действие на половую сферу может быть расценено и как побочный эффект, и как показание к применению. Среди показаний к ее применению (в гомео-

патии) перечисляют нимфоманию, эротоманию, истерию, патологический климакс, чрезвычайно повышенное либидо, например, во время месячных у женщин, у психически больных людей. Болгарские авторы Д. Йорданов и другие (1976) считают, что душица показана при повышении половой активности.

Собственный опыт не позволяет нам причислить душицу к средствам, сильно и надолго снижающим либидо, но она несомненно умирляет страсти, особенно в сочетании с хмелем, кипреем, лабазником, купырем... Она показана как стресс-лимитирующее средство. Как часты примеры тяжелых осложнений стресса, когда страстные люди с горячим сердцем, горячей головой не выдерживают ударов судьбы и попадают в больницу с инфарктом миокарда, инсультом. В критических или кажущихся критическими ситуациях душица может сыграть роль огнетушителя. Одним из показаний к применению душицы является эпилепсия. Мы постоянно включаем душицу в сложные, поликомпонентные сборы для лечения больных эпилепсией. Душица, будучи прекрасной отдушкой, корригентом вкуса настоев из поликомпонентных сборов лекарственных растений, улучшает мозговое и коронарное кровообращение, снижая число транзиторных ишемических атак, приступов стенокардии. Она способствует нормализации артериального давления. Душица эффективна при различных болевых синдромах, обусловленных спазмом гладкой мускулатуры. Мы получали хорошие результаты при аменорее, альгоменорее, причем боли во время месячных, как минимум, ослабевали, а как максимум, прекращались. Боли при цистите, почечнокаменной и желчнокаменной болезни, язвенной болезни, кишечных коликах являются показанием для назначения душицы. Душица умирляет икоту, тошноту, изжогу, рвоту.

Поскольку компоненты эфирного масла душицы выделяются слизистыми оболочками, усиливают слизеобразование и оказывают прямое антимикробное действие по месту выделения, она показана при острых и хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, синуситах, пневмониях, туберкулезе, коклюше.

Как и полагается пряностям, душица возбуждает аппетит, повышает секрецию желудочного сока, отделение желчи. Она является гепатопротектором при отравлениях и вирусных инфекциях (гепатитах), сохраняет детоксикационную функцию печени, медовая вода с душицей считалась древними авторами сильным противоядием. Сегодня такой лекарственной формы не существует, но кто мешает вам приготовить настой душицы на медовой воде и пить его при гриппе, лихорадках, пищевых и прочих интоксикациях, «загрузке» медикаментами? Такой настой спасал даже при отравлениях смертельно ядовитым аконитом. Сочетание душицы (порошка травы) с медом находим у Одо из Мена:

С медом в смешеньи кашель его порошок изгоняет... Как говорят, ориган обладает сухой и горячей Силой, и в том и другом отличается степенью третьей. Выпитый — лечит водянку и вздутя 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...

Детоксикационный эффект дают и мочегонные средства, к коим душица несомненно относится. Настой душицы обеспечивает в большинстве случаев мощный диуретический (мочегонный) эффект, особенно в сочетании с можжевельником, сосной, листом одуванчика (писун-травя), лабазником, листом березы, хвощом... Душица и другие растительные диуретики не только не выводят ионы калия, не обуславливают их дефицит, но, в отличие от синтетических диуретиков, поставляют калий. Душица может усиливать действие ранее неэффективных синтетических диуретиков, антибиотиков. Ее целесообразно сочетать с нитрофуранами при лечении больных пиелонефритом. Опыт многих народов подсказывает нам, что душица безвредна, не вызывает побочных эффектов и может быть применена в больших суточных дозах (15-20 г). Необходимость в таких дозах может возникнуть при острых инфекционных (респираторных) заболеваниях, так как душица оказывает выраженное потогонное, противовоспалительное, анти-микробное действие.

В собственной практике мы широко используем душицу при лечении больных неврозами, эпилепсией, деструктивными заболеваниями центральной нервной системы, атеросклерозом сосудов головного мозга, коронарных артерий, гипертонической болезнью. Душица включена нами в две трети сборов при лечении больных легочным туберкулезом и другими бронхолегочными заболеваниями (Бар-наулов О. Д., 1999). Мы учитываем ее эффективность при лечении пиелонефрита, отеков, способность оказывать ме-сячногонное действие. Ситуационное использование ее в успокоительных чаях, в качестве консерванта и приправы может оказать оздоравливающее действие на широкие контингенты.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(яловец, баккаут)

Juniperus communis

Семейство Кипарисовые

Произрастает практически во всех северных районах и средней полосе Европейской части, а также в Сибири. Подобно туе, виды можжевельника (м. казацкий) могут быть ядовиты. Поэтому самостоятельный сбор шишкоягод людьми, не знающими видов этого растения, исключается.

В качестве пряности в России и странах Западной Европы используются зрелые плоды можжевельника — «шишко-ягоды», содержащие 30,6-32,3% углеводов и родственных соединений (глюкоза, фруктоза, сахароза), глюкуроновую кислоту, аскорбиновую кислоту, органические кислоты (от 0,2% и ниже): яблочную, муравьиную, уксусную, винную, лимонную, щавелевую, масляную, а также эфирное масло (0,3-0,4%), жирное масло, воск (в его составе юниперовая кислота). Многие органические кислоты, подобно глюта-миновой кислоте, могут выступать в качестве корректирующих вкус средств. Тем более ценны они в природном, немоделируемом по сложности сочетании.

В кулинарии в наше время плоды можжевельника используются в основном в европейских странах. Они отбивают неприятный вкус оленины и зайчатины, закрепляют специфический аромат медвежатины, усиливают «лесной» колорит пернатой дичи. В маринадах иногда вымачивают с можжевельником и мясо домашних животных, желая придать им вкус дичи. Плоды придают рыбе пряные аромат и вкус, размягчая консистенцию продукта. В России в старину на хвое и ягодах можжевельника коптили мясо и рыбу, отчего продукты приобретали не только замечательный аромат, но и гарантию долгого хранения. Высоко полезна в пищевом и лекарственном плане, заквашенная с можже-

Беловыми ягодами капуста в бочках. Изначально способ принадлежал России, но сейчас забыт у нас, хотя активно применяется во многих европейских странах.

Плоды можжевельника употребляют обычно с другими пряностями: чесноком, мятой, розмарином, сельдереем, майораном. Норма закладки можжевельника: 1-2 ягоды на порцию.

Шишкоягоды входят в отечественную фармакопею в качестве мочегонного — при отеках, выпотном плеврите, асците; в составе прописи М. Н. Здренко, применяемой при папилломатозе мочевого пузыря и анацидных гастритах; как отхаркивающее в сборах при хроническом бронхите, трахеите, ларингите, а также в составе сборов при гастроэнтеритах, болезнях печени и желчевыводящих путей, при комплексном лечении больных сахарным диабетом, ожирением, при цистите, пиелонефрите, мочекаменной болезни, при экземе и дерматите.

Можжевельник считается тонизирующим средством, пригодным для лечения больных, страдающих гипотонической болезнью и вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу, склонных к ортостатическим коллапсам (обморокам). По рецепту доктора Кнейппа, следует принимать пять шишкоягод, добавляя по одной в день до двенадцати, затем уменьшая по одной ягоде до пяти. Этот двухнедельный курс можно растягивать за счет продления начала и конца лечения (5 дней по 5 ягод).

В России существовал можжевельниковый налог на шишкоягоды, поступавшие в Аптекарский приказ. Настойку на них пили во время эпидемических заболеваний, рассчитывая на антимикробный и тонизирующий эффект, на повышение сопротивляемости к инфекциям. После можжевельниковой настойки значительно безопаснее было «девы юной пить дыханье, быть может, полное чумы».

Можжевельниковые плоды противопоказаны при беременности, воспалении паренхимы почек (нефритах, нефрозо-нефритах).

В отечественной народной медицине используют настой (местно) как отвлекающее — при ревматизме, подагре, прочих артритах, при миозитах, радикулитах, люмбаго. Настой,

отвар (полоскание) — при стоматитах, гингивитах, порошок при головной боли (нюхательное). В Якутии (настой) — при респираторных инфекциях, венерических болезнях.

В традиционной индийской медицине вкус можжевельниковых ягод характеризуют как острый, горький, сладко-согревающе-острый. Тропными им тканями считают плазму, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг и нервную ткань. Соответственно действие им приписывается: согревающее мочегонное, согревающее ветрогонное, стимулирующее, потогонное, обезболивающее, дезинфицирующее, бактерицидное. Вытекающие из этих характеристик показания для применения в традиционной индийской медицине мало отличаются от таковых в научно-европейской медицине. Рекомендую шишкоягоды при водянке, отеках, особо подчеркивают их раздражающее действие и рекомендуют поэтому давать их вместе со «смягчающими» мочегонными растениями в одном блоке с алтеем. Кроме рекомендаций использования плодов можжевельника при ишиасе, люмбаго, артрите, ревматизме, диабете, слабости пищеварения, слабости иммунной системы, дисменореях любопытным упоминанием можно считать очищающее действие ягод можжевельника на ауру и тонкое тело, как уничтожающее негативные астральные воздействия.

В традиционной тибетской медицине входит в классический блок «три разных плода», включаемый в сложные сборы в различных лекарственных формах (ванны, загустевающие отвары — «кханды», порошки, масляные экстракты, пилюли...). Шишкоягоды можжевельника обыкновенного и можжевельника вечнозеленого в сборах назначают при «жаре легких, сердца и печени», болезнях суставов, при поносах, при «холоде почек и поясницы», но также и при «жаре почек», болях в пояснице и «слабости в ногах», эпидемических заболеваниях с лихорадкой у детей. Основное показание к применению можжевельника двух видов в тибетской медицине — болезни почек. Вкус его шишкоягод считается соленым.

А. Амасиаци к вышеприведенному, наиболее частому использованию можжевельниковых шишкоягод добавляет, что они помогают при удушье, при падучей (эпилепсии с боль-

шими судорожными припадками) и устраняют дурноту, а кроме месячногонного, отмечает их абортивное действие. Называет их помогающими при раковой язве, растворяющими камень в почках, изгоняющими длинных и плоских глистов, послабляющими. Но, пишет Амасиаци, «...они вредны для печени, их вредное действие устраняет барбарис, а заменителем является в двойной дозе корица...», то есть он признает шишкоягоды более сильными, чем классическая и более дорогая в средние века пряность, что не подтверждается Одо из Мена.

Сухой и горячей он силой известен, и третьей Степенью в том и другом. Вместе с медом он рану или язву Сушит отменно, а также и грязь удаляет оттуда; Антраксы лечит — в народе название им добрые язвы. Регулы также выводит и плод неудачный из чрева Он извлекает, с вином принимаемый неоднократно... Вдвое клади можжевельник, когда не найдется корицы, В средства лечебные — это искусный велит Орибасий.

(Одо из Мена, 1976, с. 114)

А вот что сказано в дополнении к поэме «О свойствах трав»:

У можжевельника силы и жгучей, и острой довольно.
 Вложенный в жаркие угли, он запахом прочь изгоняет
 Гадов ползучих, а плод можжевельника круглый имеет
 Запах сильнейший, когда помещенный во рту пребывает.
 Он и желудку полезен. Так, область груди исцеляя,
 Он унимает чрезмерный, пусть даже внедрившийся, кашель.
 Он против ядов различных подать в состоянии помощь,
 Так и от судорог он, так еще от разрывов поможет.
 Матки порок и болезнь, что бесплодые дает, он уносит;
 Сок его тех исцеляет, кого укусила гадюка.
 Так, если он пережжен и с водою чистою смешан,
 То умащением проказу изгонит с позорного тела.
 Сок древесины его опьянение уничтожает;
 Если же выпить смолу, говорят, унимается кашель
 Укоренившийся, также паротит недуг отступает.
 Если в стеклянный сосуд в сочетанье с оливковым маслом
 На шесть дней заключить до готовности это лекарство
 Так, чтобы масло успело из специй их вытянуть силу,
 После чего — сохранить, — мазь целебна при случаях многих.

Голову мазью намажут и этим ей помощь окажут; Волос, знаток уверяет, — красу головы, сохраняет; Выпал он — станет как прежде, само выпаденье задержит. Так же, но с меньшей порукой, плешивости вылечит муку, Вырастив волос проворно на прежней главе смехотворной. Пчел для лекарства сжигают, тем силу его умножают, Если в леченье недуга их поровну свяжут друг с другом, Пепла добавив от пчел, ибо пепел один обладает Силой такой, говорят, что помочь, как проверено, может. В случаях названных сам, если сделан на масле оливы. Силу лекарству такому, считают, приносит сожженный Пепел чернушки, ведь им, лишь с водой в сочетании, девы Век натирают участки, лишенные волоса вовсе, Зная порок хорошо и лекарство к его исцеленью. Средство не только, где должно, власы вырастить заставляло, Но и на всяких местах, где обычно волос не бывало.

В связи с отсутствием можжевелевого налога в современной демократической России, шишкоягоды являются дефицитным сырьем. Поэтому в собственной практике мы применяем и хвою, молодые ветви можжевельника. Основные показания: хронический пиелонефрит (как вялотекущий, так и в фазе обострения), циститы, отеки, бронхолегочные заболевания (туберкулез, бронхоэктатическая болезнь, хронические и острые бронхиты, бронхиальная астма, воспаление легких, острые респираторные вирусные инфекции), гипотоническая болезнь, ве-гетососудистая дистония по гипотоническому типу, снижение аппетита, гипотрофия (снижение массы тела), дисбактериоз, желчно- и мочекаменная болезнь, хронический холецистит.

Мочегонные свойства можжевельника следует использовать не только при отеках, но, например, при черепно-мозговой травме, ишемических инсультах, то есть при необходимости дегидратации тканей мозга, снижении повышенного давления в желудочках мозга. В отделении реанимации после тяжелых операций можжевельник показан при угрозе уросепсиса, застойных пневмониях.

Особое внимание мы уделяем применению можжевельника при таких тяжелых заболеваниях центральной нервной системы, как рассеянный склероз с сопутствующей

ему гипотензией, нарушениями менструального цикла, иммунодепрессией, при полинейропатиях с ортостатическими коллапсами.

Сведения о детоксикационных, противоядных свойствах можжевельника мы используем при «загрузке» больного большим количеством медикаментов, при эндотоксикозах (туберкулез, онкологические заболевания, хронические инфекции...), при наличии профессиональных вредностей (работа с инсектицидами, ратицидами, прочими токсическими веществами).

АИР БОЛОТНЫЙ

(аирный корень, явер, татарское зелье, калмус)

Acorus calmus

Семейство Ароидные

Родиной аира считают Индию, Южную и Восточную Азию. В Европу его завезли арабы. Употребляли его еще древние греки и римляне. Он растет по всей Европе, включая Британские острова, в Америке. По легенде, татары при нашествии на Русь возили с собой корневище аира, как общеукрепляющее и обеззараживающее воду средство. Татарам приписывают распространение аира в Восточной Европе.

Аир — многолетнее травянистое растение, растет в болотной местности, по берегам озер, рек и прудов.

Используется ползучее, толстое (около 3 см), ветвистое корневище аира. При правильной сушке аромат аира напоминает аромат розы, корни обладают слабой жгучестью, а при разжевывании горьковатой терпкостью. Аир используют в качестве ароматизатора лекарств, пива, aperитивов, джина, как важнейший компонент в составе рецептов пряностей для рыбных блюд, заменяет имбирь и лавровый лист. Химический состав: в корневищах аира содержится эфирное масло (2-4%), аскорбиновая кислота (до 150 мг), дубильные вещества, горький гликозид акорин, крахмал. Подземная часть — официальное сырье, включено в отечественную фармакопею I-XI издания, фармакопеи многих стран мира.

В научной медицине настой, порошок используются как средство, возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, желчегонное. Входит в состав аппетитного сбора, горькую настойку, в сбор по прописи М. Н. Здренко, предназна-

ченный для лечения больных папилломатозом мочевого пузыря, полипоза желудка, анацидных гастритов, в сбор для лечения различных форм рожистого воспаления. Аир входит в состав препаратов для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — викаир, викалин. Эфирное масло из корневищ включено в препарат олиметин, используемый для лечения моче- и желчнокаменной болезни.

По нашим экспериментальным данным, отвар корневища аира способствует сохранению нормальных условно- и безусловно-рефлекторных форм поведения, повышает устойчивость к гипоксии, снижает чувствительность возбуждающим, судорожным ядам, уменьшает число экспериментальных дистрофий желудка, обладает мощными стресс-протективными свойствами. препятствует гепатотоксическому действию четыреххлористого углерода и диабетогенному действию аллоксана, то есть проявляет высокие антидеструктивные, адаптогенные свойства.

В практической медицине применяется в сборах при гипо- и анацидном гастритах, регулирующих деятельность кишечника; настой и порошок при высокой кислотности желудочного сока с изжогой, при панкреатите, дискинезии желчевыводящих путей, остром гепатите, хроническом пиелонефрите, гломерулонефрите, нефротическом синдроме, хроническом экссудативном плеврите, бронхо-эктазах, бронхолегочных заболеваниях с аллергическими проявлениями, нейроциркуляторной дистонии; внутрь и местно — при гинекологических заболеваниях, патологическом климаксе, во время беременности, в сборах противоаллергического действия; настой помогает также при фурункулезе, панариции, псориазе, гнойных ранах, язвах, сухой себорее. Порошок корневища аира и девясила высокого предложен при бронхиальной астме.

В русской народной медицине аир используют при сердечно-сосудистых заболеваниях, как седативное средство (при нервных заболеваниях, при эпилепсии, истерии, обмороках, неврозах, психастенических состояниях с тахикардией; при рвоте, тошноте; как средство, улучшающее зрение, слух, память, анальгезирующее при радикулите, зубной боли; при цинге, подагре, «золотухе», рахите.

В китайской медицине применяют внутрь как тонизирующее, возбуждающее аппетит и закрепляющее средство, назначают при метеоризме и ревматизме. Настой улучшает зрение и слух, придает юношескую бодрость и энергию, улучшает кровообращение. Корневище и листья используют вместе в качестве жаропонижающего средства. Местно — в виде горячих ванн при хронических кожных заболеваниях, выпадении волос.

В основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» корневище аира упоминается не менее 30 раз. Он входит в сложнейшие поликомпонентные композиции для окуривания, для ношения на шею, чтобы отпугивать демонов и предупреждать эпидемические лихорадки. «Аир порождает тепло». Порошок «Аир-4» излечивает икоту, одышку, подавляет «колику в груди, слизь, ветер и геморрой». Сборы, содержащие аир, по образному описанию, эффективны «при вздутии, отрыжке, поносе, рвоте, задержке мочи и при тысячах болезней холода в почках и пояснице». В тибетской медицине оценены не только противоэпидемические, противинфекционные, но и детоксикационные, противоядные свойства аира: «щитовник, мирикария и аир обезвреживают составленные яды». Аир включен в устойчивые прописи «порошок ферула», пилюли «Гаруда-5», в «комплекс гранатника», в «составы из драгоценностей» и «зольные лекарства», в рвотные средства и состав, «прочищающий изнутри», после которого следовало применять средство, «продляющее жизнь» (содержит чеснок). Восприятие научной медициной не только самого корневища аира, с широчайшим спектром его медицинского использования, но и методов его сочетанного применения с другими лекарственными растениями значительно расширило бы возможность излечения многих заболеваний и травм, например, сотрясения головного мозга, менинго-энцефалита, арахноидита, рассеянного склероза, эпилепсии, энцефалопатии.

В Европе аир применяют как отхаркивающее и противовоспалительное средство при туберкулезе легких, пневмонии, бронхитах; при анемиях, заболеваниях желчного пузыря, почек, нарушениях менструального цикла.

А. Амасиаци считает: «Лучшим видом является толстый и ароматный. Природа его горяча и суха в третьей степени и обладает разреживающими свойствами. Помогает при искривлении лица, падучей и при холодной природе всех нервов, устраняет забывчивость, судороги и зап-летание языка. Просветляет разум и обостряет органы чувств. Удаляет глазное бельмо и устраняет потемнение в глазах. Помогает при болезнях слизи. Выводит мочу и месячные, а также открывает закупорку печени и почек и прогревает их. Рассасывает закупорку селезенки, очищает кожу лица. Помогает при витилиго, разъедающих язвах и проказе. Он увеличивает половую силу у людей с холодной и влажной натурой. Заменителем является гвоздика и кумин, а также ревеня в двойной его дозе».

В собственной практике мы применяем корневище айра в сложных сборах при деструктивных, демиелинизирующих заболеваниях головного и спинного мозга (рассеянный склероз), при эпилепсии, неврозах вегето-сосудистых дистониях, при аллергических заболеваниях. Айр — де-

токсикационное средство. Его отвар уменьшает токсическое действие лекарств и может быть использован при длительном медикаментозном лечении больных туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями... Он эффективен при дисбактериозах, профузных диареях, хронических колитах. Рационально его применение при психосоматических болезнях: бронхиальной астме, язвенной болезни, гипертонической болезни. Мы неоднократно убеждались в его эффективности при снижении слуха и зрения, при патологическом климаксе, аллергиях, атеросклерозе сосудов головного мозга.

КАПЕРСЫ КОЛЮЧИЕ

Capparis spinosa

Семейство Каперсовые

Родина каперсов — Азия. Каперсы колючие — многолетний полукустарник со стелющимися длинными ветками. В качестве пряности используют нераспустившиеся бутоны, появляющиеся на растении в течение всего лета. Самые ценные — маленькие, круглые и твердые. Используют как главный компонент соусов и майонезов.

Химический состав: в бутонах содержится рутин (5%) и витамин С (до 150 мг).

В научной медицине каперсы считаются средством сосудукрепляющим. Каперсы используют с древних времен в качестве средства, снижающего артериальное давление, поэтому их следует рекомендовать в пищу как приправу больным вегето-сосудистой дистонией по гипертоническому типу, гипертонической болезнью, при симптоматических (почечных, климактерических) гипертониях. Однако их нельзя употреблять в большом количестве, так как они вызывают метеоризм и могут вызвать тошноту.

Мускус — для мозга, для сердца мускат,
селезенке приятен каперс, подснежник —
желудку, а печени полезна лакрица. Помогает
очищению желудка.

(Арнольдо из Виллановы, 1970)

А. Амасиаци пишет: «Лучшим видом является тот, у которого каперсы полные. Природа горяча и суха в третьей степени. Обладает открывающим и разреживающим свойствами. Если сделать припарку, то рассосет скрофу-лы. Он лучше всех других лекарств растворяет сырую слизь и очищает селезенку. Убивает крупных и мелких глистов и изгоняет их из живота. Растворяет сырую слизь в желуд-

ке. Рассасывает всякие уплотнения. Вылечивает злокачественные язвы. Помогает при болезнях седалищного нерва и бедра. Если листьями смазать высыпания, то выведет их».

В Европе каперсы используют в пищу и в качестве лекарственного растения со времен древней Греции и античного Рима. Еще древние врачи указывали на то, что не всеми они хорошо усваиваются: возможны пучение (метеоризм), отрыжка, позывы на рвоту. Тем не менее, и сегодня их выращивают в Испании, Италии, на Балканах. Их используют в блюдах с томатами, как приправу к сельди. Без них нельзя представить себе анчоусы (Шедо А., Крейча И., 1983). В нашей стране каперсы еще не нашли должного применения в кулинарии и в медицине, хотя их можно расценить как средство профилактики наиболее распространенных сосудистых заболеваний с повышением кровяного давления.

ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ

Portulaca oleracea

Семейство Портулаковые

Дикорастущий портулак встречается на Кавказе, Средней Азии, на юге России, на Дальнем Востоке, иногда культивируется. Используются трава и семена.

Портулак богат витаминами А и С, содержит белки, сахара, жиры, минеральные соли, органические кислоты.

Как кислая, холодная пряность используется сравнительно редко, в основном в салатах. Очень популярен в кавказской кухне. Лекарственные же свойства портулака известны давно.

По представлениям древней армянской медицины, «природа его холодна и влажна». Соответственно полезен людям с горячей натурой, у которых к тому же усиливает потенцию, и, следовательно, показан при ее снижении. Показан и при других болезнях горячей природы: кашле, возникающем от теплоты и сырости, горячих опухолях. Излечивает от желания есть землю и глину. А если «отваром вымыть голову, то очистит от перхоти и очень поможет» (Амасиаци А., 1990).

В традиционной китайской медицине показания еще более конкретны: в качестве противовоспалительного и мочегонного средства назначают при гонорее и трихомонадном кольпите, сифилитическом артрите, болезнях печени, почек, авитаминозах, бактериальной дизентерии, параличах инфекционного происхождения. Местно — при пиодермии и чешуйчатом лишае. Он подходит к меридианам сердца и толстого кишечника.

Портулак является не только хорошим мочегонным средством, но также и поставщиком солей калия (до 10% от массы сухого сырья) и витамина В1. Спиртовой настой оказывает противогрибковое и бактериостатическое дей-

ствие в отношении возбудителей дизентерии и брюшного тифа. При лечении им 486 больных дизентерией он превосходил по эффективности химиотерапевтические средства. Чхве Тхэсон (1987) приводит высокие результаты лечения сиропом портулака больных коклюшем, препаратами его — больных трихоманиазом, белями (внутри), фурункулезом, флегмонами, рожистым воспалением, маститом, экземой (компрессы из отвара). Портулак останавливает маточные кровотечения после родов, выкидышей, абортов.

Одо из Мена отмечает эффективность его при жаре, лихорадке, кровотечениях, дизентерии, конъюнктивите:

Если же тертый наложить, глазам помогает опухшим; Летом поешь — и вреда не получишь от сильного зноя; С солью трава и с вином для смягчения служит желудка; Боль в мочевом пузыре, если съесть, унимает обычно. Свойствами всеми почти портулак молодилу подобен Плиний свидетель — они обладают и действием равным.

Сравнение с молодилом побегоносным позволяет и портулак причислить к общеукрепляющим, возвращающим молодость средствам.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Berberis vulgaris

Семейство Барбарисовые

Произрастает на Кавказе, в Крыму, на Дальнем Востоке. Широко используется как декоративное растение. В городах плоды барбариса собирать, конечно же, нельзя.

Вкус плодов — кислый, терпкий, умеренно вяжущий. «Естество — холодное и сухое в третьей степени» (Амаси-аци А., 1990). Придает блюдам кислый привкус. В Средней Азии используется как приправа к плову. Органические кислоты барбариса ускоряют переход коллагена в глютин при тушении мяса, а тем самым его готовность. Приправа к почкам, люля-кебабу. Порошок плодов прибавляют к таким блюдам, как цыплята с кизилом, кадо-раки, абхазури в процессе приготовления и посыпают перед подачей на стол. В первые блюда также добавляют плоды барбариса для придания им кислого вкуса и аромата. Молодые листья используют для приготовления зеленых щей, вместо щавеля и вместе с ним (Лавров М. А., 1995; Борисов М. Н. и др., 1974), в салаты. Плоды применяют в кондитерской, ликеро-водочной промышленности. В домашних условиях кладут в маринады, соленья, готовят из них сироп, варят варенья, мармелады, муссы, желе, (добавляют в напитки. Из листьев выделен алкалоид берберин, из корней он же и три других алкалоида. Плоды алкалоидов не содержат. Впрочем, имеются сведения о токсичности незрелых плодов барбариса амурского, утрачиваемой при созревании вместе с алкалоидами. Поэтому рекомендацию использовать незрелые плоды в качестве каперсов нужно воспринимать критически. Плоды богаты аскорбиновой кислотой и другими органическими кислотами, особенно яблочной, каротиноидами.

В традиционной и народной медицине плоды используют как возбуждающее аппетит, снижающее жажду, нормализующее, стимулирующее деятельность органов желудочно-кишечного тракта, сокогонное, желчегонное средство. Их применяют при снижении аппетита, хронических гипо-и ацидных гастритах, дискинезии желчевыводящих путей, при гепатитах, желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите, при остром гастроэнтероколите, язвенном колите, при отрыжке, тошноте, рвоте, особенно у беременных, как тонизирующее, корригирующее обмен веществ, витаминное средство, при лечении морфинизма (Ковалева Н. Г., 1971). В гомеопатии эссенцию плодов назначают при калькулезном холецистите, когда желчный пузырь «нафарширован» мелкими камнями. Отвар, настойка, сироп плодов оказывают желчегонное действие, как и большинство пищевых, съедобных пряных растений, способствуют отделению мокроты, применяются при бронхо-легочных болезнях (пневмонии, туберкулезе, бронхите). Полоскания отваром плодов эффективны при ангинах, стоматитах. Отвар плодов положительно влияет на сердечную мышцу, «укрепляет сердце», помогает при «горячей форме сердечбиений». Подобно боярышнику, барбарис может быть применен при аритмиях, недостаточности кровообращения, при миокардитах, при неэффективности сердечных гликозидов. Препараты барбариса способствуют снижению артериального давления, устраняют симптомы неврастения, повышают остроту зрения. Кислые напитки из плодов барбариса уменьшают чувство жажды, в частности, у больных сахарным диабетом. Плоды барбариса традиционно перечисляются в ряду притиводиабетических средств.

Плодам барбариса присущи противоядные, детоксикационные свойства. Сок устраняет хмель, опьянение. Барбарис «с корицей, медом и другими специями излечивает водянку, ...с настоем полыни — для усиления переваривающей силы, с шафраном — при затвердении печени и как мочегонное... Барбарис полезен людям с горячей натурой и вреден для людей с холодной и влажной натурой, для страдающих запорами и избытком газов... Нейтрали-

звать его вред для холодных людей можно гвоздикой» (Амасиаци А., 1990). Помимо стоматита и ангин, отвар и сок плодов барбариса применяют местно при длительно не заживающих ранах, «раковых язвах», грубых рубцах, веснушках, что могло бы быть использовано в хирургии и косметике. Кора корня считается более эффективной, чем листья и плоды. Отвар листьев и стеблей, помимо перечисленных показаний, используют при атонических маточных кровотечениях, при эндометрите. Настойка коры корней входит в состав холелитина. В индийской медицине корни считают подобными куркуме по свойствам, то есть противоядным средством. В гомеопатии тинктура корней — одно из широко употребляемых лекарств при подагре, моче- и желчнокаменной болезни, при левосторонней почечной колике, при желчной колике, как дренажное средство в период ремиссии.

Как бы ни принято было лечить в основном препаратами корней барбариса, следует помнить, что его плоды и листья используются в пищу, а потому они являются наиболее физиологичными корректорами обменных процессов на алиментарном уровне. В диетологии следует рекомендовать плоды барбариса при нарушении пуринового обмена и по ранее перечисленным показаниям. В собственной практике в связи с небольшим количеством плодов барбариса мы применяем и корни при желчнокаменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей, в качестве гепатопротектора, при подагрических артритах и мочекаменной болезни.

КИЗИЛ МУЖСКОЙ (обыкновенный)

Cornus mascula

Семейство Кизилковые

Растет в Причерноморье, на Кавказе, в Крыму, в Молдавии, в Приднепровье. На Дальнем Востоке, на юге Сибири произрастает кизил сибирский. Вкус кислый, терпкий, вяжущий.

Химический состав: плоды содержат углеводы (9-20,8%), в том числе сахарозу (до 2,6%), органические кислоты (до 4,2%), преимущественно яблочную, дубильные вещества (до 4,2%), витамин С (аскорбиновую кислоту до 160 мг), флавоноиды (витамины Р) (до 5%).

Плоды кизила применяют в народной и традиционной медицине. В XV веке А. Амасиаци в фундаментальном труде «Ненужное для неучей» писал, что плоды кизила «останавливают понос и помогают при язвах кишечника», то есть эффективны при дизентерии и брюшном тифе. По его мнению, кизил «имеет силу боярышника», показан при анемии, лихорадках, простудных заболеваниях, в виде полосканий при ангинах, внутрь — при оспе, кори, скарлатине, гипоацидных гастритах. Конечно же основным показанием к применению плодов кизила являются кишечные инфекции. Препарат закрепляющего действия — густой экстракт из диких груш и кизила был допущен к применению в медицинской практике после успешных клинических испытаний, но в аптеках, в клиниках, как чаще всего в России бывает, отсутствует. Что ж, сегодня по мнению чиновников, наводнивших Россию зарубежными препаратами сомнительного качества, дорогие «пищевые добавки» фирм «Enrich», «New Ways» и др. покупать намного рациональнее, чем правильно использовать соб-

ственные пряные, пищевые растения и полученные из них дешевые, эффективные лекарства. Препараты из плодов кизила проявляют антибактериальную активность в отношении многих групп патогенных микробов, но в частности, в отношении дизентерийных палочек, тифо-паратифозной группы.

Сок, настой сушеных плодов хорошо утоляют жажду, что используется при лихорадках (малярии), при сахарном диабете. Данные о противодиабетическом действии противоречивы. Ф. И. Ибрагимов и В. С. Ибрагимова (1960) ссылаются на работу, в которой доказана способность плодов кизила повышать толерантность к углеводам при сахарной нагрузке.

В Китае плоды кизила лекарственного (3-9 г сутки) относят к группе лекарств, «вызывающих закрытие отверстий тела», подобно плодам малины, ежевики, шиповника, сливы, муската. Вкус их считают не только кислым, но и слегка теплым. Х. Упур и В. Г. Начатой (1992) отмечают, что плоды кизила подходят к меридианам печени и почек. «Закрывают поры кожи». Показания к применению: боли в пояснице; шум в ушах и головокружение; сперматорея; импотенция; обильные месячные; обильная потливость; туберкулезная интоксикация.

В Корее плоды кизила белого (сибирского) применяют как тонизирующее, улучшающее мочеотделение, кратковременно понижающее артериальное давление, уменьшающее чувство жажды, антибактериальное, спазмолитическое средство. Многие свойства кизила подтверждены экспериментально, но что важнее, веками практического применения. Помимо перечисленных выше показаний к применению Чхве Тхэсоп (1987) приводит такие, как астенические состояния, неврастения, частые мочеиспускания (цистит, пиелонефрит, хронический нефрит), гепатит, менорагии, повышение температуры у ослабленных больных туберкулезом легких. При учащенном мочеиспускании он рекомендует следующий простой рецепт: «Плоды кизила 6 г, плоды малины 6 г, корни конопли 8 г. Приготовить отвар и принимать два раза в день на тощий желудок». Очевидно, что даже без корней конопли такой отвар

может быть полезен многим больным с заболеваниями почек и мочевого пузыря. Пропаганда применения кизила как пряности и пищевого растения — гораздо более почетная задача, чем торговля препаратами «Herbalife», «New Ways», «Enrich».

Применение плодов кизила в качестве пряности в России известно немногим, поскольку кизил произрастает лишь в южных широтах. Плоды придают мясу пряный, кисловатый вкус, ускоряют, подобно плодам барбариса, его готовность, делают его мягче. Сок плодов, «туршу», «лаваш» — приправы к жирной пище, цыплетам (см. Барбарис). Паста и желе содержат большое количество аскорбиновой кислоты и других витаминов, обладают не только общеукрепляющими, но и тонизирующими свойствами, используются в питании моряков и космонавтов. Пищевое применение кизила гораздо более известно. Из плодов изготавливают натуральный подслащенный сок и сок-полуфабрикат (С. Есенин: «Ты научи мой русский стих кизилowym струиться соком...») для производства сиропов. Из плодов варят варенья с высокими вкусовыми качествами и незабываемой кислинкой, компоты, мармелады, готовят безалкогольные напитки и вина.

Рекомендация кизила как лекарственной и вкусовой приправы, ознакомление населения с его целебными свойствами — одна из задач врачей. Плоды кизила не могут быть дефицитны, это не куркума, не кардамон. В своем отечестве мы можем собрать достаточное его количество как для кулинарных, так и для лекарственных нужд.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Cichorium intibus

Семейство Сложноцветные (Астровые)

В Евразии произрастает повсеместно. Сорняк. Вспоминаются синие от цветков цикория степи Алтайского края под Барнаулом. Ресурсы не ограничены. Практически не возделывается, хотя давно интродуцирован, введен в культуру.

Несомненно является пряной горечью с острым вкусом, обусловленным гликозидом интабином. Используют мощный корень (до 1,5 м), содержащий полисахарид инулина (49%), дубильные вещества (20%), аскорбиновую, хлорогеновую и другие органические кислоты, гликозиды кумарина эскулетина. Горькие вещества содержатся и в млечном соке: сесквитерпены лактуцин, лактупикрин, тритерпеноид таракастерол. В составе эфирного масла, помимо перечисленных выше соединений, содержатся также непредельные жирные кислоты, витамины группы В, никотиновая, пантотеновая кислоты.

Из корней цикория для страдающих гипертонической болезнью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта приготавливают суррогат кофе, так не понравившийся А. С. Грибоедову у П. Я. Чаадаева (Ю. Тынянов. «Смерть Вазир-мухтара»). Его используют в качестве добавки к кофе, для извлечения полисахарида инулина, из которого получают сироп или фруктовый сахар для кондитерской и ликеро-водочной промышленности. В недавнем прошлом молотый корень цикория в пачках свободно можно было купить в продуктовых магазинах. Экстракт корней — приправа для напитков и десертов. К сожалению, врачи-диетологи не способствуют популяризации цикория.

Цикорий, подобно одуванчику, бессмертнику, кукурузным рыльцам, ноготкам, считают защищающим печень (гепатопротективным), желчегонным средством и называ-

ют «печеночной травой». Его используют при заболеваниях гепатобилиарной системы: при острых и хронических гепатитах, токсических поражениях печени, среди которых наиболее часто встречаются алкогольные дегенерации печени, при холецистохолангитах, острых и хронических холециститах, при желчнокаменной болезни, циррозе печени, при дискинезиях желчевыводящих путей по гипотоническому типу. В сочетании с мятой, душицей, ромашкой, чистотелом его можно применять и при высокой моторике и спастике желчевыводящих путей, так как цикорий, скорее всего, является средством, нормализующим тонус и сокращения гладкой мускулатуры. Поскольку гепатобилиарная патология зачастую сочетается с невротами и лежит в основе изменений эмоционально-психического статуса, цикорий показан ипохондрикам, холерикам, меланхоликам, для снижения мнительности, раздражительности, агрессивности, гневливости, немотивированности «взрывных» реакций, больным с холецистокардиальным синдромом, с сопутствующими панкреатитами, гипоацидными гастритами. Цикорий используют в гомеопатии.

В традиционной индийской медицине считается правильным и более эффективным не раздельное, а сочетанное применение корня цикория с корнями одуванчика и лопуха (по 8 г каждого на 0,5 литра воды, кипятить на медленном огне 20 минут). Отвар этого блока растений позволяет достичь детоксикационного, противоастенического, общеукрепляющего и ряда других эффектов. Значение детоксикационного эффекта терапии цикорием и другими растениями трудно переоценить. Такая терапия позволяет не только осуществлять профилактику интоксикаций консервантами, синтетическими пищевыми красителями, бесчисленными промышленными отходами, веществами, применяемыми в бытовой химии, но и предотвращать болезни, вызванные синтетическими медикаментами, снижать побочные эффекты химиотерапии.

Как и многие другие горечи, цикорий оказывает лечебное действие при сахарном диабете. Противовоспалительные, жаропонижающие, секретолитические (отхаркивающие), антибактериальные свойства галеновых препаратов

корня цикория позволяют назначать их при лихорадках, инфекционных заболеваниях (ОРЗ, корь), при острых и хронических бронхитах, воспалениях легких, при бронхиальной астме, при легочном туберкулезе.

Цикорий оказывает умеренное успокаивающее действие при истерии и других неврозах. Он корригирует не только углеводный, но и липидный обмен, показан при ожирении, атеросклерозе сосудов головного мозга и других органов при предынсультных состояниях, параличах.

Прочие показания к применению корня цикория: снижение аппетита, гастриты, язвенная болезнь желудка, острый гастроэнтероколит, диспепсии, сильная перистальтика кишечника, метеоризм («вертижи», по П. Я. Чаадаеву); экзема, фурункулез, экссудативный диатез, стоматиты, блефариты, аллергические дерматозы; артриты, ревматизм, боли в суставах (артралгии), подагра; малярия с сопутствующей анемией и увеличением селезенки, бруцеллез, туберкулез и другие хронические инфекции; асцит, выпотной плеврит, отеки, острый и хронический пиелонефрит, мочекаменная болезнь, цистит.

Надземная часть цикория может быть применена по тем же показаниям. Прикорневые листья съедобны, из них готовят салаты, например, для больных сахарным диабетом. Экстракт входит в состав безалкогольных тонизирующих напитков. Сок листьев способствует размельчению и выведению конкрементов из желчного пузыря. Получить же его летом с помощью соковыжималки нетрудно.

ПОЛЫНЬ ЭСТРАГОН (тархун)

Artemisia dracunculus

Семейство Сложноцветные (Астровые)

Общеизвестен напиток Тархун, который показан женщинам, но едва ли может быть рекомендован мужчинам, особенно с «холодной натурой». Эстрагон широко используется в ликероводочной промышленности, его добавляют в горчицу, уксус, различные пряные композиции, соусы, майонезы, применяют как приправу к рису. Облагораживает дичь, баранину, телятину. Вкус эстрагона острый, пряный, пикантно-терпкий со сладостью. Он хорошо сочетается с соком лимона. Рекомендуется добавлять такое сочетание в салаты. Усиливает его лечебное действие бадьян.

Полынь эстрагон широко распространена в южных районах России от западных до восточных границ, но, тем не менее, следует признать, что она не является широко распространенной пряностью, хотя ничто не мешает добавлять ее в напитки, вкус которых она улучшает, компоты, вина и ряд блюд.

Химический состав: определяет запах и вкус растений эфирное масло (1-3%), содержащее до 70% метилхави-кола (эстрагола), а также мирцен, эвгенол, гериниол, лимонен и многие другие вещества. В траве содержатся фе-нолкарбоновые кислоты: кофейная, ванилиновая и др., флавоноиды — витамины Р, сосудоукрепляющие, антиоксидантные средства: кверцетин, гиперозид, кемпферол, витамины С, В1, В2, А, D, дубильные вещества.

Название эстрагон связано со способностью этого вида полыни, подобно многим представителям рода, оказывать эстрогенное, месячногонное действие. Латинское ви-

довое название dracunculus (маленький дракон, чудовище, змей), вероятно, связано с формой листьев, напоминающих язык ящериц. Эстрагон может быть с успехом применен при первичной и вторичной аменорее, при позднем половом созревании девушек, при дисменорее, служащей симптомом инкреторной недостаточности яичников, для нормализации их функций. В индийской медицине — месячногонное, мочегонное, ветрогонное, слабительное средство.

Возбуждает аппетит, как многие виды полыни, стимулирует секрецию желудочного сока. В клинических испытаниях получены положительные результаты при лечении больных хроническим гипoaцидным гастритом экстрактом полыни. Отсутствие аппетита (анорексия) — частая жалоба у астенизированных, ослабленных больных, у людей, перенесших душевную травму. В этих случаях мы с успехом применяем виды полыни. Эстрагон улучшает пищеварение, способствует отделению желчи, устраняя ее застой (холестаза), а, тем самым, условия для образования конкрементов, камней в желчном пузыре и желчных протоках.

Эстрагон считается общукрепляющим средством, но в то же время он снижает либидо, потенцию. Это свойство вполне совпадает и с действием эстрогенных гормонов. Женские половые гормоны, продуцируемые особями обоих полов, снижают потенцию, а мужские половые гормоны (андрогены) повышают ее. В реалиях все сложнее, но эта грубая схема в общем приемлема. Эстрагон показан при дисгормонозах, гиперандрогении.

Сок эстрагона, саму траву в различных видах использовали во время чумы, холеры как средство, препятствующее заражению. Есть существеннейшие показания к применению эстрагона, которые следует ассимилировать современной научно-европейской медицине из традиционной тибетской медицины: туберкулез легких, пневмонии, бронхиты, прочие инфекционные и воспалительные бронхолегочные заболевания. Помимо высоких антимикробных, тархуну присущи секретолитические, отхаркивающие свойства. «А если смешать с соком фенхеля и

сиропом ладана, то очистит зараженный воздух и вылечит недуги вроде гнойных пузырьков и кори. Если же во время чумы пить сок эстрагона, то предохранит от чумы и поможет» (Амасиаци А., 1990). Отсюда по аналогии несложно сделать вывод о желательности применения эстрагона во время эпидемий гриппа, острых респираторных инфекций. Эстрагон применяли Гален, Авиценна, Абурай-хан Бируни.

Эстрагон унимает зубную боль, зуд при кожных заболеваниях, при язвенном стоматите. Он показан местно при воспалительных заболеваниях тканей в полости рта, при экземе, чесотке, ожогах. Помимо антимикробных и широко распространенных у растений противовоспалительных свойств эстрагону присущи и местноанестезирующие свойства, как, например, листьям унаби, кока: «Ипн говорит, что он вызывает онемение челюстей и языка» (Амасиаци А., 1990). «Если его жевать натошак, без других продуктов, то он сделает язык нечувствительным, одеревенелым» (Мудрость веков, 1992). Противовоспалительные свойства использовали не только при бронхолегочных заболеваниях, но и при кишечных инфекциях, артритах, ревматизме. На Алтае в качестве жаропонижающего (ан-типиретического) лекарства применяют вообще при лихорадках. Обнаружены антиоксидантные свойства эстрагона, чем подтверждена оправданность его применения при атеросклерозе сосудов, который относят к свободнорадикальной патологии и считают «убийцей номер один».

Эстрагон — прекрасный дезодорант, корректирующий вкус и запах настоев из лекарственных растений. Он оказывает противотошнотное и противорвотное действие. «А если разжевать, то устраняет дурной запах изо рта» (Амасиаци А., 1990). «Вода после эстрагона кажется очень вкусной» (Мудрость веков, 1992). Для того, чтобы пища была вкусной, «в кишлаке Ярм (Зеравшан) надземные части полыни эстрагон как пряность добавляют к молочным продуктам и блюдам; это улучшает аппетит, помогает пищеварению и очищает дыхательные пути от мокроты» (Хаджиматов М., 1989). Эстрагон подавляет рост молочнокислых бактерий, препятствует скисанию молока, порче мяса.

Эстрагон имеет ряд противопоказаний к применению, в первую очередь беременность, поскольку он усиливает сокращения миометрия. Это свойство с пользой можно учесть при подготовке к срочным родам для профилактики первичной слабости родовой деятельности у астеничных, ослабленных, занеженных женщин, не удосужившихся подготовиться к родам. Тархун «уменьшает силу крови, подавляет половую потенцию» (Мудрость веков, 1992), что тоже можно использовать при гиперсексуальности у психических больных, при ажитации, раздражительности, при патологическом климаксе. «Тархун вообще притупляет чувствительность». Он вызывает огрубение тканей груди, что исправляется медом. Уксус устраняет вредное действие эстрагона. Он трудно и медленно переваривается, что исправляется сельдереем. Уже в средние века было отработано отнюдь не изолированное, а сочетанное применение эстрагона с медом, уксусом, лимоном, бадьяном, сельдереем, и многими другими растениями в зависимости от задачи.

В собственной практике мы широко применяем эстрагон при симптомах нарушений функций яичников и сочетаем его с крапивой, анисом, бадьяном, петрушкой, пастушьей сумкой, сурепкой, классическими фитоадаптогенами, кирказоном (аристолохией), ясноткой, манжеткой, другими видами полыни, «противовоспалительным» блоком. Особое значение приобретает эстрогенное действие тархуна при лечении девушек с отсутствием первичных и вторичных признаков полового созревания. По нашим наблюдениям, тархун в умеренных дозах подчеркивает женское обаяние, привлекательность, но едва ли он показан при бесплодии, людям с «холодной натурой». Тархун можно использовать в блоке успокаивающих средств (купырь, хмель, кипрей, пустырник, пикульник, лабазник, лист грецкого ореха...).

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (чернобыльник)

Artemisia vulgaris

Семейство Астровые (Сложноцветные)

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
Эта имеет трава, получив открывателя имя.
Ею успешней всего исцеляют у женщин болезни:
В виде отвара она выведению месячных служит...

(Одо из Мена, 1976)

Сорничает повсеместно. Распространена настолько широко, что человечество уже давно освоило это растение как пряность и как лекарство. Впрочем, на Северо-Востоке Ленинградской области в истоках Ояти чернобыльника нет. Растение обладает приятным, сильным ароматическим запахом, напоминающим запах эстрагона, и пикантным, пряным, острым, горьким вкусом. Горечь не столь остра и всепроникающа, как у полыни горькой. Культивируется в Италии, Франции, Индии, Японии, Бразилии. В недалеком прошлом ее выращивали в России и на Украине.

Диоскорид применял полынь и писал, что растет она главным образом по берегам. Использовал ее в своей практике и отец греческой медицины Клавдий Гален. Абу Али ибн Сина назначал ее для вызывания менструаций, как abortивное, при насморке, ванны — при почечнокаменной болезни. Абурайхан Бируни различал полынь горькую и полынь обыкновенную. В России трава полыни обыкновенной аптечна только по той причине, что входит в состав сбора Здренко из 34 растений для лечения больных

папилломатозом мочевого пузыря, анацидными гастритами, а по сути онкологическими заболеваниями. Широкое применение чернобыльника немногочисленными фитотерапевтами России не имеет места.

Химический состав: цветки и листья содержат сравнительно немного эфирного масла (до 0,3%), в составе которого 1,8-цинеол (22,8%), лимонен, терпинолен, фенхол, цитраль а и b, гераниол, аромадендрен, туйон, камфара, борнеол и многие другие вещества. Стероиды: (3-ситосте-рин, стигмастерин. Витамины РР, В₂, В1, С, А, D.

Полынь не только в качестве лекарства, но и в качестве пряности применяют совместно с другими растениями. Так, ряд авторов приводит рецепт смеси, который, по их мнению, гурманы любят посыпать на хлеб со свиным жиром, приправлять ею сыры: полынь обыкновенная — 4 части, базилик камфарный — 2 части, тимьян ползучий — 2 части, розмарин лекарственный — 1 часть. Все перечисленные в этом рецепте растения обладают достаточно выраженными лекарственными свойствами: «В прошлом полынь обыкновенная и у нас широко использовалась и была популярна, но со временем утратила свое важное место среди пряностей. В настоящее время можно констатировать, что наблюдается все большее стремление к ее употреблению» (Шедо А., Крейча И., 1985). Это сказано о Чехословакии. Это не про нас.

Чернобыльник причисляют к магическим растениям. Ему приписывали чудодейственные исцеляющие свойства. Маттиола в «Гербарии» писал, что накануне Ивана Купалы темные, суеверные люди опоясывались чернобыльником, а венки из него носили на головах, чтобы уберечься на целый год от страшных чудовищ, колдовства, болезней. В то же время, особенно после чернобыльской катастрофы, его ассоциируют с Апокалипсисом, с предсказанным концом света. Братья Стругацкие писали о «полынь-городе» («Дьявол среди людей»). Эта же тема звучит у А. Шаова:

Падет звезда-полынь. Грядет разруха, И
брат у брата уведет жену. И Пятачок
зарезет Винни-пуха. Конец эпохи. Все
пойдем ко дну.

Фиолетовые до черноты стебли, темное, черное былье обусловили русское название растения. Считают, что даже высохшие, уныло торчащие из-под снега останки чернобыльника могут быть использованы с лекарственной целью, что, конечно же, требует проверки. За счет высокой антимикробной активности чернобыльник предотвращает порчу мяса и рыбы. Знающие об этом рыбаки пересыпают потрошеную рыбу польнью обыкновенной (но не польнью горькой!). По А. Шедо и И. Крейча (1985), чернобыльник добавляют к баранине, фаршам, жареной свинине, ягнятине, дичи, капусте, свекле, шпинату, грибам, гусиным потрохам, блюдам из яиц, салатам ассорти, картофельному и луковому супу, используют при приготовлении угря. Буквально повторяет этот перечень Ю. А. Лавров (1995).

Лечение винами, настоянными на лекарственных растениях, является одной из древнейших традиций и носит название фитознотерапии. В Молдавии есть праздник «по-льнь», в который пьют молодое вино, настоянное на польни, чтобы быть здоровым в течение года. Пикантность вкуса такого вина, травяного чая с добавлением чернобыльника мы можем утверждать по собственному опыту.

Станет целебным вино при указанных выше болезнях. И аромат, и букет у такого вина превосходны; В виде питья укрепляет желудок оно, подреберье Лечит успешно, а равно и в случаях прочих полезно.

(Одо из Мена, 1976)

В китайской медицине применяют не настой, а отвар растения. Разовая доза — 3-5 г, причем увеличивать ее китайские врачи не рекомендуют. Основные направления применения: кровоостанавливающее, общеукрепляющее, жаропонижающее, антитоксическое средство. В качестве антипиретика более популярна польнь волосовидная (*Artemisia capillaris*). Для чернобыльника, по экспериментальным (не клиническим) данным, антипиретические дозы близки к токсическим. В качестве детоксикационного средства чернобыльник показан при лихорадках, токсикозах беременности, пиодермиях, эндотоксикозах при распаде тканей (туберкулез, онкологические заболевания); при бронхиальной астме. При острых респираторно-вирусных

инфекциях с обструкцией бронхов в Китае назначают вдыхание полынного дыма. Мы сталкивались с единичными случаями аллергии к полыни, а потому любые назначения ее при аллергических заболеваниях, в том числе при атопической форме бронхиальной астмы, должны быть хорошо продуманы. С нашей точки зрения, правильнее использовать надежные десенсибилизирующие растения: солодку, Черноголовку, череду, шлемник, ряску.

При окуривании дымом полыни бактериальное загрязнение воздуха снижается на 95-99,8%. Впечатляющие цифры. Почему же этот вездесущий сорняк, ресурсы которого неограниченны, не взят в арсенал нашей санитарно-гигиенической службы? Увы, мы ленивы и нелюбопытны. Чхве Тхэсон пишет, что в результате дезинфекции палаты, в которой находились дети с ожоговыми ранами, уменьшилось нагноение ран и их распространение, наблюдали ускорение заживления ран. Окуривание ран ведет к уменьшению сроков их рубцевания. Мощные антимикробные свойства полыни в любых формах позволяют, например, при окуривании добиться замедления прогрессирования туберкулеза, усилить фагоцитарные функции лейкоцитов и клеток ретикуло-эндотелиальной системы, снизить им-муносупрессивное действие синтетических туберкулостатических средств, повысив их лечебный эффект. Многочисленные источники позволяют убедиться, что туберкулез легких, лимфатических узлов, туберкулезный менингит являются одним из центральных показаний к применению чернобыльника в традиционных медицинах. В высочайшей эффективности многокомпонентных сборов лекарственных растений, подобранных индивидуально и включающих полынь обыкновенную, мы имели возможность убедиться на сотнях примеров лечения больных туберкулезом (см. раздел «Примеры использования пряностей»). Почему же фтизиатры, справедливо жалующиеся на отсутствие даже малоэффективных синтетических медикаментов, в экстренном порядке не взяли на вооружение этот вездесущий сорняк?

Наш опыт применения чернобыльника позволяет акцентировать внимание не только фтизиатров, но и гинекологов на его способности останавливать любые, но в частности, маточные кровотечения, нормализовать менструальный

цикл, инкреторную функцию яичников, вызывать месячные, усиливать действие противовоспалительных средств (особенно растений), антибиотиков при инфекционно-воспалительных заболеваниях. Чхве Тхэсоп отмечает практическую ценность полыни «в лечении таких заболеваний, как бесплодие, импотенция, открытие матки, вагинит». Чрезвычайно важна способность полыни предупреждать и лечить дисбактериозы при сегодняшнем неумном, бесконтрольном применении антибиотиков и частом самолечении ими. В индийской медицине, помимо перечисленных, используют спазмолитические (альгоменорея), анальгетические (головные боли, особенно во время менструаций) свойства. Полынь «укрепляет плод», то есть предотвращает выкидыши, хотя при увеличении дозы сама способна их вызвать. Получается этакий гомеопатический подход к привычным выкидышам: подобное подобным. Кстати, ни в одном гомеопатическом источнике сведений о применении полыни обыкновенной мы не нашли, что лишний раз подчеркивает различия гомеопатии и фитотерапии и более широкий арсенал последней. Гомеопаты применяют полынь лечебную *Artemisia abrotanum*. Второй аспект понимания термина «укрепляет плод» — это обеспечение пренатальной безопасности плода, повышение его жизнеспособности, что согласуется с репутацией чернобильника как общеукрепляющего средства.

Полынь обыкновенная имеет ряд показаний к применению в области невропатологии и психиатрии. Устойчива легенда об эффективности травы и особенно корней, выкопанных в начале мая, при эпилепсии. Никаких антиконвульсантных свойств у разных частей чернобильника мы не обнаружили. Эпилептологам следует обратить внимание на неантиконвульсантные (не противосудорожные) принципы лечения больных эпилепсией в фитотерапии. Полынь обыкновенную применяют при меланхолии (депрессии), хорее, инсультах, параличах, менингитах, невралгиях, мышечных, суставных, головных болях и, конечно, при неврозах (истерия, неврастения, психастения). Пристальнейшего внимания требует регистрация эффективности чернобильника и сборов, в которые он входит, при перечисленных заболеваниях, а также при психических болезнях.

В числе растений, оказывающих лечебный и профилактический эффект при онкологических заболеваниях, В. Г. Па-шинский называет, помимо березы, чаги, алоэ, элеутерококка, подорожника, чистотела, и полынь обыкновенную. Указанный и более широкий блок лекарственных растений мы с успехом используем для профилактики постоперационного, стрессового метастазирования, снятия тяжелой интоксикации в терминальных стадиях ракового процесса и при химиотерапии, при лечении цитостатиками.

Старинные рецепты корейской медицины подсказывают, что чернобильник эффективен «при длительно не прекращающемся кровавом поносе» (хроническая дизентерия), при неожиданно сильном поносе (пищевая токсикоинфекция), при простудных заболеваниях, местно — при ссадинах, воспалениях кожи, слизистых оболочек. Сведения о применении чернобильника при проказе, кишечных, детских, респираторных инфекциях, при венерических болезнях подкрепляют необходимость изучения его эффективности при любом инфекционном заболевании. Способность корригировать обмен веществ находит отражение в таких показаниях к применению чернобильника, как сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, мочекаменная болезнь, истощение, кахексия, эндокринопатии. Регуляция функций эндокринных желез — один из механизмов коррекции углеводного, липидного, минерального, белкового обмена, а в целом метаболизма.

Эфирное масло полыни при резорбтивном действии вызывает подергивания мышц, генерализованные судороги. Большие дозы полыни могут вызвать тошноту, рвоту, острый гастрит, токсический гепатит. При употреблении 20-30 г полыни может наступить смертельное отравление. Минимальная смертельная доза настоя в пересчете на сухое сырье 1030 мг/кг у мышей при внутрибрюшинном введении (Чхве Тхэсон, 1987). Несмотря на то что чернобильник следует причислять к условно токсичным растениям, использовать рекомендуется относительно небольшие его количества, он достоин быстрого, продуманного введения в практику фтизиатров, онкологов, гинекологов, инфекционистов, пульмонологов, хирургов, дерматологов и ряда других специалистов.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Achilla millefolia

Семейство Астровые (Сложноцветные)

Шедо и И. Крейча считают, что «несмотря на очень хорошие вкусовые качества и лекарственное действие, тысячелистник у нас сравнительно мало известен в качестве пряности и лекарственного растения». Им можно приправлять в весьма умеренных количествах овощные и картофельные супы, жирные и овощные блюда, гуляш, а вместе с луком-резанцем и репчатым луком — сыры-кремы. Его используют в горьких настойках, ликерах, бальзамах (ингредиент «Русского бальзама»), в пивоварении, сыроварении, а также в косметике и парфюмерии (привлекательный, аттрактивный запах).

Тысячелистник обыкновенный настолько распространен и широко известен, что не требует иллюстраций и тем более описаний. Впрочем, следует отметить, что помимо тысячелистника обыкновенного имеются еще десятка три гораздо менее известных видов, которые могут конкурировать по пряноароматическим и лечебным свойствам со своим сородичем, но вот изучены гораздо менее подробно. Надземная часть тысячелистника обыкновенного аптечна.

Химический состав: содержит 0,09-0,45% эфирного масла, в его составе азулен (до 25,4%), хамазулен и хама-зуленовая кислота, апинен, (3-пинен (до 23%) кариофил-лен, эвкалиптол, борнеол, лимонен, камфен, камфара, эвгенол, масляная, изовалериановая кислоты, салициловый спирт и многие другие вещества. Объяснять многочисленные лечебные эффекты тысячелистника наличием какого-то одного и даже группы веществ было бы неправильно. Химический состав изучен неплохо и достаточно подроб-

но приведен в «Растительных ресурсах СССР» (т. 7, 1993, с. 11-12). Содержит он, конечно же, и вездесущие флавоноиды, дубильные вещества (до 3,78%), кумарины и даже алкалоиды, что, впрочем, не приводит к токсичности тысячелистника. Минимальная летальная доза настоя и отвара надземной части его в опытах на мышах не определяется.

«Напар» из цветков тысячелистника с примесью 1/3 по весу цветков ромашки применяют в народе для лечения язв, длительно не заживающих ран, фурункулов. Подтверждением правомерности применения его в косметике является наблюдение того эффекта, что им «хорошо мыть лицо, особенно молодым женщинам. Кожа приобретает бархатистость и матовый цвет» (Носаль М. А., Носаль И. М., 1991, с. 16).

Некоторые группы показаний к применению надземной части тысячелистника обыкновенного:

1. Клинически подтверждена его эффективность (чаще всего в составе сборов) при ОРВИ, гриппе, длительных субфебрилитетах у детей. Его следует рассматривать как компонент сборов, целью применения которых является повышение резистентности к простудным заболеваниям, особенно у часто и длительно болеющих детей. В индийской медицине считается общеукрепляющим средством и применяется также при ОРВИ.

2. Тысячелистник показан при бронхиальной астме, ал-лергозах, при пневмониях, туберкулезе легких, хронических бронхитах, бронхоэктатической болезни. Правильнее применять его в поликомпонентных сборах. Пульмонологи, желающие повысить эффективность терапии бронхоле-гочных заболеваний, должны обратить самое пристальное внимание на тысячелистник. Помимо жаропонижающих, противовоспалительных, ему присущи и отхаркивающие, смягчительные, секретолитические свойства.

3. Растение эффективно при различных лихорадках, например, при малярии и кишечных инфекциях. Его с успехом применяют при диспепсиях, метеоризме. Рационально клиническое изучение его эффективности при дис-бактериозах.

4. Клинически подтверждена эффективность тысячелистника при острых панкреатитах у детей. Его следует включать в терапию больных гепатитами, холециститами, дискинезиями желчевыводящих путей, желчнокаменной болезнью.

5. Тысячелистник принадлежит к горечам со всеми вытекающими отсюда последствиями: он показан при гипо-и анацидных гастритах, при холестазах для устранения его. Однако механистическое представление о нем только как о сокогонном, желчегонном средстве, противопоказанном при гиперацидных состояниях, было бы неверным. Тысячелистник эффективен при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки. По нашим данным, он уменьшает число экспериментальных эрозий желудка, вызванных бутадионом, аспирином, атофаном, резерпином, то есть оказывает антидеструктивное действие.

6. Тысячелистник — детоксикационное или, как ранее принято было считать, «кровоочистительное» средство, что подтверждается его действенностью при инфекционных интоксикациях. Он с успехом был применен при хронической кадмиевой интоксикации (Шустов В. Я. и др., 1984). В связи с тем, что тысячелистник аптечен, он хорошо апробирован в клинике. В педиатрии клинически подтверждена его эффективность при лечении детей с длительными субфебрилитетами, больных гриппом и другими респираторными инфекциями. Поскольку туберкулез легких, злокачественные опухоли входят в спектр показаний к применению тысячелистника, можно с гарантией предположить, что в случае этих интоксикаций тысячелистник мобилизует механизмы инактивации, выведения токсинов и снижения чувствительности к ним. Рационально сопровождение тысячелистником и другими растениями-детоксикантами интенсивной медикаментозной терапии. Справедливо считая фурункулез, кожные сыпи, гнойничковые заболевания кожи одним из признаков интоксикации, М. А. Носаль и И. М. Носаль (1991) взяли из народной рецептуры пропись «кровоочистительного» сбора:

Лист шалфея лекарственного	
Надземная часть полыни горькой	
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	
Надземная часть тысячелистника обыкновенного	
Надземная часть розмарина лекарственного	по 1 части
Лист подорожника ланцетовидного	
Лист крапивы двудомной	
Надземная часть зверобоя продырявленного	
Надземная часть золотарника обыкновенного	по 2 части
Надземная часть хвоща полевого	по 3 части

4 столовых ложки измельченного сбора залить 1 л кипятка и парить целую ночь. Днем в 8 приемов выпить весь «напар». Авторами ассимилированы наиболее рациональные, дающие клинический эффект элементы эмпирической фитотерапии, принятые и нами в нашей практической деятельности (см. Примеры использования пряностей): сбор поликомпонентен, состоит из 10 лекарственных растений, из которых 4 могут быть отнесены к пряностям (шалфей, можжевельник, розмарин, тысячелистник). Длительный метод настаивания и частый прием «напара» обеспечивают высокий лечебный эффект.

7. Подтверждением общеукрепляющего, тонизирующего действия тысячелистника, его способности корригировать нарушения метаболизма является систематическое, успешное использование его при атеросклерозе, сахарном диабете. Тысячелистник нормализует функции эндокринных желез, что подтверждается его эффективностью при сниженной функции яичников, проявляющейся в аменорее, «скудных месячных кровях», хотя, казалось бы, за ним укрепилась репутация кровоостанавливающего средства и он не должен был бы стимулировать регулы. Этот пример подтверждает невозможность однозначной, механистической трактовки действия растений, пряностей. Тысячелистник эффективен при лечении импотенции, сексуальных расстройств у мужчин (Юнда И. Ф., Горинчен-ко И. И., 1984). По нашим данным, тысячелистник повышает толерантность к углеводам у аллоксан-диабетических мышей (Барнаулов О. Д., 1989).

8. Тысячелистник считают противоварикозной, противогеморроидальной травой. Его сосудоукрепляющее действие подтверждено нами экспериментально. Актуально целенаправленное использование этого действия в клинике с аппаратурной регистрацией (реографической, доплерографической) положительного влияния на кровоснабжение органов и венозный отток от них. Тысячелистник мы с успехом применяем при вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу, при склонности к ортостатическим коллапсам, обморокам. С другой стороны, Н. Г. Ковалева (1971) рекомендовала горечи и в их составе тысячелистник при лечении больных гипертонической болезнью и атеросклерозом сосудов:

Кора вербы	5 г
Цветки и лист одуванчика лекарственного	10 г
Трава полыни обыкновенной	10 г
Трава тысячелистника	5 г

5 г смеси заваривать 150 мл кипятка, принимать по 60 мл утром и перед обедом за 10-15 мин до приема основного настоя.

Противоречий в этих применениях тысячелистника нет. Он корригирует нейроэндокринную регуляцию морфологической и функциональной состоятельности сосудов, а потому показан при различных нарушениях ее.

9. Тысячелистнику присущи диуретические (мочегонные) свойства, но гораздо более ценна возможность лечить им (в составе сборов) воспалительные заболевания мочевыводящих путей и почек. Он показан при гематурии любого происхождения: при передозировке непрямых антикоагулянтов, при остром и хроническом нефрите, при геморрагическом цистите, опухолях мочевого пузыря, травах слизистой его.

Широкие показания к применению надземной части и цветков тысячелистника послужили причиной того, что он является одним из наиболее часто используемых фитотерапевтами растений. Его оздоравливающее, тонизирующее действие и многие другие свойства следует востребовать и в пищевой, алиментарной форме.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Ribes nigrum

Семейство Крыжовниковые

Если относительно широты использования видов полыни, тысячелистника в качестве пряности могут возникнуть сомнения, то популярность листа черной смородины бесспорна. Любая хозяйка, стремящаяся к тому, чтобы засоленные грибы, огурцы, помидоры, кабачки были вкусны и ароматны, не жалеет этой, зачастую имеющейся у нее в огороде, на участке пряности. Лист черной смородины органичен в маринадах, широко используется в консервной промышленности. Вспомните одиноко плавающий листик в банке с консервированным ассорти. Лист черной смородины добавляют в квасы. Он является суррогатом чая, ароматизатором черного чая (на любителя). В ликеро-водочной промышленности используют не столько лист, сколько почки черной смородины. Добавление ничтожного количества концентрированной настойки почек ее и черного тополя не только ароматизирует водку, но как будто бы предупреждает алкогольную агрессию, утреннее похмелье. Отличая черную смородину от красной, мы растираем лист, чтобы ощутить пряный аромат первой при полном отсутствии такового у второй.

Химический состав: листья содержат всего лишь 0,02% эфирного масла, чего достаточно для обеспечения характерного и многими любимого аромата. Вот уж действительно, важно не количество. В составе эфирного масла карен, карифиллен, цименол, линалоол, гераниол, лимонен, метилсалицилат, бензальдегид. Подобно плодам, листья отличаются большим количеством витамина С.

Листья черной смородины в тибетской медицине применяют в составе сборов при туберкулезе легких и лимфатических узлов. В. Г. Минаева пишет об эффективности настоя листа смородины и травы фиалки трехцветной при туберкулезе у детей. Детская фтизиатрия — одна из наиболее драматичных тем в медицине. Немедленное привнесение в нее хотя бы элементов фитотерапии, фитодистотерапии повысило бы качество и сократило бы сроки лечения детей, заболевших туберкулезом. Если туберкулостатические средства непригодны для профилактики туберкулеза в связи с их токсическим, иммуносупрессивным действием, то такие пряности, как лист черной смородины, не имеют токсичности. Даже минимальные токсические дозы для нее не определяются. Противовоспалительные, антимикробные, отхаркивающие свойства настоя листьев используют не только при туберкулезе, но и при пневмониях, бронхитах, ОРВИ, различных лихорадках, коклюше. При бронхоэктатической болезни можно использовать также дезодорантные свойства листа и почек. Отвар листьев, ветвей назначают внутрь и местно в виде ванн, ванночек, примочек при экссудативном диатезе у детей, экземе, нейродермите. Считается, что настой листьев повышает функции коры надпочечников (Губергриц А. Я., Соломченко Н. Н., 1968). Поэтому рационально применение его не только при зудящих дерматозах, но и после курса терапии стероидными гормонами, при различных аллергических заболеваниях, например, при атопической форме бронхиальной астмы.

Настой листьев показан при остром и хроническом пиелонефрите, при мочекаменной болезни. Его можно использовать при почечных и сердечных отеках. Конечно же, правильнее всего включать лист черной смородины в состав поликомпонентных сборов, настоям которых он передает присущий ему аромат, что немаловажно при лечении больных неврозами с множеством капризов, претензий к вкусу и запаху настоя. В этих случаях следует рассчитывать на лист черной смородины не только как на отдушку, корректирующую запах, но и как на средство успокаивающее, противоастеническое. По этим причинам лист черной смородины применяют и при психосомати-

ческих заболеваниях, в частности, при гипертонической болезни, осложняющем ее системном атеросклерозе сосудов. Учитывая, что подавляющее большинство горожан в связи с недостаточностью или полным отсутствием физических нагрузок страдает в особенности в пожилом и старом возрасте запорами, особо значимо послабляющее действие настоев листа. Сушеные ягоды, отвар коры и ветвей дают выраженный закрепляющий эффект. Впрочем, при дизентерии, прочих кишечных инфекциях и листья в конечном счете приведут к излечению от диареи (поноса), но для лиц, страдающих запорами, включение листа в послабляющие сборы целесообразно. Для настоя листьев черной смородины, конечно же, не характерно сильное слабительное действие, подобное действию типичных «эвакуаторов и очистителей», принятых в тибетской медицине (виды молочая, кротон и другие), но сопровождение коры крушины, ревеня, сены, стальника, вьюнка, видов плауна и еще более жестко действующих слабительных растений листом черной смородины, солодкой, крапивой, снытью и т. д. желательно. Хронические запоры сопровождаются хронической интоксикацией, снижением резистентности к различным заболеваниям, астенией, ипохондрией, депрессией, зачастую столь резкими изменениями психоэмоционального статуса больного, что он становится непереносимым для окружающих. Наличие хронического запора резко повышает опасность сосудистых катастроф у больных с атеросклерозом сосудов головного мозга. Можно перечислить еще много симптомов и причин, по которым в традиционной медицине применение «эвакуаторов и очистителей» в начале лечения считалось обязательным. В небрежении своем к простым и эффективным приемам лечения мы забываем и о необходимости добиться послабляющего эффекта, и о возможности применения при этом листа черной смородины. Между прочим, инициальный успех, которого удастся добиться у подобных больных, значительно улучшает их состояние, вселяет в них веру в возможность если не полного излечения (больные рассеянным склерозом), то, как минимум, прогресса заболевания.

Жаропонижающие, потогонные, противовоспалительные свойства настолько распространены у растений, что наличие их у листа черной смородины не удивительно. Им можно дополнить блок «противовоспалительных» растений (лист малины, ивы, шалфея, березы, а также череда, ромашка, вахта, лабазник, зверобой, солодка, виды полыни, володушки и т. д.). Такие блоки с включением листа черной смородины желательно применять при лечении больных полиартритами различной этиологии, что зачастую становится единственно возможным лечением в связи с непереносимостью многими лицами стероидных и нестероидных противовоспалительных средств или их неэффективностью. Фитонцидный, антимикробный эффект листьев может быть использован для лечения и профилактики инфекционных заболеваний. Настой листа черной смородины эффективен при анемиях, девичьем хлорозе. Противопоказаний, осложнений не имеет.

ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЯНОСТЕЙ

В нашей практике принято правило: подбирать компоненты сбора с включением тех или иных пряностей индивидуально для каждого больного. При обобщении рецептуры для сотен больных мы не находим ни одного одинакового сбора. Однако некоторые растения встречаются в сборах часто, а другие — относительно редко. Это связано прежде всего с тем, что определенные виды и их сочетания обуславливают высокий клинический эффект. Ряд видов используют для повышения биодоступности основных, наиболее эффективных растений. И все-таки по частоте использования растения в сборах не всегда можно судить о его лидирующей роли в лекарственных композициях. Представитель бурятской ветви тибетской медицины Э. Г. Барзарон, критично относясь к попыткам выделения «ядра» сборов по частоте использования в них различных ингредиентов, отмечает, что по этой логике самыми эффективными компонентами мазей должны быть признаны вазелин и ланолин. В сборах из растений есть своеобразные аналоги вазелина и ланолина, применяемые как основа, большая часть массы сбора. Эта основа, безусловно, не столь инертна, как вазелин и ланолин, но не она определяет основную лечебную направленность, хотя и влияет на нее: усиливает, продляет или смягчает, укорачивает во времени.

Есть и более простая причина редкого использования растений в сборах. Так, мы не применяем плоды кизила, корень женьшеня, поскольку у нас их нет, они труднодоступны. Хотелось бы чаще применять мироболаны, кардамон, шафран, съедобные плоды унаби...

Начинающие фитотерапевты нередко наивно полагают, что рецепты тибетской, китайской, индийской медицины

нужно воспроизводить буквально. В большинстве случаев это невозможно. Конечно, усвоение арсенала этих Medicin желательно, но важнее усвоение принципов составления сборов. Некоторые из них чрезвычайно просты:

- 1) для того чтобы составить сбор из растений, нужно их иметь;
- 2) при составлении сбора для конкретного пациента необходимо просмотреть весь список растений, выделяя те из них, которые наиболее подходят в данном случае.

Персональность и поликомпонентность сборов обеспечивают их высокий лечебный эффект. В простых случаях возможно применение одного растения или трех-пятиком-понентных сочетаний. Такая элементарная фитотерапия все-таки лучше, чем никакой. Но именно применение типовых сборов, одного и того же лекарства для лечения всех больных, недостаточность арсенала, дозировок, незнание свойств растений и возможностей фитотерапии приводят к ее дискредитации. В типовых сборах не учитывается сочетание нескольких заболеваний, длительность, особенность их течения, конституция, возраст, масса, даже пол и профессия больного. Поэтому приведенную ниже рецептуру правильнее рассматривать как отправную точку для творчества.

Указанные пропорции растений, суточная доза, количество воды — не догма, а лишь ориентиры. Они должны быть отработаны для каждого больного конкретно.

№ 1. Плоды укропа душистого	20,0
Плоды аниса обыкновенного	30,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Плоды фенхеля обыкновенного	10,0
Надземная часть Melissa лекарственной	20,0
Надземная часть лаванды колосовой	10,0
Надземная часть мяты луговой	20,0

Плоды истолочь, траву Melissa, мяты, лаванды измельчить. Две столовые ложки сбора (суточная доза) залить холодной водой (0,8—1,0 л), настаивать не менее 3 часов. В эмалированной (без сколов) или огнеупорной стеклянной посуде быстро довести до кипения, помешивая деревянной или стеклянной палочкой, слить все с сирьем в термос. Фильтро-

вать перед употреблением. Принимать теплым по 0,5-1 стакану, утром натощак, за 20 минут до еды.

Показания: недостаточная лактация, отсутствие молока у кормящих матерей, снижение заботы о потомстве, о близких, дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому типу, застой желчи, желчнокаменная болезнь, метеоризм, кишечные, желчные, желудочные колики. Настой сбора оказывает также стресс-лимитирующее действие, норматтизует функции желудочно-кишечного тракта, улучшает настроение, кровоснабжение головного мозга, миокаоца.

Перед тем как проглотить настой, желательно ополоснуть им рот. Такой принцип приема можно распространить на большинство настоев и отваров, особенно содержащих мяту, Melissa, лаванду, тимьян, котовник, эльсольцию и другие эфирномасличные растения, действующие на холодовые рецепторы рта.

При отсутствии отдельных компонентов сбора нужно использовать имеющиеся. Так, лаванда, Melissa менее доступны, чем тимьян и даже бадьян.

№ 2. Надземная часть тимьяна ползучего	20,0
Плоды бадьяна настоящего	20,0
Плоды укропа душистого	20,0
Плоды аниса обыкновенного	30,0

Способ приготовления и применения настоя тот же, что и для рецепта № 1. Для грудных детей при обильных газах, вздутии и болях в животике приготовить настой из 1 чайной ложки сбора в 150 мл воды. Применять по 2-4 чайных ложки настоя 5-6 раз в день.

Сборы № 1 и 2 эффективны как отхаркивающие средства при бронхитах, пневмониях, бронхоэктатической болезни, туберкулезе легких. В этих случаях желательно расширение их состава.

№ 3. Плоды кумина тминового	20,0
Плоды ажгона душистого	10,0
Лист шалфея лекарственного	50,0
Надземная часть череды трехраздельной	20,0
Лист ореха грецкого	30,0
Цветки хмеля обыкновенного	50,0

Сбор применяется для снижения и прекращения лактации.
Способ приготовления по рецепту № 1.

№ 4.	Надземная часть петрушки огородной	20,0
	Надземная часть мяты луговой	20,0
	Надземная часть душицы обыкновенной	20,0
	Надземная часть Melissa лекарственной	10,0
	Надземная часть чистотела обыкновенного	10,0
	Надземная часть багульника болотного	10,0
	Корень дягиля лекарственного	20,0
	Надземная часть купыря лесного	30,0
	Лист кипрея узколистного	40,0

Приготовление по рецепту № 1.

Показания: болезненные месячные, выраженный менструальный и предменструальный синдромы.

Применять в соответствующую фазу цикла: во время регул и перед ними.

№ 5.	Надземная часть любистока лекарственного	30,0
	Плоды аниса обыкновенного	20,0
	Надземная часть полыни эстрагон	20,0
	Надземная часть левзеи сафлоровидной	20,0
	Корень дягиля лекарственного	20,0
	Надземная часть сурепки обыкновенной	30,0
	Надземная часть пастушьей сумки	20,0
	Корень сельдерея пахучего	10,0
	Лепестки сафлора красильного	30,0

Приготовление и применение по рецепту № 1.

Показания: позднее половое созревание у девочек, первичная и вторичная аменорея, дисменорея, удлиненный цикл, снижение либидо, бесплодие.

№ 6.	Настойка стручков красного перца	
	Настойка надземной части зверобоя продырявленного	По 15 мл все
	Настойка корневищ кувшинки белой	
	Экстракт желтокорня канадского	
	Экстракт горца перечного	
	Экстракт корневища лапчатки прямостоячей	8 мл

По 20 капель внутрь 3-4 раза в день на 0,5 стакана воды больным с гиперплазией миометрия. Рецепт приведен по С. М. Киту и И. М. Турчину (1986).

- № 7. Надземная часть тимьяна обыкновенного
 Надземная часть золототысячника обыкновенного поровну
 Надземная часть зверобоя продырявленного

Столовую ложку измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, настаивать 15 минут, пить по 0,5 стакана на протяжении дня при болезненных менструациях (альгоменорее). Сбор приведен по С. М. Киту и И. М. Турчину и содержит, как минимум, две ошибки: тимьян ползучий назван тимьяном обыкновенным (приведена латынь); при смешении 1 стакана воды с 1 столовой ложкой сбора получается буквально пюре — мало воды. Способ приготовления, приема, стимулирующее действие богородской травы на сокращения матки не дискутируем. Не исключено, что подобный сбор против правил даст обезболивающий эффект. Сбор, без сомнений, составлен не врачом, а фармацевтом.

№ 8. Лист лавра благородного	20,0
Плоды барбариса обыкновенного	20,0
Плоды кизила мужского	20,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии маньчжурской	10,0
Корень айра болотного	10,0
Корень куркумы длинной	10,0
Лист крапивы двудомной	30,0
Лист подорожника большого	30,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Корень одуванчика лекарственного	20,0
Корень цикория обыкновенного	10,0
Корень лопуха паутинистого	10,0
Плоды укропа душистого	20,0

Две столовые ложки измельченного сбора вымачивать 3 часа в 1 л холодной воды, выпарить на медленном огне до объема 0,8-0,7 л, слить все с сырьем в термос, настаивать ночь, принимать теплым при сахарном диабете II и I типа, при явлениях интоксикации. Срок лечения данным сбором 1,5-2 месяца, после чего, сообразуясь с результатами, состав сбора следует пересмотреть.

№ 9. Створки бобов фасоли обыкновенной	50,0
Побеги черники обыкновенной	30,0

Лист лавра благородного	20,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Корень солодки уральской	30,0
Корень заманихи высокой	10,0
Лист толокнянки обыкновенной	10,0
Корень дягиля лекарственного	10,0
Надземная часть козлятника лекарственного	20,0

Приготовление и применение по рецепту № 8.

Показания те же: сахарный диабет II и I типа.

№ 10. Сок свежего лука — 200 мл в сутки. Одновременно следует потреблять салат из крапивы, подорожника, листа одуванчика, травы спорыша, сныти.

Снижает повышенный уровень глюкозы крови на 2,8-4 ммоль/л. Лечение только луковым соком в 2 раза менее эффективно. Таким образом, идея многокомпонентности подтверждается практикой автора, не провозглашающего ее (Николайчук Л. В., 1998).

№ 11. Надземная часть базилика мятолистного	10,0
Надземная часть золотарника обыкновенного	20,0
Надземная часть душицы обыкновенной	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды укропа душистого	10,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Лист брусники обыкновенной	20,0
Лист толокнянки обыкновенной	10,0
Плоды кардамона настоящего	10,0
Лист малины обыкновенной	30,0
Надземная часть эрвы шерстистой (пол-пола)	30,0
Надземная часть тысячелистника обыкновенного	20,0
Надземная часть череды трехраздельной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Надземная часть зверобоя продырявленного	20,0

Приготовление по рецепту № 1.

Сбор предназначен для лечения больных острым и хроническим пиелонефритом, мочекаменной болезнью. При остром процессе суточную дозу сбора можно увеличить до 3-4 столовых ложек. Настой оказывает антимикробное, противовоспалительное, иммуномодулирующее, мочегонное, противоотечное действие, препятствует образованию

конкрементов в почечных лоханках и способствует их изгнанию. Принимать теплым натошак многократно по 0,5 стакана. Н. Г. Ковалева рекомендовала принимать настой после мочеиспускания.

№ 12. Надземная часть петрушки огородной	10,0
Корень сельдерея пахучего	10,0
Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды укропа душистого	20,0
Надземная часть душицы обыкновенной	20,0
Лист почечного чая (ортосифона)	20,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Надземная часть горичвета весеннего	10,0
Надземная часть хвоща полевого	10,0
Надземная часть тимьяна ползучего	10,0
Лист морозики приземистой	20,0
Цветки вереска обыкновенного	30,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Надземная часть очитка едкого	10,0

Приготовление по рецепту № 1; возможно приготовление настоя по фармакопее: 2 столовых ложки измельченного сбора залить 0,6-0,8 л кипятка, томить на кипящей водяной бане 15 минут, профильтровать, принимать по 1 стакану 3-4 раза натошак. Рационально все-таки слить настой с сырьем в термос, чтобы продолжить настаивание и принимать его теплым.

Подобного типа сборы мы применяем при отеках сердечного и почечного происхождения, при асците (выпоте в брюшную полость), при экссудативном плеврите (выпоте в полость плевральную). Эффект наблюдается и в тех случаях, когда применение синтетических мочегонных было безрезультатным. Возможно и совместное применение с ранее неэффективными синтетическими диуретиками. Поскольку сборы подобного типа снижают удержание жидкости тканями (их гидрофильность), они эффективны при набухании и отеке мозга после черепно-мозговых травм и операций.

№ 13. Кора коричного дерева	
Плоды кардамона настоящего	поровну
Лист лавра благородного	

Отвар из 1-1,5 столовых ложек сбора («три аромата») в 0,8 л воды с упариванием до 0,5 л принимать при сердечно-сосудистой недостаточности. Возможно расширение сбора за счет горичвета, ландыша, желтушника, гвоздики, аира, мускатного ореха.

Пример прописи из «Чжуд-ши» сбора «Мироболан-10», включающего пряности. Пропись приводится не для воспроизведения, а для усвоения некоторых принципов составления сборов:

1) сбор поликомпонентен; 2) включает четыре пряности с широчайшим спектром лекарственного действия; 3) общеукрепляющий тип действия подчеркивается включением лекарства минерального происхождения — мумие, горного воска; 4) в сборах традиционной тибетской медицины нередко присутствуют мед или сахар, которые считаются «коньями всех лекарств»; 5) главным компонентом сбора является одно из центральных лекарственных растений в тибетской медицине с пряноароматическим вкусом — ми-роболан. Сбор приводится в строчку.

№ 14. «Мироболан хебула, шафран, кардамон настоящий, мумие, сверция, канавалия, марена, шеллак, плоды можжевельника, сахар лечит повреждения почек, задержку мочи, ноющие боли в пояснице, слабость в ногах и почечный жар без остатка».

В тибетской медицине кардамон настоящий считается «проводником» к почкам. Описанная картина заболевания более всего подходит к острому гломерулонефриту.

№ 15. Корень солодки уральской	30,0
Корневище имбиря лекарственного	80,0
Кора коричневого дерева (корица китайская)	80,0
Надземная часть конопли посевной	80,0
Мускатный орех	30,0
Плоды унаби	15 штук
Желатин	450

Сбор традиционной китайской медицины приведен по Ф. И. Ибрагимову и В. С. Ибрагимовой (1960). Три столовые ложки сбора кипятить в 0,8 л воды, упарив до 0,3 л. Суточная доза. Принимать по 0,1 л 3 раза натощак.

Показания: сердечно-сосудистая недостаточность при миокардите с отеками, одышкой, аритмичным пульсом.

№ 16. Корневище айра болотного	20,0
Корень солодки уральской	20,0
Корневище имбиря лекарственного	20,0
Корневище пиона уклоняющегося	20,0
Корневище пиона белоцветкового	20,0
Надземная часть Черноголовки обыкновенной	60,0

Модифицированная нами пропись сбора традиционной китайской медицины приведена по тем же авторам, что и рецепт № 15. Кипятить 3 столовые ложки сбора в 1 л воды, упарив до 0,4 л. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером натошак больному гипертонической болезнью. Сбор стабилизирует артериальное давление, оказывает успокаивающее, мочегонное действие, снижает уровень холестерина крови.

№ 17. Плоды кизила мужского	30,0
Плоды шиповника коричневого	50,0
Плоды рябины обыкновенной	50,0
Плоды барбариса обыкновенного	30,0
Плоды аронии (рябины) черноплодной	50,0
Плоды боярышника кроваво-красного	50,0
Цветки боярышника кроваво-красного	30,0
Плоды шелковицы белой	50,0
Лист шелковицы белой	20,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы ароматной	10,0
Мускатный орех	10,0
Кора коричневого дерева (корица)	10,0
Плоды гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Надземная часть душицы обыкновенной	10,0
Надземная часть мяты луговой	10,0

Добавлять в компот из сухофруктов (яблоки, груши, курага, изюм, инжир, вишня, чернослив, черенки ревеня и т. д.) по 2-3 столовые ложки измельченного сбора на 1 л в конце приготовления. Ограничивать поваренную соль. Сбор оказывает сосудукрепляющее, детоксикационное, мочегонное, желчегонное действие, улучшает кровоснабжение мозга и сердца, нормализует артериальное давление, предупреждает сосудистые катастрофы (инсульты, инфаркты), поставляет калий, повышает работоспособность,

активность, настроение, память. Хорошая хозяйка может сама дозировать большинство компонентов сбора по вкусу при приготовлении лечебных компотов больному гипертонической болезнью с атеросклерозом сосудов головного мозга и сердца. Когда компоты станут надоедать больному, можно перейти на лечение настоем из сбора, приготовленного по рецепту № 1, и наоборот. Срок лечения сбором — 2 месяца, после чего его состав следует пересмотреть. Даже при демонстративном клиническом улучшении общая длительность фитотерапии исчисляется в тяжелых случаях годами. Впрочем, компоты можно пить всю жизнь.

№ 18. Ветви багульника болотного	20,0
Надземная часть дымянки лекарственной	20,0
Плоды кардамона настоящего	30,0
Корневище имбиря лекарственного	30,0
Надземная часть горичвета весеннего	20,0

Этот блок растений применяют самостоятельно или в составе более сложных сборов. 1,5-2 столовые ложки измельченного сырья в 0,8 л кипятка томить 15 минут на медленном огне, слить все в термос на ночь. Принять за сутки при учащенном пульсе, ощущениях сердцебиений. Разовая доза — 150 мл натошак. В традиционной китайской медицине вместо багульника используют листья, побеги рододендрона китайского. Возможно применение рододендрона золотистого (кашкары), рододендрона Адамса.

№ 19. Плоды гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Шишкоягоды можжевельника обыкновенного	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корень аралии маньчжурской	10,0
Надземная часть левзеи сафлоровидной	20,0
Корень родиолы розовой	10,0
Плоды лимонника китайского	10,0
Корень дудника лесного	20,0
Надземная часть татарника колючего	30,0

Столовую ложку измельченного сбора залить 0,8 л воды, выпаривать на медленном огне до 0,3 л. Принимать по 0,5 стакана 3 раза утром и днем (не на ночь) при низком артериальном давлении, при гипотонической болезни, вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу, склонности к обморокам и коллапсам, в период выздоровления после

тяжелых инфекций и травм, в послеоперационный период, для снятия угнетающего влияния на центральную нервную систему снотворных, транквилизирующих, нейролептических средств, алкоголя, при переутомлении, синдроме хронической усталости, импотенции.

№ 20. Надземная часть купыря лесного	30,0
Надземная часть душицы обыкновенной	20,0
Надземная часть тимьяна ползучего	20,0
Цветки лабазника вязолистного (таволги)	50,0
Надземная часть мяты луговой	20,0
Лист ореха грецкого	20,0
Шишки хмеля обыкновенного	20,0
Побеги багульника болотного	10,0

Пример успокаивающего (седативного) сбора. Столовую ложку сбора заварить как чай на 400-500 мл кипятка в заварном чайнике (термосе), настаивать 20 минут. Желательно добавить сахар, а лучше мед. Пить как чай при необходимости успокоиться, сохранить самообладание («огнетушитель»). При хронических стрессирующих воздействиях возможен постоянный прием и приготовление по рецепту № 1. Сбор смягчает действие возбуждающих центральную нервную систему (ЦНС) средств (кофеина, фенамина), способствует наступлению продуктивного сна, усиливает действие угнетающих ЦНС средств, смягчает явления климакса, возбуждение, агрессивность, гиперсексуальность. Вместе с тем он не вызывает снижения умственной работоспособности, не имеет последствий. Сборы подобного типа следует периодически менять.

№ 21. Плоды кориандра посевного	20,0
Плоды тмина обыкновенного	20,0
Корни девясила высокого	30,0
Корневище айра болотного	20,0
Надземная часть горичвета весеннего	10,0
Надземная часть пустырника пятилопастного	40,0
Лист кипрея узколистного	50,0
Надземная часть лаванды колосовой	10,0
Надземная часть Melissa лекарственной	10,0

Сбор по действию подобен сбору № 20, но оказывает более выраженное положительное действие на кровоснабжение головного мозга, выработку и осуществление услов-

ных рефлексов, умственную работоспособность, улучшает настроение. Превосходит ноотропил (пирацетам) по клиническому эффекту. Расширение сбора за счет валерианы, шикши, лабазника позволяет усилить его действие на функции мозга, применять его для профилактики инсультов или лечения в постинсультном периоде. Способ приготовления по рецепту № 1.

№ 22. Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корень заманихи высокой	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0
Корневище айра болотного	10,0
Корень солодки уральской	30,0
Цветки боярышника кроваво-красного	10,0
Плоды боярышника кроваво-красного	20,0
Плоды рябины обыкновенной	20,0
Плоды гвоздичного дерева (гвоздика)	10,0
Цветки лабазника вязолистного	40,0
Плоды укропа душистого	20,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Кора коричневого дерева	10,0
Цветки вереска обыкновенного	50,0

Один из вариантов сборов, назначаемых при дисциркуляторной энцефалопатии как результата атеросклероза сосудов головного мозга у пожилых и старых людей. Приготовление по принципу вываривания: 1,5-2 столовые ложки измельченного сбора залить 1 л воды, томить на небольшом огне, выпаривая до 0,7-0,8 л. Принимать натощак по 1 стакану отвара, сохраняемого с сырьем в термосе. Параллельно следует рекомендовать мумие по 0,2-0,4 г утром однократно.

№ 23. Лист розмарина лекарственного	20,0
Цветки лабазника вязолистного	50,0
Надземная часть душицы обыкновенной	10,0
Надземная часть шикши черной	50,0
Корни пиона уклоняющегося	10,0
Корни пиона белоцветкового	10,0
Корневище айра болотного	10,0
Надземная часть лапчатки гусиной	20,0
Корневище валерианы лекарственной	20,0
Надземная часть пикульника красивого	20,0

Один из блоков растений, назначаемых больным эпилепсией.
Приготовление и прием по рецепту № 1.

№ 24. Плоды бадьяна настоящего	10,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Надземная часть репешка обыкновенного	40,0
Цветки ромашки аптечной	20,0
Лист шалфея лекарственного	20,0
Створки бобов гледиции колючей	10,0

Приготовление по принципу вываривания (см. рецепт № 22).

Показания: острый и хронический ларингит, фарингит, тонзиллит. Для полосканий и приема внутрь певцам, актерам, ораторам, учителям, лекторам, священникам.

№ 25. Корень солодки уральской	40,0
Корень алтея лекарственного	40,0
Плоды аниса обыкновенного	20,0
Плоды кумина тминового	20,0
Надземная часть тимьяна ползучего	20,0
Надземная часть володушки козелецелистной	20,0

Приготовление по рецепту № 1. Принимать теплым натошак по принципу: чем чаще, тем лучше, ополаскивать рот и горло.

Показания: острый и хронический бронхит, ларингит, бронхопневмония, бронхоэктатическая болезнь, сухой кашель с высокой температурой, туберкулез легких (один из блоков более сложных рецептов).

№ 26. Корень сельдерея пахучего	20,0
Плоды укропа душистого	30,0
Лист какалии копьевидной	20,0
Кора крушины ломкой	20,0
Плоды крушины слабительной (жостера)	20,0
Корень стальника пашенного	30,0
Лист кассии остролистной	20,0
Корень ревеня пальчатого	20,0
Корень лопуха паутинистого	20,0
Надземная часть выюнка полевого	10,0

1-3 столовые ложки сбора (доза подбирается индивидуально) выварить в 1 л воды, упарив до 0,6-0,8 л. Принять теплым (из термоса) за 2-3 раза. Последний прием на ночь. Сбор оказывает слабительное действие, имеет множество по-

казаний, не ограничивающихся хроническими запорами. С назначения слабительных (очистителей и эвакуаторов) в традиционной тибетской медицине начинают лечение многих, в том числе нервных и психических заболеваний.

№ 27. Плоды барбариса обыкновенного	
Плоды шиповника коричневого	
Корневище куркумы ароматной	
	поровну
Корневище бадана толстолистного	
Кора дуба черешчатого	
Надземная часть пустырника пятилопастного	

2-3 столовые ложки сбора кипятить в 0,8 л воды 10-15 минут, слить все в термос. Принять за 5-6 раз при пищевых отравлениях, токсикоинфекциях с поносом.

№ 28. Плоды кориандра посевного	10,0
Плоды укропа душистого	30,0
Плоды тмина обыкновенного	10,0
Плоды фенхеля обыкновенного	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Цветки бессмертника песчаного	30,0
Цветки пижмы обыкновенной	20,0
Цветки календулы лекарственной	20,0
Лист крапивы двудомной	20,0
Надземная часть мяты перечной	10,0
Корень солодки уральской	10,0
Плоды шиповника коричневого	10,0
Лист березы белой	20,0

Наша модификация «полифитохола», составленного по тибетской рецептуре С. Н. Николаевым (1992). Приготовление по рецепту № 1. Настой показан при остром и хроническом гепатите. Защищает клетки печени от повреждения токсическими веществами (медикаментами, ядами, алкоголем), вирусами. Проявляет иммуномодулирующие, желчегонные, общеукрепляющие свойства.

№ 29. Надземная часть бессмертника песчаного	15,0
Надземная часть буквицы лекарственной	15,0
Кора крушины ломкой	15,0
Цветки календулы лекарственной	15,0
Семя льна посевного	15,0
Лист мяты перечной	20,0

Надземная часть репешка обыкновенного	25,0
Цветки ромашки аптечной	10,0
Побеги туи западной	10,0
Плоды укропа пахучего	10,0
Надземная часть тимьяна ползучего	15,0
Корень шиповника коричневого	20,0
Сухой лук-чеснок	20,0

Модифицированная нами пропись сбора Е. А. Ладьиной и Р. С. Морозовой (1985) для лечения больных желчнокаменной болезнью и хроническим панкреатитом. Авторы рекомендуют настаивать сырье с кипятком в термосе. Однако одного настаивания в термосе недостаточно, судя, например, по цвету и вкусу настоя. Поэтому мы рекомендуем приготовление по рецепту № 1. Принимать настой следует теплым по 150-200 мл утром натощак и за 20-30 минут до еды. Настой устраняет застой желчи и условия для образования конкрементов в желчных путях, способствует их размягчению и изгнанию, оказывает противовоспалительное, детоксикационное, спазмолитическое, слабительное действия. Сбор может быть расширен или изменен за счет расторопши, барбариса, чистотела, лабазника, березы, кукурузных рылец, золотарника, шафрана.

№ 30. Корни цикория обыкновенного	50,0
Корни одуванчика лекарственного	30,0
Лист одуванчика лекарственного	20,0
Плоды расторопши пятнистой	30,0
Рыльца кукурузы обыкновенной	20,0
Надземная часть бессмертника песчаного	40,0
Плоды укропа душистого	20,0
Плоды барбариса обыкновенного	20,0
Корень барбариса обыкновенного	20,0

Приготовление по рецепту № 1. Принимать, как и настой сбора № 29. Для обоих сборов желательно индивидуально подобрать суточную дозу сбора: 1-3 столовые ложки. Во избежание провокации желчной колики правильнее I начать принимать настой из расчета 1 столовая ложка на 0,5-0,6 л воды. При хорошей переносимости и отчетливом лечебном эффекте можно увеличить суточную дозу до

Показания: желчнокаменная болезнь, хронический панкреатит, острый и хронический гепатит.

№ 31. Корень сельдерея лекарственного	30,0
Корневище куркумы ароматной	10,0
Плоды барбариса обыкновенного	20,0
Плоды рябины обыкновенной	50,0
Рыльца кукурузы обыкновенной	30,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корень элеутерококка колючего	20,0

Приготовление по принципу вываривания, подобно сбору № 22. Принимать по принципу: чем чаще, тем лучше. Сбор предназначен для лечения больных ожирением и другими нарушениями жирового (липидного) обмена (атеросклероз). Больному следует объяснить, что без увеличения физических нагрузок, без преодоления неподвижности, иммобилизации фитотерапия едва ли будет эффективна, равно как и диетические ограничения.

Возможности фитотерапии мы попытались продемонстрировать примерами успешного ведения, в ряде случаев спасения больных, в частности на отделении реанимации. Утилитарное представление о второстепенном, подсобном значении фитотерапии этими примерами опровергается. Срочная (ургентная) фитотерапия, спасающая жизнь больного, вполне имеет право на существование.

Больной К., 76 лет, отделение реанимации **ИМЧ** РАН. Диагноз: двудольная левосторонняя крупозная пневмония с нижнедольным ателектазом (спадением доли легкого) и выпотным плевритом, легочно-сердечная недостаточность 2-3-й степени. Лечение в течение 8 дней (кефзол, гента-мицин, этазол, коргликон, сульфокамфокаин, эуфиллин, хлористый кальций, аскорбиновая кислота внутривенно) привело к утяжелению состояния больного: присоединилась правосторонняя очаговая пневмония. Пациент — врач, в сознании, понимает тяжесть своего положения, практически недвижим, состояние критическое.

После осмотра доктором медицинских наук О. Д. Бар-науловым через час начата терапия настоем 30-компонент-ного сбора (видовые названия опущены, пряности выделе-

ны полужирным шрифтом): корень солодки — 40 г, корневище валерианы — 25 г, корневище **имбиря** — 10 г, корень элеутерококка, лист малины, надземные части толокнянки, хвоща, череды, медуницы, омелы, плоды боярышника, слоевище цетрарии — по 20 г, надземные части горицвета — 15 г, плоды **бадьяна**, **фенхеля**, **кориандра**, **аниса**, корень девясила, алтея, левзеи, родиолы, надземные части **душицы**, **тимьяна**, донника, зверобоя, котовника, тысячелистника, лист крапивы, черники — по 10 г, плоды **можжевельника** — 5 г. Измельченный сбор (4 столовые ложки) заливали 0,8 л кипятка, томили 15 минут на водяной бане, сливали все в термос; прием по 100-150 мл 7 раз за день. Ранее неэффективная антибактериальная и прочая медикаментозная терапия продолжалась.

На второй день фитотерапии больной стал активнее, подвижнее, исчез страх смерти, одышка уменьшилась, повысился диурез (мочеотделение), снизилась температура с 39,4 до 37,8°C, появился аппетит, исчез выпот из плевральной полости, рентгенологически установлено активное разрешение инфильтративных изменений в легких. На пятый день фитотерапии свободно сидел, самостоятельно принимал пищу, был уверен в выздоровлении.

Эффективность фитотерапии подтверждена рентгенологическими и лабораторными данными. После выписки из больницы в период реабилитации и позднее прошел несколько курсов (по 2 месяца) фитотерапии. На сегодняшний день, по прошествии пяти лет, пациент здоров и активен.

Больной К., 23 года, отделение реанимации ИМЧ РАН. Диагноз: сочетанная черепно-мозговая травма, перелом левых височной и теменной костей с переходом на основание средней черепно-мозговой ямки, тяжелый ушиб головного мозга со сдавлением. Субдуральная и внутримозговая гематомы слева. Непроницающее ранение левой половины живота. Через 4 дня — обильная рвота, аспирация рвотных масс, развитие двухсторонней тяжелой пневмонии, одышка, неэффективное дыхание, непродуктивный кашель, вязкая, гнойная мокрота, сознание отсутствует. Переведен на управляемое дыхание, проведены все реанимаци-

онные, медикаментозные мероприятия, аспирация содержимого бронхов, однако в течение трех дней состояние больного стало крайне тяжелым.

О. Д. Барнауловым назначен следующий сбор: корни солодки, элеутерококка, лист малины, надземная часть горицвета, цветки лабазника, лист шалфея — по 30 г, надземная часть череды — 60 г, лист березы — 40 г, надземные части душицы, тимьяна, брусники, водяники — по 20 г, надземные части хвоща, зверобоя, плоды можжевельника, корень аира — по 10 г. Приготовление стандартное: 2 столовые ложки сбора томили 15 минут на водяной бане в 0,7 л кипятка, затем все сливали в термос. Теплый настой вводили через тонкий зонд по 150-200 мл 4 раза в день (больной без сознания), продолжая медикаментозную терапию. Через 4 дня больной был способен принимать настой самостоятельно. Через 5 дней рентгенологически зарегистрировано активное разрешение двухсторонней пневмонии. Больной наряду со сбором получал мумие. Для данного случая характерны быстрый выход из критического состояния, обратное развитие пневмонии и явлений ушиба головного мозга. Эффективность фитотерапии подтверждена рентгенологически, лабораторными анализами, невропатологически, методами аппаратного обследования, а главное — клиническим результатом.

Больной С, 23 года, 19.08.1998 г. переведен из районной больницы г. Тосно в городскую туберкулезную больницу № 2 после 10 дней безуспешного лечения по поводу туберкулезного менингоэнцефалита и диссеминированного туберкулеза легких. Несмотря на интенсивнейшую многоплановую терапию, включающую 4 специфических противотуберкулезных препарата, в течение 10 дней прогрессировали явления менингоэнцефалита, генерализованного инфекционно-аллергического васкулита, правосторонней гемиплегии (паралича), интоксикации. Утрачены сознание, глотательный рефлекс, появились судорожные приступы, расстройства дыхания. В крайне тяжелом состоянии переведен на отделение реанимации. Присоединились диэнцефальные кризы с повышением артериального давления до 180/120 мм ртутного столбца, пульса — до 140 в минуту,

температуры, диуреза (мочеотделения), с одышкой. Ко 02.10.1998 г. состояние несколько улучшилось, но продолжает оставаться крайне тяжелым. Разрешились милиарные очаги в легких, но на смену им пришла правосторонняя пневмония, вызванная синегнойной палочкой, нечувствительной ко всем антибиотикам. Грубые дегенеративно-дистрофические изменения в головном мозге, стволовой энцефало-ловентрикулит, отсутствие автономной регуляции водно-электролитного, белкового обмена, потеря жидкости не компенсируется, зондовое питание неэффективно, дистрофия (вес 40 кг). Прогноз пессимальный.

02.10.1998 г. в отделении реанимации городской туберкулезной больницы № 2 начата интенсивная фитотерапия, подобранная А. С. Бенхаммади и О. Д. Барнауловым. Сбор № 1: корни элеутерококка, солодки — по 30 г, корни аралии, стальника, алтея, пырея — по 20 г, слоевище цетра-рии, надземная часть василька — 20 г, плоды лимонника, корни левзеи, корневища имбиря, куркумы, корень пиона, дудника, надземная часть одуванчика, очитка пурпурного, цветки бессмертника песчаного, надземная часть мытника, бобы гледичии — по 10 г. Две столовые ложки измельченного сбора выпаривали в 1 л воды до 0,5-0,6 л. За 5 минут до конца выпаривания добавляли 2 столовые ложки сбора № 2: лист березы, подорожника, малины, крапивы, цветки лабазника — по 20 г, лист одуванчика, ивы, шалфея, вахты, липы — по 20 г, надземной части череды, тысячелистника, полыни горькой, полыни обыкновенной, душицы, зверобоя, цветки ромашки, почки сосны, ветви багульника, плоды аниса, укропа, фенхеля, кориандра — по 10 г. Через зонд вводили по 100 мл отвара 5-6 раз в сутки. Мумие (до 0,5 г) растворяли в теплом отваре и вводили вместе с ним. Добавляли настойку корня женьшеня и пантокрин.

Не приводя детального описания результатов, отмечу, что через 40 дней больной в удовлетворительном состоянии был переведен на общее отделение, где фитотерапия продолжена. Через 1 месяц больной прибавил в весе 10 кг, вполне способен передвигаться самостоятельно и с помощью матери. Пневмония разрешилась за 12 дней. Выписан через 2 месяца домой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, характеристика лекарственных свойств пряностей позволяет нам убедиться в широчайших возможностях их применения для лечения, профилактики заболеваний. Возврат к лекарственному использованию пряностей — актуальная проблема для научно-европейской медицины. Еще А. С. Залманов, предлагая простые, естественные, физиологичные методы лечения, писал о кризисе медикаментозной терапии. Несостоятельность идеи излечения человека веществом сегодня стала еще очевиднее. Поэтому наиболее прогрессивные врачи, ученые вновь и вновь обращаются к многовековому опыту успешного лечения людей в традиционных медицинах Индии, Тибета, Монголии, Китая, Вьетнама, Кореи, Японии, Ирана, Таджикистана... Для этих стран не существует проблемы возрождения лекарственного использования пряностей, поскольку таковое никогда не прекращалось. При кажущейся изолированности, замкнутости, герметичности традиционных медийных описаний некоторых растений, в частности применения пряностей, почти абсолютно одинаковы. Пряности завоевывали мир, а вместе с ними распространялись и знания об их лекарственных свойствах. Многовековые наблюдения врачей приумножали (и приумножают) эти знания. Традиционные медицины имеют громадный арсенал лекарственных растений, исчисляемый десятками тысяч видов. Значительная часть этого арсенала составляют съедобные, пищевые, ситуационно поедаемые растения и, конечно же, пряности. Научно-европейская медицина, возникшая из недр традиционных медийных, освоила не более 4% этого арсенала. Пряности в эти 4% практически не входят. Процесс ассимиляции принципов, методов, средств традиционных медийных продолжается. Совсем недалеко те времена, когда акупунктуры в нашей стране не было, а ведь акупунктуру рассматривают в Китае как до-

полнительный метод лечения. Базовым методом является фитотерапия. Более полувека темп освоения фитотерапевтических методов лечения был и остается по сию пору беспрецедентно низким. Отход научно-европейской медицины от натуротерапии вместо органического ее сочетания с достижениями научно-технического прогресса — большая ошибка, своеобразная иллюстрация победы разума над здравым смыслом или, по ОТенри, победы разума над сарсапариллой (кстати, тоже лекарственным растением).

К сожалению, история медицины, как и человечества, включает в себя перечень не только достижений, открытий, побед, но и несомненные свидетельства человеческой глупости, недомыслия, ошибок, фальсификаций, поражений. Примерами может служить чрезвычайная поражен-ность населения земного шара и особенно цивилизованных, развитых стран атеросклерозом, пандемии не только СПИДа, но и туберкулеза, гепатита В. Стратегия наших экспериментальных и клинических исследований заключается в доказательстве как простыми, логичными, общепринятыми, так и современнейшими (не всегда однозначно трактуемыми) методами высокой эффективности лекарственных растений, в их числе пряностей в терапии атеросклероза, туберкулеза, гепатита и ряда других заболеваний. Лечение индивидуально подобранными поликомпонентными сборами больных туберкулезом легких с явлениями гепатита было в 3-4,5 раза эффективнее, чем общепринятая терапия эссенциале, карсилем, легалонем, лиф-52, гемо-дезом, витаминами. Все леченные нами больные были инфицированы вирусом гепатита В. Фитотерапия снижала гепатотоксическое действие туберкулостатических медикаментов, ускоряла закрытие каверн, снижала сроки лечения. Любые формы гепатита вполне подвластны фитотерапии, включающей пряности, поскольку 80% из двух сотен изученных нами растений проявляют в той или иной мере выраженные гепатопротективные свойства.

Применение пряностей позволяло нам снизить побочные эффекты медикаментозной терапии и повысить ее результативность. Только эти эффекты дают основания настоятельно рекомендовать базовую фитотерапию при лечении больных онкологическими заболеваниями, болезнями крови, суставов, гипертонической болезнью, ише-

мической болезнью сердца, эпилепсией... Фитотерапия сама по себе может обеспечить высочайший терапевтический эффект.

Социальную значимость использования лечебного действия пряностей трудно переоценить. Демонстративны примеры сохранения работоспособности, преодоления ин-валидизации, повышения качества жизни. Пряности как составная часть поликомпонентных сборов показаны людям разных возрастов, но в особенности пожилым и старым пациентам. Сохранить им здоровье, работоспособность, активность — такие гуманистические задачи уже не по плечу государству, политику которого по отношению к себе старые и мудрые люди называют истребительной. Позволю вспомнить себе такие результаты, как восстановление способности выполнять домашние работы, осуществлять элементы жизнеобеспечения не только себя, но и своих близких, иметь возможность вновь выехать на дачный участок и, пусть не заниматься товарным земледелием (сегодня это не под силу и молодым, здоровым людям — нерентабельно), но выращивать укроп, петрушку, любисток, ориган (душицу), сельдерей, тмин, морковь, редис, свеклу... или помогать в этом своим более работоспособным родственникам. Ряд наших пациентов продолжает выполнять свои профессиональные обязанности, а некоторые способны полностью или частично приступить к своей работе. Ощущение своей неспособности — какой это мощный стимул, подкрепляющий желание жить! Можно ли после наблюдения таких результатов отрицать, что пряности продляют жизнь. Труд, опыт, мастерство, мудрость старых людей в нашем государстве остаются невостребованными. Привлечение к посильному труду лиц пожилого возраста принесло бы пользу обществу и позволило бы им уйти из тенет нищеты. К сожалению, нет никаких надежд на то, что используемые нами методы в короткое время получат широкое распространение.

Коллеги-врачи могут упрекнуть меня в том, что приведение позитивных результатов фитотерапии носит эмоционально-декларативный характер и не имеет в данном тексте объективного подтверждения новейшими методами. Цифровой материал можно найти в 190 моих научных публикациях, в работах моих сотрудников, в разное время

выполнивших с моей помощью кандидатские диссертации: Б. Бржихнача, Чой Ман Су, З. В. Акуловой, Р. К. Ясинова, З. В. Тармасвой, О. А. Маничевой, А. Я. Янутш, Г. А. Белодубровской, С. Н. Шанина, Б. В. Зарецкого, М. Л. Поспеловой и других. В качестве одного конкретного примера приведу результаты, полученные М. Л. Поспеловой при фитотерапии больных энцефалопатиями, атеросклерозом сосудов головного мозга. Многокомпонентные персонифицированные сборы включали аир, дягиль, имбирь, гвоздику, корицу, тмин, укроп, анис, мяту, виды полыни, мускатный орех, куркуму, барбарис, боярышник, рябину, аронию, шиповник и прочие пряные, пищевые растения. Наблюдали:

1) По данным доплерографии, статистически значимое улучшение кровоснабжения головного мозга.

2) Положительные электроэнцефалографические изменения, свидетельство компенсации дисфункций стволовых отделов головного мозга, прекращения деструктивных процессов.

3) Снижение содержания в крови атерогенных липопротеидов, или, как говорят нелипидологи, холестерина крови.

4) Снижение процессов деструктивного, повышенного перекисного окисления липидов, количества малонового диальдегида, диеновых конъюгатов, свободных радикалов. Повышение антиоксидантной защиты. Напомню, что атеросклероз сосудов является наиболее лидирующим, наиболее злостным представителем свободнорадикальной патологии.

Но в распоряжении целителей в традиционных медицинах, наших великих врачей Боткина, Мудрова, Ланга, Залманова... не было этих современных методов регистрации высокой клинической эффективности проводимой ими терапии, а эффект был. В погоне за ультрасовременными, дорогостоящими, большинству врачей и пациентов в России недоступными, не всегда надежными методами обследования мы забываем о том, что они лишь дополняют врачебное наблюдение. Увы, в медицине тоже есть поветрия, моды, ажитированный спрос... Лечение новыми поколениями антибиотиков, нитратов пролонгированного действия, ингибиторов различных ферментов, кальциевых каналов — здесь наблюдается полная аналогия с методами обследования: до дрожи научно, чаще всего непонят-

но, а потому вызывает почтение. А простые и доступные методы натуротерапии (фито-, дието-, гирудо-, апи-, баль-нео-, ионо-, психотерапия, различные варианты физиотерапии, дыхательная и просто гимнастика, массаж, мануальная терапия...) — они, конечно же, в загоне, в забвении, не популярны, примитивны, поскольку не «новое поколение» и относительно дешевы. Натуроведения никто не отменял. Как часто мы сталкиваемся с небрежением к обычному, логично построенному, продуманному наблюдению за пациентом. Контакт с больным, детальнейший опрос, тщательнейшее слежение за динамикой заболевания, эффектом подбираемого, нащупываемого лечения обеспечивается всегда имеющимися у нас диагностическими аппаратами: глазом, ухом, пальцами, речью, мозгом. Они вполне обеспечивают особое, специфическое, профессиональное мышление, называемое врачебным. А. С. Залманов, предостерегая от «прогрессирующего отступления врачебной мысли», предлагал отрешиться от «детской наивной веры в рентгеновские снимки». Аналогия: бойкость ума, быстрота счета и расчета у наших детей снижены, поскольку у них есть калькуляторы и даже компьютеры.

Если вы будете объяснять больному, которому стало хуже, как замечательны его анализы, результаты аппаратного обследования, говорить слова о препаратах «нового поколения», то вас не поймут. Поэтому на примере тех же больных энцефалопатией, атеросклерозом сосудов головного мозга отметим простые и всем понятные результаты фитотерапии с применением пряностей:

1) Уменьшение до полного отсутствия транзиторных ишемических атак, динамических нарушений мозгового кровообращения, а тем более острых нарушений его. Их не было ни у одного из 112 больных («кто ест тмин, у того никогда не будет удара»).

2) Снижение интенсивности и частоты головных болей, головокружений с тошнотой, рвотой, нарушений координации, походки, речи как отражения мышления. У ряда больных эти симптомы полностью исчезли. Сохранение и восстановление работоспособности.

3) Улучшения сна, памяти, настроения, самочувствия, активности, общительности, обратное развитие симптомов депрессии.

4) Отсутствие развития, нивелирование неврологической симптоматики.

Проводя параллель в подходе к методам обследования и методам лечения с гипертрофированным увлечением всем сложным, отметим, что и пряности в понимании современных врачей, фитотерапии не обученных, это простые и примитивные средства. Нужно выделить «действующие вещества», десятилетиями изучать их в непрерывающихся экспериментах на животных, а затем на людях, наладить промышленный метод получения этого вещества, поместить его в таблетки, чтобы в конце концов убедиться в меньшей его эффективности по сравнению с тем растением, из которого его выделили. Поскольку в приведенном выше примере нас, безусловно, интересовало состояние сосудов вообще и головного мозга в частности, просмотрим историю полифенольных соединений, содержащихся в растениях и названных флавоноидами. В начале века Сент-Дьерди выделил желтые вещества, названные им «цитринами», из лимонов. Они оказывали сосудодукрепляющее действие, были эффективны при лечении геморрагических диатезов, капилляропатий. Рутин, а затем кверцетин были внедрены во врачебную практику, но все-таки лечебное действие их оказалось низковатым. Для повышения его рутин смешали с аскорбиновой кислотой (а стоило ли разделять!). Но сок лимона превосходил по эффективности этот дуэт. А в Соединенных Штатах Америки цитрины и вообще оказались неэффективными. Назревал скандал, но все разрешилось просто. В США, где апельсинов и других цитрусовых много, они общедоступны, практически нет заболеваний, связанных с дефицитом цитринов или, как их потом назвали, витаминов P.

В числе описанных нами пряностей нет цедры лимонов, апельсинов, мандаринов. Мы надеемся привести сведения о них при рассмотрении лекарственных свойств плодов, ягод, орехов. Что же касается рутина и кверцетина, то в назначениях врачей вы их не встретите. Можно привести множество примеров захватывающего интересного анализа, изучения состава лекарственных растений, выделения из них различных веществ. Из этого не следует, что выделенные вещества станут лекарствами. Процессы познания и лечения не идентичны. Конечно, все может быть,

но правильнее ориентироваться на потребление пищевых продуктов, а не таблеток, сделанных из пастернака, аронии (рябины черноплодной), сушеного хрена (кому он нужен, сушенный?!), чеснока. Воспитываемое у нас рекламным шквалом почтение к таблеткам, экстрактам, к чудесам «Гербалайфа» и болосов хуато как бы автоматически заставляет забыть о выверенной лекарственной ценности пищевых продуктов. Технический прогресс почему-то формирует пренебрежительное отношение к традиционной и народной медицине, как к медицине дикарей. Собственный опыт позволяет заявить, что так называемые легенды о лекарственных растениях, в значительной мере отраженные в трудах ученых-энциклопедистов средневековья, подтверждаются в эксперименте и клинике. Изучая зиру, тмин, анис, укроп, фенхель, кориандр, имбирь, душицу, тимьян, зизифору, куркуму и ряд других пряностей, мы убеждались в антидеструктивных, противоальтеративных (альтерация — повреждение) свойствах, способности ограничивать объем поражений различных органов и тканей. Эти свойства впервые были обнаружены у классических фитоадаптогенов (женьшень, элеутерококк, аралия, заманиха, акантопанакс, палисциас, левзея, родиола, лимонник), но оказывается, что они присущи большому количеству лекарственных растений. Если для обнаружения одного пригодного для клиники лекарства нужно перебрать порядка 10 тысяч синтетических веществ, то каждое лекарственное растение обнаруживает в эксперименте значимые для клиники свойства зачастую при полном отсутствии токсичности и даже наличии детоксикационных свойств. Одним из лидирующих в тибетской медицине растений является мироболан хебула, который, по образному описанию в «Чжуд-ши», пригоден для лечения 404 болезней (то есть всех заболеваний). Мироболан хебула, мироболан эмблический как будто бы тоже используются в качестве пряностей, но конкретных данных об этом мы не имеем. Невозможно описать все пряности мира. Врачи-фитотерапевты возразят по этому поводу, что мироболаны не достижимы. Так вот: у нас они есть. Куплены на Алай-ском базаре в Ташкенте. Могут быть приобретены в Самарканде, Бухаре, Мары, Душанбе и многих городах Средней Азии. Мироболаны действительно придают настою из

многих трав приятный вкус. Едва ли вызвало бы удивление нахождение у них высоких лекарственных свойств при изучении в эксперименте и клинике. Сегодня достаточно трудно включить в свой арсенал мироболаны, унаби, шафран. Остается лишь надеяться на то, что при восстановлении хозяйственных и культурных связей со Средней Азией ряд лекарственных растений станет для нас доступным.

Закон единства флоры и фауны планеты проявляется не только в наличии трофических связей между ними, не только в алиментарной зависимости человека от флоры. Формирование понятий о прекрасном происходило отнюдь не без участия флоры. И. А. Бунин: «Она пришла с мороза и пахла антоновскими яблоками». Или у Ю. Кима:

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

Перед свадебным обрядом царских, княжеских невест мыли в бане тимьяновой водой (см. Тимьян ползучий, Тимьян обыкновенный). Какие же свойства тимьяна использовали при этом? Читатель догадается не обо всех из них.

1. Ароматические свойства. Приятно, когда кожа любимой пахнет тимьяном, антоновскими яблоками. Эти запахи притягательны, аттрактивны. Аттрактивные вещества, выделяемые кожей человека, как мы ранее отмечали, близки к ароматическим веществам растений.

2. Стресс-лимитирующие свойства. Невесте нужно было хоть немного успокоиться.

3. Дерматотонические — улучшался тургор кожи.

4. Да простит меня читатель, но и антимикробные, обеззараживающие свойства тимьяна, содержащегося в нем тимола тоже были небезразличны.

5. Ранее отмечалось положительное гонадотропное действие многих растений, их способность повышать либидо, детородные функции. Тимьян с уверенностью можно включать в сборы, предназначенные для лечения больных импотенцией, половой холодностью, дисфункцией половых желез.

Не хлебом единым жив человек. Не только трофическая связь человека с флорой планеты должна учитываться нами. Сложный процесс модуляции настроения должен учитывать и эстетическую нашу связь с миром растений.

Угнетенный, обозленный человек имеет не только непривлекательный вид, застывшую маску (гипомимия), но нередко и неприятный запах, не способствующий общению с ним людей. Поскольку компоненты эфирного масла пряноароматических растений выделяются потовыми железами, оказывая дезодорантное и привлекающее действие (см. тимьян, анис, кориандр, укроп, тмин и многие другие растения), человек, употребивший ряд пряностей в пищу или в сборе, источает приятный запах. Это привлекает, не отталкивает. Окруженные смогом, выхлопными газами, запахами плохо убранных помещений, красок мы теряем обоняние и не всегда способны воспринимать тонкие запахи. Но все-таки обоняние снижено не у всех из нас. Пряности нивелируют отталкивающее действие запахов горя и печали, способствуют проявлению участия, выражению утешения, симпатии. А далее вступают в силу законы бытовой психотерапии, которую мы сами так и не называем. Человеческое окружение, участие дополняют умеренное психотоническое действие, стресс-лимитирующее влияние пряностей.

Мы считаем, что психотерапия, фитотерапия — это человеческие понятия. Между тем, наблюдения за животными, за их зоосоциальным поведением заставляют признать, что у братьев наших меньших присутствует забота друг о друге, положительное взаимовлияние. Об инстинктивном поедании лекарственных растений большими животными говорить не приходится. Зоофитотерапия многое могла бы подсказать человеку. Следовательно, фитотерапия, психотерапия не являются прерогативой человечества. Они присущи многим представителям фауны планеты и относятся к элементам жизнеобеспечения, обуславливающим выживание особи, а в целом вида. Едва ли с синтетическими медикаментами существуют у нас сложнейшие трофические, информационные, эстетические связи, например, с аспирином, который, безусловно, не заложен в программу нашего жизнеобеспечения.

Уход человека из естественной среды обитания в искусственную, созданную им самим экологическую нишу стал причиной чрезвычайного ограничения его связей с флорой планеты. Человек — всеядное, но преимущественно все-таки растительноядное существо. Количество по-

едаемых им растений значительно уменьшилось и продолжает уменьшаться. Помимо белков, жиров, углеводов, витаминов, незаменимых аминокислот, микроэлементов, каждое растение несло поток химической информации, обеспечиваемый приблизительно восемью сотнями содержащихся в нем природных соединений. Резкое падение химической информации можно сравнить с гиподинамией: и то и другое ведет к снижению нашей резистентности, сопротивляемости к различным заболеваниям. За нарушение закона единства флоры и фауны планеты мы платим возрастанием заболеваемости известными нам болезнями и появлением новых болезней — болезней резистентности. Фитотерапия не может полностью нивелировать последствий ухода человека в искусственную среду обитания, но смягчить эти последствия — вполне посильная для нее задача. Особое место среди лекарственных растений занимают пряности, информационное, сигнальное воздействие которых на вкусовые рецепторы языка не вызывает никаких сомнений и дискуссий. Потребление их также входит в программу жизнеобеспечения человека. С этих позиций вполне понятны их высокие лекарственные, лечебные и профилактические свойства. Нет сомнений в том, что пряности продолжают свое победное шествие не только на гастрономической, но и на лечебной стезе, что многие из них (или даже все) будут-таки признаны лекарственными растениями, и фармацевты разрешат врачам применять их наряду с бессмертником, подорожником, листом кипрея, березы, малины, черники, голубики... Но пока этого не случилось, вы сами в состоянии широко и разнообразно подобрать себе подходящие вам пряности, и тогда пища ваша станет приятной и вкусной, а вы станете здоровым и вполне резистентным ко многим заболеваниям человеком.

О. Д. Барнаулов

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Абу Али ибн Сина.* Канон врачебной науки. Избранные разделы. Ч. 1. М., 1994. 400 с.
- Амирдовлат Амасиаци.* Ненужное для неучей. М., 1990. 879 с.
- Арнольд из Виллановы.* Салернский кодекс здоровья XIV век. М., 1970. 111 с.
- Барнаулов О. Д.* Поиск и фармакологическое изучение фитопрепаратов, повышающих резистентность организма к повреждающим воздействиям, оптимизирующих процессы репарации и регенерации. Дисс. докт. мед. Л., 1989. 476 с.
- Барнаулов О. Д.* Фитотерапия и психотерапия / Вестн. психотерапии. 1998. № 5(10). С. 79-89.
- Барнаулов О. Д.* Фитотерапия простудных заболеваний: Руководство. СПб., 1998. 160 с.
- Барнаулов О. Д.* Фитотерапия больных легочным туберкулезом. СПб., 1999. 415 с.
- Барнаулов О. Д.* Введение в фитотерапию. СПб., 1999, 159 с.
- Барнаулов О. Д., Денисенко П. П., Молокове кий Д. П. и др.* Повышение резистентности органов и тканей к альтерации как один из основных принципов фитотерапии // Фармакологическая коррекция стрессирующих воздействий в эксперименте. Благовещенск, 1985. С. 44-49.
- Барнаулов О. Д., Поспелова М. Л., Сорокоумов В. А., Александрова Л. А.* Обоснование эффективности растительных антиоксидантов // Нейроиммунология. Нейроинфекция. Демиелинизация. СПб., 1997. С. 70-73.
- Борисов М. И., Коримков Б. М., Макарова Г. В. и др.* Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений. Минск, 1974. 335 с.
- Бурмистров С. О.* Антиоксидантная система и перекисное окисление липидов тканями мозга при пренатальном и раннем постнатальном воздействии этанола. Автореф. дис. ... канд. биол. наук. Л., 1990. 23 с.
- Городинская В. С.* Тайны целебных трав. М., 1989. 235 с. *Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С.* Основные лекарственные средства китайской медицины. М., 1960. 410 с.

- Иванченко В. А., Городзинский А. М., Червченко Т. М. и др.* Фитоэргономика. Киев, 1989. 294 с.
- Йорданов Д., Николов П., Бойчинов Ю.* Фитотерапия. София, 1976.
- Келер Г.* Гомеопатия. М., 1989. 591 с.
- Ковалева Н. Г.* Лечение растениями. М., 1971. 325 с.
- Лавров Ю.А.* Магия пряностей и соусов. Киев, 1995. 412 с.
- Лад В., Фроунд Д.* Травы и специи. М., 1997. 303 с.
- Лазарев Н. В., Люблина Е. И., Розин М. А.* Состояние неспецифически повышенной сопротивляемости // Патол. физиол. и эксп. терапия. 1959. № 4. С. 16-21.
- Махлаюк В. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1964. 558 с.
- Мудрость веков: Древняя восточная медицина. М., 1992. 271 с.
- Муравьева Д. А.* Фармакогнозия. М., 1978. 657 с.
- Носаль М. А., Носаль И. М.* Лекарственные растения и способы их применения в народе. Л., 1991. 238 с.
- Одо из Мена.* О свойствах трав. XI век. М., 1976. 272 с.
- Похлебкин В. В.* Все о пряностях. М., 1974. 206 с.
- Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). М., 1984. 462 с.
- Телятьев В. В.* Полезные растения центральной Сибири. Иркутск, 1985. 382 с.
- Токин Б. П.* Целебные яды растений. Л., 1974.
- Турова А. Д.* Лекарственные растения СССР и их применение. М., 1974. 424 с.
- Унур Х., Начатой В. Г.* Секреты китайской медицины. СПб., 1992.
- 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.
- Чхе Тхэсон.* Лекарственные растения. М., 1987. 606 с.
- Шедо А., Крейча И.* Пряности. Братислава, 1985. 252 с.
- Шретер А. И.* Лекарственная флора советского Дальнего Востока. М., 1975. 327 с.

УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ ПРЯНОСТЕЙ

- Ажгон душистый (айован, шабрий, индийский тмин,
римский тмин) 65 Аир болотный (айрный корень, явер,
татарское зелье,
калмус) 169 Анис
обыкновенный 43
Бадьян настоящий (звездчатый анис, китайский анис) 129 Базилик
камфарный 153 Барбарис обыкновенный 177 Галанг (альпиния
галанга, калган китайский,
калган истинный) 109 Гвоздика (бутоны гвоздичного дерева)
115 Горчица сарептская, горчица белая (желтая, английская),
горчица черная (французская, настоящая) 85 Душица обыкновенная
159 » Дягиль лекарственный, дягиль лесной (ствольник, дудник,
сладкий ствол, вох, бадранка и др.) 69 Имбирь
лекарственный 99 • Каперсы колочие 173
Кардамон 111
Кизил мужской (обыкновенный) 180 Клоповник
посевной или кресс-салат 89
Кориандр посевной (кишинец, кинза, китайская петрушка) 55 Корица
(коричное дерево, циннамон) 124 Кумин тминовый (кмин, зира) 67
Купырь бутенелистный (кервель обыкновенный) 77 Купырь лесной 79
Куркума зедоария, куркума высокая, куркума ароматная,
куркума домашняя 105 Лавр
благородный 120
Лук победный (лук медвежий, или черемша) 37 Лук
репчатый 33 Лук-чеснок 27
Любисток лекарственный (зоря, любистник) 81 Майоран садовый
(колбасная трава, душица садовая) 158 Можжевельник обыкновенный
(яловец, баккаут) 163 Мускатный орех 137

Мята перечная (мята английская), мята полевая,
мята водная 141 Пастернак посевной (полевой борщ, козелец, олений
корень) 75 Перец душистый (ямайский, английский, гвоздичный,
пимента, ормуш) 94 Перец красный 96 Перец черный 91 Петрушка
огородная 59 Польшь обыкновенная (чернобыльник) 190 Польшь
эстрагон (тархун) 186 Портулак огородный 175 Розмарин лекарственный
155 Сельдерей пахучий 62 Смородина черная 201 Тимьян ползучий
(чабрец, богородская трава, святая травка,
фиммиамник), тимьян обыкновенный 148 Тмин
обыкновенный 47 Тысячелистник обыкновенный 196
Укроп душистый 39 Фенхель обыкновенный (укроп
аптечный,
укроп волошский) 51 Хрен
деревенский 83 Пикорий
обыкновенный 183 Шафран
посевной 132

УКАЗАТЕЛЬ ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ ПРЯНОСТЕЙ

- Achilla milifolia* 196
Acorus calmus 169
Armoracia rusticana 83
Allium cepa 33
Allium sativum 27
Allium viktoralis (*Allium ursinum*) 37
Alpinia galanga, *Alpinia officinarum*, *Alpinia malacensis* 109
Anethum graveolus 39
Angelica (*Archangelica*) *officinalis*, *Angelica sylvestris* 69
Anisum vulgare 43
Anthriscus sylvestris 79
Anthriscus cerefolium 77
Apium graveolens 62
Artemisia dracunculus 186
Artemisia vulgaris 190
Berberis vulgaris 177
Brassica juncea 85
Brassica nigra 85
Capparis spinosa 173
Capsicum annum 96
Carum carvi 47
Carum coptium 65
Cichorium intibus 183
Cinnamomum ceylonicum, *Cinnamomum cassia* 124
Coriandrum sativum 55
Cornus mascula 180
Crocus sativus 132
Cuminum cyminum 67
Curcuma aromatica 105
Curcuma domestica 105
Curcuma longa 105
Curcuma zedoaria 105
Elettaria cardamonum 111
Eugenia caryophyllata, *Caryophyllus aromaticum* 115
Foeniculum vulgare 51
Illicium (*Illicium*) *verum* 129
Juniperus communis 163

<i>Laurus nobilis</i>	120
<i>Lepidium sativum</i>	89
<i>Levisticum officinalis</i>	81
<i>Mentha piperita</i> , <i>Mentha arvensis</i> , <i>Mentha aquatica</i>	141
<i>Myristica fragrans</i>	137
<i>Ocimum basilicum</i>	153
<i>Origanum majoranica</i> , <i>Majorana hortensis</i>	158
<i>Origanum vulgare</i>	159
<i>Pastinaca sativa</i>	75
<i>Petroselinum crispum</i>	59
<i>Pimenta officinalis</i>	94
<i>Piper nigrum</i>	91
<i>Portulaca oleracea</i>	175
<i>Ribes nigrum</i>	201
<i>Rosmarinus officinalis</i>	155
<i>Sinapis alba</i>	85
<i>Thymus serpyllum</i>	148
<i>Thymus vulgaris</i>	148
<i>Zingiber officinalis</i>	99

Барнаулов Олег Дмитриевич.
Поспелова Мария Львовна.
Барнаулова Светлана Олеговна.
Бенхаммади Алексей Саидович

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА ПРЯНОСТЕЙ

Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,6.

Тираж 1500 экз. Заказ № 5

№ 030647 от 15.05.95

Фонда русской поэзии
рбург, ул. Пушкинская, 10.

«Фли ООО «ИПК «БИОНТ»»,
рг, В. О., Средний просп., 86.

