Г.В.Бачурін
Ю.І.Корнієвський
А.Г.Сербін
В.Г.Корнієвська

ФІТОТЕРАПІЯ В УРОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Запоріжжя – 2014

УДК 615.322.03:616.8 – 009.836
ББК 52.82:56.1

Авторський колектив:

Бачурін Георгій Вікторовіч , доктор медичних наук, доцент, кафедра урології, променевої діагностики і терапії, Запорізького державного медичного університету;

Корнієвський Юрій Іванович, кандидат фармацевтичних наук, доцент, завідувач курсу ботаніки Запорізького державного медичного університету;

Сербін Анатолій Гаврилович, доктор фармацевтичних наук, професор кафедри ботаніки Національного фармацевтичного університету

Корнієвська Валентина Григорівна, кандидат фарм. наук, доцент кафедри фармакогнозії, фармакології та ботаніки Запорізького державного медичного університету.

Рецензенти:

Лях В.О., доктор біологічних наук**,** професор завідувач кафедри садово-паркового господарства та генетики рослин Запорізького Національного університету;

Гарна С.В., завідувач кафедри якості, стандартизації та сертифікації ліків, Національного фармацевтичного університету, доктор фармацевтичних наук.

ФІТОТЕРАПІЯ В УРОЛОГІЇ

Навчальний посібник – Запоріжжя, 2014.- 344 с.

Навчальний посібник **«Фітотерапія в урології»** являє собою багаторічну працю по вивченню та використанню лікарських рослин в медичний практиці колективом співробітників Запорізького державного медичного університету та Національного фармацевтичного університету (м.Харків).

Структура посібника **«Фітотерапія в урології»** представлена такими розділами:

Передмова

Розділ І. Біологічно активні сполуки рослин. Приводится характеристика основних груп БАР: макро- та мікроелементи, ліпіди, білкові сполуки, вітаміни, біологічно активні сполуки вторинного обміну, терпени, терпеноїди, ефірні олії, глікозиди, іридоїди, тритерпени, стероїдні глікозиди, кардіотонічні глікозиди, глікозіди – похідні фенолу, глікозиди простих фенолів, фенолоспирти, лігнани, кумарини, хромони, флавоноїди, полімерні фенольні сполуки, дубильні речовини, антраценопохідні, органічні кислоти, алкалоїди, фітоекстрогени.

Розділ ІІ. Основні елементи фітотерапії. Елементи: системності та ієрархії, адекватності, правильного дозування, етапності, безперервності та інші. Детоксикація організму інтенсивними методами(клізмування, внтеросорбція, сечогінні засоби, через шкіру, через органи дихання, водою, за допомогою рухів, соками.

Розділ ІІІ. Основні лікарські форми, які застосовують у фітотерапії. Складання зборів. Загальні підходи.

Розділ IV. Загальна характеристика лікарських рослин. В цьому розділі дана характеристика 234 лікарських рослин по такій схемі: українська, латинська та російська назва рослини, родина, життєва форма, поширення, хімічний склад, застосування у медицині, приведена фотографія рослини, більшість фотографій виконані авторами цього посібника.

Розділ V. Фітотерапія в урології. Приведені захворювання, їх симптоми, причини, лікування рослинами зовнішньо, внутрішньо та інші заходи. Приведено 204 зборів лікарських рослин, технологія виготовлення, вживання.

Література. Алфавітний покажчик українських наукових назв лікарських рослин. Алфавітний покажчик латинських назв лікарських рослин.

Навчальний посібник складено відповідно до програми урологія для вищих медичних закладів ІІІ-IV рівнів акредитації для кваліфікації «Лікар» за спеціальністю 7.12010001 «Лікувальна справа» затвердженої МОЗ України

Посібник **«Фітотерапія в урології»** авторів *Г.В. Бачуріна, Ю.І.Корнієвського, А.Г.Сербіна, В.Г.Корнієвської* рекомендовано для використання при вивченні дисципліни урологія та рекомендований для викладачів, бакалаврів, інтернів, сімейних лікарів, фітотерапевтів, студентам 5-6 курсів вищих медичних навчальних закладів ІІІ-IV рівня акредитації та всім хто турбується про своє здоров’я.

ПЕРЕДМОВА

Природа - це криниця активних речовин рослинного походження. Цілющі ресурси царства рослин пізнані далеко не повністю, і систематичні дослідження, направлені на створення нових лікарських препаратів з рослинної сировини, інтенсивно проводяться у всьому світі.

Флора нашої планети налічує сотні тисяч видів рослин, з яких на сьогоднішній день описано близько 250 000, а об'єктами фармакологічних і хімічних досліджень стали всього 2-3 тисячі видів. Слід зазначити, що деякі з цих досліджень проведені досить давно і мають бути повторені з урахуванням сучасного стану науки. Адже зараз дослідники не задовольняються виділенням активних речовин рослин або визначенням сфери їх застосування. У наш час можна копіювати молекули, більш менш істотно змінювати їх і отримувати речовини із заданими властивостями. І, нарешті, існує можливість синтезу ex nihilo (буквально - ні «з чого») штучних молекул, здатних активно діяти в організмі людини.

Якщо ми хочемо використовувати всю різноманітність лікарських рослин і весь їх терапевтичний потенціал, нас чекає величезна робота. Безліч видів нам ще просто невідомі, наприклад рослини з лісів екваторіальної Африки, Південно-східної Азії, Південної Америки або з островів Тихого океану. Пошуками нових лікарських рослин займаються експедиції етноботаніків і етнофармакологів. Робота починається в місцях зростання рослин для цього використовуються різні методи. Систематичний збір рослин, що зустрічаються, дозволяє отримати максимальну кількість зразків, які потім підлягають аналізу. Цей метод дуже трудомісткий, а отримані результати нерідко розчаровують. Інший напрям пошуків - систематичне вивчення тих родин рослин, окремі представники яких вже відомі як джерела біологічно активних речовин. Але найчастіше робота етноботаніків починається з опитування місцевих жителів, насамперед цілителів і знавців лікарських рослин. Потім відбирають рослини, які заслуговують увагу, відзначають місцеву назву кожного з них, їх застосування і приписувані їм властивості.

Після того, як зразки точно визначених рослин зібрані в достатній кількості, наступає черга фітохіміків. Вони отримують екстракти з рослинної сировини, щоб потім виділити хімічні компоненти рослини - в чистому вигляді або в суміші. Ці екстракти перевіряють in vitro і in vivo, щоб насамперед виявити потенційну токсичність, а потім - біологічну активність. Відбір проводиться суровий: на цій стадії зазвичай залишається одна речовина з 10 000 досліджених. Потім проводять ретельні випробування: спочатку на тваринах, потім клінічні - за участю добровольців. Якщо результати позитивні, починається власне фармацевтична робота, тобто надання речовині лікарської форми, в якій вона реалізуватиметься і використовуватиметься. Останній етап - отримання офіційного дозволу на реалізацію. У результаті між збором рослини в лісі і надходженням нового медикаменту в продаж проходить, як правило, 10-15 років.

Біологічна різноманітність рослин під загрозою. У тропічних лісах, що займають близько 7% поверхні земної кулі, зосереджено до 75% всіх видів рослин. Дослідження світових рослинних ресурсів проводяться інтенсивно, проте вчені можуть просто не встигнути відкрити нові лікарські рослини із-за скорочення їх видової різноманітності. Якщо нинішні темпи зникнення лісів збережуться, до 2025 року ми втратимо до чверті тропічних лісів, що існують зараз, - і разом з ними, очевидно, близько 10% всіх видів рослин. Необхідно терміново і якомога більш повно вивчити видовий склад цих лісів і вести активну роботу по їх збереженню.

Близько половини медичних препаратів, що використовуються в наш час створено на основі рослинної сировини, а чверть містить рослинні екстракти або субстанції, які отримують безпосередньо з рослин. Рослини входять до складу напівсинтетичних і фітотерапевтичних лікарських засобів.

Люди здавна використовували рослини для боротьби з хворобами. Ще Гіппократ (460-377 рр. до н. е.), який вважається батьком медицини, рекомендував як сечогінні засоби спаржу і часник, як снодійне - мак, а для полегшення болю і зниження температури - листя верби. На початку нашої ери інший грецький лікар, Діоскорид, створив перший травник - перелік лікарських рослин. З 500 описаних Діоскоридом в De materia medica (I століття н. е.) 54 рослини опинилися в списку лікарських рослин, складеному ВОЗ в 1978 р. Ця праця через декілька століть була перекладена на арабську і персидську мови і широко використовувалася мусульманськими вченими, які зробили великий вплив на європейські університети.

Контакти з Африкою і Азією збагатили західну фармакопею численними екзотичними рослинами і прянощами. Проте використання рослин, місцевих або привезених з далеких країн, ще довгий час було основано на більш менш фантастичних уявленнях. В середні віки принципи траволікування являли собою химерну суміш забобонів, магії і емпіричних спостережень. Тільки у епоху Відродження наука відкинула еліксири алхіміків і інше магічне зілля. Почалося широке застосування старанно зібраних місцевих рослин у вигляді настоїв, відварів і мазей.

Лише на початку XIX століття хімічна наука досягла рівня, що дозволив виділяти активні речовини рослин. Вдалося виділити і ідентифікувати морфін маку снодійного, колхіцин з пізньоцвіту осіннього, атропін з белладонни, хінін з кори хінного дерева, теобромін з какао і інші речовини. В той же час був відкритий дигіталін, глікозид наперстянки. У 1785 р. англійський медик і ботанік Вільям Бізерінг опублікував дослідження наперстянки і повідомив про її сечогінну дію і сприятливий ефект при деяких видах «серцевої слабкості». Клінічні дослідження з екстрактами листя почалися в 1809 р., але лише багато років опісля французькому фармацевтові Клоду Арнольду Натівелу вдалося виділити активну речовину рослини - дигіталін. В наші дні для лікування деяких форм серцевої недостатності використовуються препарати, виготовлені на основі наперстянок.

Верба стає аспірином. В 1829 р. молодий французький фармацевт Пьер-Жозеф Леру отримав білу кристалічну речовину з кори верби білої (Salix alba) і назвав її саліцином. Насправді це була суміш речовин, серед яких була і саліцилова кислота, яка стала ефективною при підвищеній температурі, болях і суглобовому ревматизмі. Правда, з'ясувалося, що вона може сильно подразнювати шлунок. У 1853 р. Шарль Герхард вперше здійснив лабораторний синтез ацетилсаліцилової кислоти - речовини, близької до саліцилової кислоти по будові молекули і властивостям. Пізніше хімік Фелікс Гофманн запропонував зручніший метод синтезу. Ацетилсаліцилова кислота була запатентована в 1899 р. під назвою аспірин (цією назвою препарат зобов'язаний гадючнику в'язолистому, Spiraea ulmaria - ще одній рослині, багатій саліциловою кислотою). Так був створений перший сучасний лікарський препарат, який і до цих пір зберігає лідерство на ринку фармацевтичних засобів - кожний рік в світі реалізують 12 000 тонн аспірину.

Нова ера дослідження лікарських рослин наступила у 30 роки XX століття, коли хімія досягла такого розвитку, що стало можливим отримувати синтетичним шляхом активні речовини, аналогічні тим, які зустрічаються в рослинах. Проте медицина не відмовилася від використання рослин. Тепер існують два основні шляхи їх застосування: по-перше, у власне фітотерапії, де для лікування використовуються тільки рослини, по-

друге, у фармакогнозії, в якій рослини стають початковим матеріалом для виробництва препаратів.

Потреба у відкритті нових активних речовин і в отриманні на їх основі лікарських засобів зберігається до цих пір, оскільки людина як і раніше залишається неозброєною перед значною кількістю хвороб. У цьому безперервному пошуку ліків рослини стають цінним початковим матеріалом і незамінним джерелом різноманітних нових препаратів.

У рослинах міститься велика кількість «вторинних метаболітів» - речовин, які рослина продукує, щоб протистояти умовам середовища, виживати і розмножуватися. Так, пеларгонії виділяють ароматичні речовини, які відлякують травоїдних тварин. У інших рослин є речовини, які привертають увагу комах-обпилювачів. Горіх виробляє юглон - речовину, що пригнічує зростання інших рослин на великій відстані від стовбура. Ми вже знаємо більше 200 000 таких речовин, складних і різноманітних по хімічній структурі. Їх можна використовувати як основу для отримання безлічі медикаментів.

Кора хінного дерева, привезена єзуїтами з Америки у XVII столітті, виявилася першим ефективним засобом проти малярії. Хінін, виділений в 1820 р. з кори хінного дерева, продовжує грати істотну роль в боротьбі з важкими формами малярії. З 1930 по 1970 рр. за зразком хініну в світі було створено багато синтетичних препаратів, проте до нашого часу більшість штамів збудників малярії придбали стійкість і до хініну і до цих препаратів. А оскільки на малярію щороку захворює близько 300 мільйонів чоловік, з яких 2 мільйони гинуть, пошук нових активних речовин стає одним з пріоритетних завдань охорони здоров'я. Новий клас протималярійних препаратів отриманий з полину однорічного (Artemisia annua), здавна використовувався в Китаї як засіб проти лихоманки. Артамізин, лікує малярію швидко і без небажаних наслідків.

Близький родич нашому барвінку катарантус рожевий (Catharanthus roseus) у себе на батьківщині, на Мадагаскарі, вважався як засіб від діабету. Проведені в кінці 1950 років дослідження не підтвердили цю гіпотезу, проте вчені відзначили зниження кількості лейкоцитів в крові піддослідних тварин. Катарантус рожевий зараз вирощують у Європі у великій кількості: з нього екстрагують речовини, ефективні при деяких формах раку. На основі катарантуса були отримані вінбластин, вінкристин і інші препарати, які дозволили істотно поліпшити прогноз у хворих гострою лейкемією. У 1965 р. була випадково виявлена протипухлинна активність екстракту кори тиса коротколистого (Taxus brevifolia), а декілька років пізніше була виділена активна речовина - таксол. Проте клінічні випробування довелося швидко припинити: виявилось, що для лікування одного хворого буде потрібно вирубати 6 сторічних дерев. На щастя, вирішення проблеми було знайдене: з листя зростаючого у Європі тиса ягідного (Taxus baccata) вдалося виділити сполуку, яку шляхом хімічних реакцій можна перетворити на близьку таксолу речовину, яка ефективна при деяких формах раку грудей і яєчників. Кореневище подофілу щитовидного (Podophyllum peltatum), невеликої трав'янистої рослини з лісів східної Канади, містить речовини, здатні пригнічувати поділ клітин. Речовина, екстрагована із зростаючої на півдні Китаю камптотеки загостреної (Camnptotheca acuminata), дала початок протипухлинним препаратам іринотекану (отриманий в Японії) і топотекану (у США). Вивчаються екстракти квасії гіркої (Quassia amara), дерева, зростаючого на Ямайці, а також акроніцин, отриманий з австралійського чагарника Sarcomelicope simplicifolia.

За допомогою рослин вдалося добитися успіхів у всіх областях терапії. Так, один з грибів, знайдених в норвезьких грунтах, дав початок циклоспорину - імунодепресанту, який дозволяє запобігти реакції відторгнення після пересадки органів.

Продовжуються інтенсивні пошуки препаратів проти СНІДУ і стимуляторів імунітету. У одному з конголезьких грибів знайдена хімічна речовина, за властивостями схожа з інсуліном, і це дозволяє сподіватися на успіхи в лікуванні діабету.

Агава володіє екстрогеноподібною активністю. Кора платану досліджується як можливий препарат проти СНІДУ.

Знання про лікарські властивості деяких рослин і традиції їх медичного застосування зародилися на зорі найстародавніших цивілізацій і розповсюдилися по всьому світу. Так з'явилася фітотерапія, що стала з часом передовою медичною наукою, зверненою в майбутнє. Нові шляхи медичного використання рослин відкрилися з появою ароматерапії і «медицини бруньки» - гемотерапії. Вважається, що зародкові тканини рослин (наприклад тканини свіжих бруньок, молодих паростків або корінців) містять в собі всю енергію, необхідну для розвитку рослини, і тому володіють особливими цілющими властивостями. Ці тканини дійсно дуже багаті нуклеїновими кислотами (носіями генетичної інформації), а також чинниками зростання - гормонами і ферментами. У гемотерапії свіжі бруньки або молоді частини рослин використовують у вигляді мацератів часто на додаток до гомеопатичного лікування. Рослини, бруньки яких використовуються в гемотерапії, застосовуються і у фітотерапії (наприклад глід - Crataegus, чорна смородина - Ribes nigrum або липа - TiIIa tomentosa), але показання до їх застосування різні, оскільки гемотерапія має справу з молодими тканинами, що володіють специфічною активністю.

Після встановлення діагнозу, фітотерапевт може призначити лікування травами і, якщо потрібно, звичайне медикаментозне, підбираючи рослини і поєднання рослин з алопатичними засобами. Звичайно, фітотерапія і алопатія цілком сумісні, але самостійно підбирати такого роду поєднання ризиковано, тому що рослини можуть бути несумістні з деякими синтетичними препаратами. Наприклад звіробій може пригнічувати дію деяких речовин, що містяться в ліках, які впливають на серцевий ритм, кровообіг або вживаних при імунному дефіциті (циклоспорин, амітриптилін, дигоксин і ін.). Екстракт гінкго у поєднанні з тіазидиновими діуретиками може викликати підвищення артеріального тиску. Людина з надмірною масою тіла, яка вживає фукус з метою схуднення, ризикує заподіяти шкоду щитовидній залозі, особливо якщо не підозрює, що в її випадку ожиріння пов'язане саме з недостатністю функціонування цієї залози. Часник змінює дію парацетамолу. Деякі види рослинних засобів, наприклад ефірні олії, слід вживати тільки за рецептом лікаря, тому що тільки фітотерапевт володіє достатніми знаннями про їх властивості, токсичність, може правильно визначити дозування.

У хворому організмі відбувається конфлікт агресивних механізмів і засобів захисту. Це протистояння призводить до утворення речовин, які мають бути видалені. Очищення організму за допомогою рослин дозволяє інтенсифікувати цей процес і сприяє його природному зціленню або робить ефективнішим медикаментозне лікування. Ревінь очищає кишківник, бузина і кульбаба – сечовивідні шляхи, а мальва і гісоп - дихальні шляхи.

Фітотерапія, що використовує для лікування рослини і рослинні екстракти, з 1990 року стрімко стає альтернативною формою лікування багатьох захворювань в Європі, Азії та Сполучених Штатах Америки. Цей вид лікування має своє поширення більш, ніж в 50 % країнах світу . Пацієнти нерідко мають незадоволеність звичайним лікуванням, в той час як замість нього пропоновані фітотерапевтичні засоби відрізняються доброю переносимістю, низькою ціною і широкою поширеністю серед пацієнтів (7). Аналіз даних з цього питання в 1997 року показав, що 12,1 % дорослих американців протягом року приймають лікарські препарати рослинного походження на суму 5,1 мільярда доларів.

Причому необхідно відзначити, що подібні лікарські препарати використовуються, як у вигляді монотерапії, так і в складі комплексного лікування урологічних та нефрологічних заболеваній.

Успехі клітинної та молекулярної біології останнього часу багато в чому просунули наші уявлення про патогенетичні механізми болю, що має різні відтінки і різні патофізіологічні ланки при різних урологічних захворюваннях. З іншого боку, отримані переконливі дані, що патогенез сечокам'яної хвороби, запальних захворювань органів сечостатевої системи , доброякісної гіперплазії передміхурової залози дуже багатогранний. У ньому беруть участь клітинні і гуморальні фактори запалення та імунітету , фактори росту, проліферації та апоптозу. Органи сечової системи у своєму складі у великій кількості містять м'язові волокна, які разом з нервовими закінченнями і нервовими волокнами утворюють нервово-м'язові комплекси , які, в основному, відповідальні за формування ноцицептивного болю. Саме цей вид болю є домінуючим при таких захворюваннях, як сечокам'яна хвороба, запальних процесах органів сечостатевої системи, метаболічних розладах.

Основними лікувальними ефектами, які найбільш бажані при лікуванні більшості урологічних захворювань є : знеболювання, зняття спазму гладкої мускулатури, стимуляція діурезу, протизапальну дію.

Враховуючи токсичність, високу частоту розвитку алергійних та побічних реакцій на синтетичні лікувальні препарати, обмеження тривалості їх призначення та цільову категорію пацієнтів, доповненням, а іноді й розумною альтернативою в лікуванні урологічних та нефрологічних захворювань є препарати рослинного походження.

Головною метою призначення фітопрепаратів є можливість підвищення ефективності комплексного лікування.

Розділ 1. БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ СПОЛУКИ РОСЛИН

До сполук первинного обміну (метаболітів) належать три основних класи – вуглеводи, жири, білки; до другої групи – всі інші класи, які протягом багатьох років становили найбільшу зацікавленість з лікувального погляду: терпени і терпеноїди, алкалоїди, фенольні сполуки (прості феноли, фенолокислоти, лігнани, кумарини, антраценпохідні, флавоноїди, таніни тощо), серед яких – аглікони та глікозиди. Вітаміни можна віднести до перехідних речовин між першою та другою групами.

1.1. Макро- та мікроелементи

Мікро- та макроелементи відіграють важливу роль регуляторів обмінних процесів як у рослинному, так і у тваринному світі.

Мінеральні елемени, які необхідні для життя певних живих організмів, називають есенціальними. Есенціальними для людини є Fe, Zn, Cu, Mn, Mo, Se, Cr, F, Br, Ni, Si, Sn, As, Ag, Hg, Cd, Pb, Rb. Вони входять до складу специфічних органічних сполук (ферментів, гормонів, вітамінів, пігментів тощо) і часто зумовлюють хімічну і біологічну активність. Таким чином, мінеральні елементи виконують каталітичну, структурну та регуляторну функції.

Основними джерелами надходження мінеральних речовин в організм людини є рослини. Стислі відомості про фізіологічне значення найважливіших з них та рослинні джерела наведені нижче.

Натрій (Na) бере участь у водно-сольовому обміні, регулює тиск крові, активує діяльність травних ферментів. Багаті на натрій селера, морква, огірки, зелена квасоля, хурма, горіхи, лісові та городні ягоди.

Калій (K) бере участь у внутрішньоклітинному обміні, регулюванні водно-електролітного балансу, обміну та осмотичного тиску. Багаті на калій фрукти, ягоди вишні, абрикоси, плоди калини, горобини, глоду, шипшини.

Фосфор (P) входить до складу білків, жирів, нуклеїнових кислот, активує розумову і фізичну діяльність. Значну кількість сполук фосфору містять плоди горобини та глоду, яблука, морські водорості, злакові та бобові культури.

Хлор (Cl) важливий для утворення шлункового соку, формування плазми крові, є активатором деяких ферментів. Він бере участь в усіх біохімічних реакціях, які відбуваються за участю натрію.

Сірка (S) є компонентом деяких амінокислот, SH-ферментів. Недостатність її в організмі призводить до порушення обміну речовин. На сполуки сірки багаті цибуля городня, часник посівний, гірчиця біла та чорна, капуста, морква, хрін, рослини родини селерових.

Кальцій (Ca) складає основу кісткової тканини, бере участь в обміні речовин, процесах передачі нервово-м'язового збудження. Вживання хурми, слив, брусниці, аґрусу, капусти, буряку сприяє надходженню кальцію в організм.

Магній (Mg) – компонент ферментів, міститься у кістках, зубах, є регулятором роботи нервової системи. Багаті на нього фрукти, де іони кальцію і магнію з'єднані з пектовими кислотами, забезпечують збалансоване надходження цих елементів до організму.

Стронцій (Sr) – елемент, обмін якого пов'язаний з обміном кальцію. Він запобігає розвитку карієсу та остеопорозу. Багаті на нього плоди абрикосу, аконіт білоустий, алое деревовидне, аніс звичайний, бадан товстолистий, брусниця, гірчак зміїний, дуб, дурман індійський, жостір проносний, ехінопанакс, аралія висока, родовик лікарський, якірці сланкі.

Кремній (Si) покращує зовнішній вигляд шкіри, волосся, нігтів, надає шкірі блиску, попереджує розшаруванню і ламкості нігтів, попереджує ламкість волосся, бере участь у формуванні сполучної та епітеліальної тканин, сприяє росту волосся та нігтів, стимулює фагоцитоз. Хвощ польовий, спориш, фрукти, овочі забезпечують надходження його до організму.

Марганець (Mn) необхідний для утворення та обміну вітаміну С, є складовою частиною ферментних систем, впливає на обмін білків, разом з нікелем та цинком покращує засвоєння ліпідів при атеросклерозі. Багаті на марганець горіхи, мигдаль, м'ята перцева, петрушка, череда трироздільна, горицвіт весняний, конвалія звичайна, наперстянка пурпурова та шорстиста, сухоцвіт багновий, чистотіл звичайний, звіробій, гірчак перцевий, алое, обліпиха та ін.

Залізо (Fe) бере участь у диханні, кровотворенні, окислювально-відновних реакціях та підвищує імунітет, покращує стан шкіри, нігтів, волосся; приймає участь в регенерації, усуває ламкість нігтів, повздовжні і поперечні боріздки, поліпшує структуру та пігментацію волосся. Дефіцит сприяє розвитку залізодефіцитної та інших анемій. Джерелами є квасоля звичайна, гречка звичайна, цмин, лобелія одутла, марена красильна, левзея софлоровидна, синюха блакитна, сухоцвіт багновий, усі види шипшини.

Цинк (Zn) бере участь у синтезі білків, копіюванні генетичного матеріалу, кровотворенні, функціонуванні імунної та ендокринної систем, діє як кофактор багатьох ферментів. Нестача викликає відставання у рості. Міститься в алое деревовидному, березі повислій, дурмані індійському, перстачі прямостоячому, сухоцвіті багновому, фіалці польовій, череді трироздільній, чистотілі звичайному, смородині чорній, плодах бобових, плодах лимонника китайського, овочах.

Мідь (Cu) покращує стан шкіри – мідь входить до складу колагену, який надає шкірі пружність, еластичність; бере участь у процесі дихання тканин, в анаболічних процесах, синтезі гемоглобіну та інших залізопорфіринів, пігментів шкіри, волосся, очей, впливає на функціонування залоз внутрішньої секреції. Багаті на мідь злакові, чай, фрукти, горіхи, соя, кава, корені алтеї, гірчак перцевий, кропива, мати-й-мачуха, м'ята перцева, перстач прямостоячий, марена красильна, сухоцвіт багновий, подорожник великий, цикорій, ожина, брусниця, обліпиха, шипшина та ін.

Фтор (F) стимулює імунний захист та кровотворення, підвищує стійкість зубів до карієсу, бере участь у рості скелету, попереджує остеопороз.

Бром (Br) бере участь у регуляції функції ЦНС, щитовидної та статевих залоз. Надмірне накопичення в організмі веде до захворювань шкіри та пригнічення ЦНС. Накопичують бром рослини з родини бобових, смоковниця, спориш, глечики жовті, горицвіт весняний, грицики звичайні.

Йод (I) поліпшує ліпідний обмін, підвищує ліполіз, активізує функцію щитовидної залози. Біодоступний йод нормалізує обмін речовин в підшкірній жировій клітковині, зниження проявів небажаного супутника ожиріння – целюліту. При його нестачі розвивається ендемічний зоб, гіпотериоз, атеросклероз. Міститься у морських водоростях та інших продуктах моря.

Селен (Se) стимулює імунітет, попереджає порушення серцевої діяльності та онкозахворювання. Багаті на селен чистотіл звичайний, подофіл щитковидний, суниці лісові, наперстянка шорстиста, ромашка аптечна, катарантус рожевий, шипшина, солодець голий, глід, алое деревовидне, мати-й-мачуха, лимонник китайський, смородина чорна, яловець, евкаліпт, гарбуз звичайний, кріп городній, пастернак посівний, родіола рожева.

Кобальт (Co) стимулює кровотворення, входить до складу вітаміну B_{12}-залежних ферментів, активує ряд ферментативних процесів. Багаті на кобальт бобові, злакові,

суниці лісові, сухоцвіт багновий, шипшина, красавка, глечики жовті, черемха звичайна, чистотіл звичайний, ромашка аптечна.

Молібден (Mo) активує деякі ферменти, є антагоністом міді у біологічних системах; затримує фтор та попереджає карієс. Міститься в рослинах родин бобові, злакові, в плодах шипшини, глоду, горобини звичайної, калини, бузини чорної; мікроелемент накопичують багно звичайне, барвінок малий, спориш, барбарис звичайний, жостір, кропива дводомна, м'ята перцева, горицвіт весняний, конвалія звичайна, наперстянка пурпурова та шорстиста тощо.

Хром (Cr) регулює рівень цукру в крові. Містять його плоди дикорослих рослин, подорожник великий, м'ята перцева, алтея лікарська, листя чорниці, діоскорея ніпонська, лобелія одутла, грицики звичайні, горицвіт весняний, конвалія звичайна, наперстянка та ін.

Нікель (Ni) і ванадій (V) беруть участь в окислювально-відновних процесах, диханні, кровотворенні. Джерелами нікелю є белладонна, мачок жовтий, пасифлора м'ясочервона, термопсис ланцетовидний, кропива собача, м'ята перцева, алтея лікарська, плоди лимонника китайського, ялівцю, квітки глоду, корені родовика і вовчуга, чай, фрукти; плоди і листя дикорослих рослин.

Літій (Li) попереджує розвиток нервово-психічних захворювань. Мікроелемент накопичують касія вузьколиста, мучниця, блекота чорна, дурман індійський, белладонна, алое деревовидне тощо.

Срібло (Ag) має бактерицидну дію. Містять його мати-й-мачуха, чистотіл великий, конвалія звичайна, наперстянка пурпурова, синюха блакитна, брусниця звичайна, кріп городній, лобелія одутла, женьшень, арніка гірська, жовтушник сіруватий, динне дерево.

1.2. Полісахариди

Полісахариди – продукти полімеризації моносахаридів. Мають у медицині самостійне значення. Серед них крохмаль, слизи, інулін, пектин, суміш глюко- та галактоманан ів.

Фармакологічна активність полісахаридів різних груп має спільні ознаки. Наприклад, усі ці сполуки виявляють репаративні, протизапальні та протимікробні (у свіжоприготовлених розчинах) властивості, а отже, мають противиразкову дію. При виразковій хворобі частіше використовують слизи, враховуючи, що саме ці речовини мають найбільш виражену обволікаючу дію.

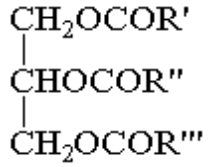
Полісахариди є адсорбентами, найактивніші з них – пектини. Протидіабетична дія прямо корелює із застосуванням рослин при панкреатитах – тут найкраще проявляє себе інулін, особливо суміш інулінів різного ступеню полімеризації. Щодо адаптогенної активності, то її вивчали на слизах та інуліні, однак вона виявляється і в пектинів.

Оскільки полісахариди позитивно впливають на стан і функції підшлункової залози, травного каналу, неважко пояснити їх загальний регуляторний вплив на численні обмінні процеси в різних органах і системах людського організму.

Відхаркувальні властивості забезпечуються рефлекторно завдяки обволікаючій дії. Найбільш визнаними засобами у пульмонології є слизи. Для них характерні ще два маловивчених ефекти, один є похідним від обволікаючого – позитивний вплив на перебіг патологічних процесів у нирках, другий – антифунгальний, особливо виявляється у комплексі з іншими рослинними БАР.

1.3. Ліпіди

Жири – високомолекулярні органічні сполуки, які складаються виключно з тригліцеридів жирних кислот загальної формули:



тобто вони є складними естерами гліцерину і вищих одноосновних жирних кислот з кількістю атомів вуглецю в ланцюгу від 6 до 24 (R', R", R'"). В утворенні жирів беруть участь як насичені, так і ненасичені кислоти.

Класифікація та склад.

Власне жири існують у формі моно-, ди- і триацилгліцеридів. Ди- та триацилгліцериди можуть бути утворені різними кислотами (змішані триацилгліцериди), або однією кислотою (прості триацилгліцериди).

За походженням жири бувають рослинні і тваринні. За консистенцією – тверді, або жирні олії (із залишками насичених кислот), та рідкі, або жирні олії, до складу яких входять переважно ненасичені кислоти.

Жирні олії за складом ненасичених кислот класифікують на невисихаючі (гліцериди олеїнової кислоти), напіввисихаючі (гліцериди лінолевої кислоти) і висихаючі (гліцериди ліноленової кислоти).

У жирах завжди присутні супутні речовини, які впливають на зовнішній вид, фізико-хімічні властивості та фармакологічну дію. Вони становлять неомилюваний залишок жиру (2-3%). До супутніх речовин належать: стерини, жиророзчинні вітаміни, пігменти (хлорофіл, ксантофіл, каротиноїди).

Стерини, або стероли, – одноатомні вторинні спирти, похідні циклопентанпергідрофенантрену (стерану). Є найпоширенішими в природі стероїдами і за походженням поділяються на тваринні (зоостерини) і рослинні (фітостерини). В складі тканин стерини знаходяться у вільному стані та у вигляді естерів з жирними кислотами – стеридів.

Найпоширенішим фітостерином є ситостерин (β-ситостерол). За будовою він схожий з зоостерином – холестерином. У дріжджах, пліснявих грибах, зернах пшениці, ріжках споринні міститься ергостерин, який належить до провітамінів. Після ультрафіолетового опромінювання він перетворюється на кальциферол (вітамін D_2).

Фітостерини і фітостериди є основною частиною неомилюваного залишку в жирах.

Жиророзчинні вітаміни А і D зустрічаються тільки у продуктах тваринного походження. В рослинах знаходяться лише їх попередники – провітаміни. У жирних оліях містяться вітаміни групи Е (токофероли). Тваринні жири бідні на вітамін Е; риб'ячий жир не містить його взагалі. Вітаміни групи К у незначній кількості входять до складу як рослинних, так і тваринних жирів.

Фізико-хімічні властивості.

Жири та олії маслянисті на дотик, на папері залишають пляму, яка збільшується при нагріванні. Це одна з відмінностей від ефірних олій – пляма від яких швидко вивітрюється. При кімнатній температурі жири не загоряються, але після нагрівання горять яскравим полум'ям.

Жири тваринного походження, як правило, тверді, рослинні (жирні олії) – рідкі. Винятками серед тваринних жирів є риб'ячий жир (рідина), а серед рослинних жирів – масло какао (тверде).

Колір жирів залежить від способу отримання. Більшість жирів мають білий або світло-жовтий колір. Олії жовтуваті завдяки присутності каротиноїдів або зеленкуваті, якщо містять хлорофіл. Рідко трапляється червоно-жовтогарячий або інший колір – залежно від вмісту ліпохромів.

Запах і смак – специфічні і зумовлені супутніми речовинами. Всі жири легші за воду. Питома вага жирів та олій коливається в межах 0,910-0,976 г/см^3. Через те, що жири є сумішшю сполук, вони не мають чіткої температури плавлення. Більшість з них плавиться в інтервалі від 22 до 55°С. Температуру кипіння для жирів не визначають, бо вони руйнуються при 250°С з утворенням акролеїну.

Жири і олії легко розчинні в органічних розчинниках (диетиловому естері, хлороформі, бензолі, гексані, петролейному естері, вазеліновій олії тощо); малорозчинні в етиловому спирті, розчиняються в спирті при нагріванні, при охолодженні розчин розшаровується; нерозчинні у воді, але в присутності емульгаторів утворюють емульсії. Жири – добрі розчинники ефірних олій. Рицинова олія, на відміну від інших жирів та олій, добре розчиняється у спирті, але не розчиняється у диетиловому естері і не змішується з вазеліновою олією. Між собою жири та олії змішуються в різних пропорціях.

Жирні олії оптично неактивні, якщо вони не містять залишків оптично активних речовин. Винятком є рицинова олія. Жирні олії мають значну рефракцію: показник заломлення тим вищий, чим більше в жирі гліцеридів з ненасиченими кислотами.

Жири як складні естери здатні гідролізуватися. Під впливом гідроксидів лужних металів утворюється гліцерин та солі вищих жирних кислот (мила), тому реакції лужного гідролізу жирів називають омиленням. У природі омилення жирів йде під впливом ферменту ліпази в присутності вологи.

Поширення, локалізація та біологічна функція в рослинах.

Жири – одна з основних груп речовин, що входять до складу організму людини, тварини або рослини.

Рослинні жири накопичуються в плодах та насінні як запасаючий матеріал. Жирні олії зустрічаються в клітинах паренхіми у вигляді крапель. Найбагатші на жири плоди рослин з родин капустяні, макові, льонові, маслинові та інші.

Кількість жирної олії в насінні деяких рослин може бути значною. Наприклад, насіння соняшнику містить 25-30% жиру, насіння бобівника – 17-27%, льону – 29-44%, рицини – 50-55%.

Рослини, що зростають на півночі, мають більше ненасичених кислот, аніж ті, що зростають ближче до екватора (наприклад, масло какао багатше на тригліцериди насичених кислот). Олійні культури помірного та північного клімату містять напіввисихаючу жирну олію. Ті, що зростають далі на північ, містять більше подвійних зв'язків у жирних кислотах, що входять до їх складу.

Жири в організмі є основним джерелом енергії. При окисленні жирів її виділяється удвічі більше, ніж при окисленні вуглеводів і білків. Жири, що входять до складу мембранних утворень клітин, виконують важливі структурні функції. Внаслідок низької теплопровідності жир, що відкладається в підшкірному шарі, є термоізолятором, який захищає організм від переохолодження і надає шкірі еластичності. Жири їжі постачають організмам вітаміни A, D, E, F (риб'ячий жир, олії).

1.4. Білкові сполуки: пептиди, протеїди

Пептиди – це полімери, аміногрупа яких сполучена з карбоксильною групою. Із засобів народної медицини такі сполуки трапляються у мухомора і є токсичними.

Протеїни рослин містяться переважно в насінні деяких культур, найвідоміші серед них – глютеїни та деякі рослинні ферменти.

Більшість ферментів взагалі є протеїдами, тобто крім білкового містять і небілковий компонент. Найбільшою мірою ферменти представлені, звичайно, у плодах і насінні, де вони необхідні для проростання майбутньої рослини та подальшого синтезу. При цьому неважко зорієнтуватись, які саме ферменти переважають у тому чи іншому об'єкті. Якщо

насіння соняшнику запасає багато олії, то в ньому насамперед будуть представлені ліполітичні, а для ресинтезу білків та вуглеводів – відповідно протеолітичні й амілолітичні ферменти. У насінині пшениці переважатимуть, звичайно, амілолітичні ферменти і т. ін. Активність ферментів значно підвищується під час проростання зернини чи плоду. Тому для їх отримання та вживання вдаються до пророщування зерен, які після появи проростків перемелюють і вживають разом з їжею. Найпопулярнішим є використання у такий спосіб пророщених злаків (найчастіше пшениці) та соняшнику.

Щодо рослинних ферментів, вони відрізняються від тваринних не лише будовою, а й властивостями. По-перше, вони неспецифічні. Так, папаїн і бромелін (бромелаїн) здатні гідролізувати будь-які зв'язки між амінокислотами: під впливом одного протеолітичного ферменту відбувається повний гідроліз будь-якого білку до амінокислот. Інакше кажучи, один рослинний фермент замінює три тваринних (пепсин, трипсин, хемотрипсин). По-друге, вони активні (не знижують активності) у широкому діапазоні pH. По-третє, на відміну від тваринних ферментів як замісної терапії, вживання рослинних не пригнічує синтез власних ферментів хворого організму.

Відомо, що тривале споживання ферментних препаратів тваринного походження негативно впливає на стан відповідної залози, змушуючи її знижувати продукування власного ферменту. Поступово функція залози згасає, що призводить до її атрофії. Хворий у цьому випадку набуває довічної залежності від препарату. Тому замісну терапію слід розглядати як екстремальну, застосовувати обмежено в часі в разі гострих патологій. У хронічних випадках перевагу потрібно віддавати рослинним сполукам, якщо немає можливості відновити функцію відповідної залози іншими методами.

Серед препаратів рослинного походження: нігедаза з насіння чорнушки посівної – ліполітичної дії; папаїн та його аналоги з папайї (динного дерева) та бромелін (бромелаїн) з ананасу - протеолітичної дії - обидва мають активність, що дорівнює сумі впливу пепсину, трипсину та хемотрипсину; ораза і значна кількість інших – амілолітичної дії .

1.5. Вітаміни

Відомо, що декілька десятків тисяч років назад організм людини міг сам синтезувати вітаміни. Але, поступово, в процесі еволюції, він втратив цю здатність і зараз проводить їх в невеликій кількості.

У сучасному індустріальному суспільстві спостерігається гострий дефіцит рослинної їжі, багатої вітамінами. Якість рослинної їжі, що вживається сьогодні, зазнала істотних змін. Розвиток цивілізації призвів до того, що багато корисних мінералів зникли з грунту. Це означає, що вони не потрапляють в рослини, а через рослини не потрапляють в організм. Фрукти і овочі, щоб доставити до місця продажі в товарному вигляді, збирають до дозрівання. Вміст вітамінів в багатьох культурах підвищується до природного (необхідного людині) рівня незадовго до дозрівання "на корені".

Сьогодні людина споживає, в основному, м'ясо домашніх тварин, з раціону яких зникли дикорослі рослини. Тварин годують спеціальними кормами, добавками (гормонами, антибіотиками, премісами і ін.), і вони страждають гіподинамією. Тому, відповідно, якість м'яса істотно відрізняється від того, до якого людина була еволюційно пристосована.

В результаті денатуралізації продуктів (очищень, дистиляції, рафінування) з природних продуктів зникають багато корисних речовин, у тому числі і вітаміни. Вітаміни - це органічні речовини, які в малих кількостях мають бути присутніми в раціоні людини. Механізм їх дії простий - вони допомагають в роботі наших ферментів і гормонів, що відповідають за всі види обміну речовин. Крім того, деякі вітаміни є антиоксидантами

(вітамін С, біофлавоноїди, вітамін Е). Адже, навіть в простій бактерійній клітині може протікати більше тисячі обмінних реакцій, що вже говорити про такий складний людський організм!

За даними деяких вчених, навіть при збалансованому харчовому раціоні, спостерігається дефіцит по основних вітамінах на 30-40%. Тому, нестачу вітамінів необхідно заповнювати за допомогою лікарських препаратів, лікарських рослин, овочів, деякіх продуктів харчування, що містять як природні сполуки, так і синтезовані.

1.5.1Класифікація вітамінів

Водорозчинні, до яких відносяться:

- Вітамін С (аскорбінова кислота);
- Вітаміни групи В:
- тіамін (В1)
- рибофлавін (В2)
- піридоксин, піридоксаль, піридоксамін (В6)
- ціанокобаламін, оксикобаламін, метилкобаламін(В12)
- фолацин, або фолієва кислота (В9)
- пантотенова кислота (В5);
- Вітамін Н (біотин);
- Вітамін РР (ніацин, або нікотинова кислота; нікотинамід);

Жиророзчинні, до яких відносяться:

- Вітамін А (ретинол; ретинілацетат; ретиналь);
- Вітамін D (ергокальциферол - D2; холекальциферол - D3);
- Вітамін Е (токофероли; токотриеноли);
- Вітамін К (філохінон – К1; менахінон, менадіон - К2;);

Разом з вітамінами, існують речовини, дефіцит яких, на відміну від вітамінів, не приводить до явно виражених порушень. Ці речовини відносяться до так званих вітаміноподібних речовин:

- Вітамін N (ліпоєва кислота);
- Вітамін Р (біофлавоноїди, поліфеноли);
- Вітамін В15 (пангамова кислота);
- Вітамін ВІ3 (оротова кислота);
- Вітамін В4 (холін);
- Вітамін В8 (інозит);
- Вітамін В10 (парааміно-бензойна кислота);
- Вітамін ВІ1 (карнітин);
- Вітамін F (поліненасичені жирні кислоти);
- Вітамін U (метилтіоніінсульфонію хлорид);

Попередники вітамінів, або провітаміни

Для сучасної людини, що піклується про своє здоров'я, необхідно знання про попередників вітамінів. Джерелом вітамінів, як відомо, є продукти рослинного, і тваринного походження Наприклад, вітамін А, в готовому вигляді міститься тільки в продуктах тваринного походження (риб'ячий жир, молоко і так далі), а в рослинних продуктах тільки у вигляді каротиноїдів - своїх попередників.

До провітамінів відносяться:

• каротиноїди (основний з них - каротин) - попередник вітаміну А;

• стерини (ергостерин, 7-дегідрохолестерин і ін.) - попередники вітаміну D;

Потреба у вітамінах

Вітаміни володіють високою біологічною активністю і потрібні організму в дуже невеликій кількості, відповідній фізіологічній потребі, вона варіює в межах від декількох мікрограмів до декількох десятків міліграм. Слід мати на увазі, що є причини, що змінюють інтенсивність обміну речовин, які істотно впливають і на обмін вітамінів в організмі, підвищуючи їх витрату в процесі життєдіяльності. Істотний вплив на потребу у вітамінах надають вік і стать людини, характер і інтенсивність його праці. Потреба у вітамінах значно зростає:

- при деяких фізіологічних станах організму: у жінок - під час вагітності, в період лактації, у дітей - в період інтенсивного зростання;
- під впливом деяких кліматичних і погодних умов, сприяючих тривалому переохолодженню або перегріванню організму;
- при інтенсивному фізичному навантаженні, нервово-психічному напружені, при деяких патологічних станах (стресі, кисневому голодуванні);
- при хворобах шлунково-кишкового тракту, печінки і нирок;
- при деяких ендокринних захворюваннях, наприклад гіпотиреозі, функціональній недостатності кори надниркових залоз;
- у літньому і старечому віці підвищена потреба обумовлена погіршенням всмоктування і утилізації вітамінів.

1.5.2. Водорозчинні вітаміни

Вітамін С (аскорбінова кислота)

особливо вражала мореплавців. Сильні, відважні моряки були безсилі перед цингою, яка до того ж часто призводила до смерті. Хвороба проявлялася загальною слабкістю, кровоточивістю ясен, внаслідок чого випадали зуби, з'являвся висип, крововиливи на шкірі. Але все таки був знайдений шлях лікування. Так, моряки, наслідуючи приклад індійців, почали вживати водний екстракт соснової хвої, який є джерелом вітаміну С. В XVIII столітті хірург британського флоту Дж. Лінд показав, що хворобу моряків можливо вилікувати, додавши до їх раціону харчування свіжі овочі і фрукти. Цікавий інший факт: Альберт фон Сент- Дьердь, першовідкривач вітаміну С, насправді відкрив цілий комплекс вітамінів і показав, що з рутином і біофлавоноїдами дія вітаміну С стає особливо сильною.

На думку відомого автора "дієти Аткінсона", доктора Роберта Аткінсона: "вітамін С має таке величезне значення для нашого здоров'я, що я навіть не пригадую хвороби, при якій прийом цього вітаміну не приведе до яких-небудь поліпшень. Яку хворобу ні візьми, будь то простуда або рак, гіпертензія або астма, у всіх випадках можна рекомендувати прийом цього вітаміну...".

Основне і найвідоміше джерело вітаміну С - це, звичайно ж, цитрусові. Іншими рослинними джерелами є: плоди шипшини, зелені овочі, смородина, помідори, цвітна капуста і картопля. З продуктів тваринного походження вітаміном С багата печінка.

В середньому, організму необхідно 70 міліграм вітаміну С. Но не варто забувати, що кожен організм індивідуальний, і що існують вікові обмеження. На потребу у вітаміні С роблять вплив і сезонні чинники, стреси. Також було виявлено, що при прийомі деяких ліків (наприклад, протизаплідних засобів) потреба організму у вітаміні С збільшується.

Головна функція вітаміну С - це зміцнення імунної системи. І, насамперед, його допомога потрібна лейкоцитам, які витрачають цей запас вітаміну С при боротьбі з хворобами. Лайнус Полінг висунув гіпотезу про те, що від простуди можна назавжди вилікуватися, приймаючи високі дози вітаміну С (1,0 – 5,0 на добу протягом 1 - 2 днів). Результати досліджень показали, що вітамін С значно полегшує симптоми простуди. Дія обумовлена

здатністю вітаміну С мобілізувати імунну систему організму. Також було показано, що щоденний прийом аскорбінової кислоти спортсменами-бігунами дозволяє їм повністю уникнути інфекцій верхніх дихальних шляхів, які є професійними хворобами таких спортсменів.

Вітамін С активує синтез інтерферонів - основних противірусних "знарядь" клітини. Особливо ефективний вітамін С у поєднанні з цинком, біофлавоноїдами, вітаміном А, разом вони складають "антиінфекційну каоліцію".

Загальновідомо, що вітамін С - один з основних елементів нашої антиоксидантної системи. Вільні радикали представляють величезну небезпеку для клітини із-за своєї високої хімічної активності. Чому ж їх назвали саме вільними? Річ у тому, що ці сполуки мають неспарені електрони, тобто, вони неповноцінні по своїй структурі, і, тому для того, щоб заповнитися, вони забирають ці самі недостаючі електрони практично у будь-якої молекули. Все це приводить до порушення життєдіяльності клітини. Вітамін С перетворює вільні радикали в нешкідливі. Разом з вітаміном Е і -каротином, вітамін С забезпечує антиоксидантний захист очей, знижує внутрішньоочний тиск, зменшуючи ризик розвитку катаракти.

Вітамін С є коферментом, необхідним для синтезу основних білків сполучної тканини, зокрема, кісткової і хрящової. Нормалізує обмінні процеси в них; сприяє попередженню вікових, запальних і обмінних процесів суглобів кінцівок і хребта.

Відомо, що окислені форми холестерину здатні відкладатися в стінках кровоносних судин, утворюючи атеросклерозні бляшки. Вітамін С в комплексі з біофлавоноїдом знижує рівень "поганого" холестерину ЛНП (ліпопротеїнів низької щільності), і підвищує рівень "хорошого" холестерину ЛВП (ліпопротеїнів високої щільності), що захищають стінки судин. Також, вітамін С може регулювати артеріальний тиск, надаючи гіпотензивну дію.

Вітамін С - одна з основних ланок системи антиоксидантного захисту організму від раку, і, більш того, він визнаний одним з сильних протиракових засобів серед відомих речовин. Вітамін С захищає від нітратів, що містяться у фруктах і овочах. Нітрати є відправною крапкою для утворення в організмі найнебезпечнішого канцерогену - нітрозаміну. Тому лікарі рекомендують приймати вітамін С для профілактики раку шлунку і кишківника. Крім того, вітамін С входить в комплекс лікування в період після курсів хіміотерапії і опромінювання.

Учені віддають пальму першості вітаміну С серед інших вітамінів і нутрієнтів, як найефективнішому засобу протидії фізичним і емоційним стресам. Вітамін С за рахунок своєї антиоксидантної і окислювальної діяльності, знешкоджує токсини, що утворюються в процесі стресового метаболізму. Відомо, що однією з причин розумових відхилень у людини є токсичні продукти обміну.

Первинними ознаками гіповітамінозу-С є неспецифічні :

- зниження розумової і фізичної працездатності;
- млявість, слабкість;

* зниження імунітету, і, внаслідок чого, повільне відновлення після перенесених захворювань, подряпини, рани, що довго не гояться.

Ознаки вираженого гіповітамінозу-С:

- підвищена чутливість до холоду, безпричинна лихоманка;
- швидка стомлюваність;
- сонливість або поганий сон;
- понижений апетит;
- пригніченість і роздратування;

- болі в ногах і попереку;
- тахікардія.

С-гіповітаміноз розвивається при дефіциті вітаміну в їжі протягом 1-3 місяців, а через 3- 6 місяців розвивається скорбут.

Протипоказання: підвищена чутливість до аскорбінової кислоти.

Можливі алергічні реакції і розвиток ознак гіпервітамінозу при підвищених дозах вітаміну С.

Наслідками гіперавітамінозу є діарея.

У осіб з відсутністю ферменту глюкоза-6-фосфат- дегідрогенази, високі дози вітаміну С приводять до руйнування еритроцитів, супроводжуючи вихід з них гемоглобіну (гемоліз).

Вагітним жінкам і людям з підвищеним згортанням крові слід обережно застосовувати великі дози вітаміну С.

Хворим на цукровий діабет не слід вживати високі дози вітаміну С, у зв'язку з його впливом на інсуліновий апарат підшлункової залози.

При прийомі розділяйте денну дозу вітаміну С на декілька прийомів, оскільки організм швидко витрачає вітамін. Цим підтримується постійна висока концентрація вітаміну С в крові.

Застосовуйте вітамін С під час їжі. Оскільки травні ферменти підвищують засвоєння вітаміну, збільшують його концентрацію в крові.

Не забувайте, що вітамін С особливо корисний у поєднанні з біофлавоноїдами, так само як і з мінералами (наприклад, з магнієм).

Вітамін С значно збільшує стійкість інших вітамінів, що входять до складу продуктів.

Вітамін С є антиоксидантом.

1.5.3. Вітамін В1 (тіамін)

У східних країнах до XX століття була широко поширена хвороба бері-бері, що вражала нервову систему. Розкрити причину хвороби допомогли кури, яких годували очищеним від лушпиння рисом. У них спостерігалися такі ж симптоми як у людей, що вживають очищений рис. Згодом було з'ясовано, що бері-бері викликається недостатністю вітаміну В1, який міститься в рисовому лушпинні і видаляється разом з нею в процесі очищення рису. Сьогодні синтетичний тіамін додають до полірованого рису і білої муки.

Тіамін найбільш відомий як вітамін бадьорості духу, внаслідок його впливу на нервову систему і розумові здібності.

Найбільш багаті тіаміном хліб з муки грубого помолу, крупи (гречана, вівсяна, пшоняна), горіхи, печінка, пивні дріжджі. З продуктів тваринного походження високим вмістом вітаміну В1 відрізняються свинина, телятина. В овочах і фруктах його міститься мало, за винятком зеленого гороху, картоплі, цвітної капусти. Також вітамін В1 синтезується мікрофлорою товстої кишки.

Практично кожна сучасна людина потребує додаткового прийому тіаміну. Добова норма для дорослої людини складає 1,7 міліграм. Потреба в даному вітаміні підвищується при вагітності, годуванні, при гіперфункції щитовидної залози, а також при високій фізичній активності. Також, літні люди повинні отримувати більше вітаміну В1.

Вітамін В1 грає особливо важливу роль у вуглеводному обміні. Глюкоза є єдиним джерелом енергії для нервових клітин. Якщо нервові клітини не отримують своєї добової дози глюкози, вони розростаються, прагнучи за рахунок більшої площі збільшити контакт з найдрібнішими кровоносними судинами, з рахунок яких вони живляться. Але, в збільшених нервових клітинах засвоєння глюкози скорочується на 60%. При цьому, захисний шар нервових клітин потоншується, втрачаючи свою природну консистенцію і в'яз-

кість, тобто той певний ступінь текучості, яку повинні мати холестерин, фосфоровмісні і білкові речовини, що містяться в ньому. Тіамін надає заспокійливу дію на нервову систему. Тому він необхідний для нормального функціонування нервової системи.

Вітамін В1 впливає на розомову діяльність, підтримка необхідного рівня тіаміну в крові кращий захист від розумових перевтомлень.

Вітамін В1, як і всі вітаміни групи В, знижують рівень гомоцистеїну - амінокислоти, високий рівень якої повязаний з ризиком інфарктів, інсультів.

Тіамін, активно взаємодіючи з вітаміном В12 і фолієвою кислотою, бере участь в синтезі метіоніну - амінокислоти, необхідної для знешкодження токсичних продуктів, підтримки азотистої рівноваги організму, зростання, зниження рівня холестерину в крові. Це обумовлює ліпотропний ефект тіаміну (видалення з печінки надлишку жиру).

Відмічено, що тіамін в комплексі з іншими вітамінами групи В і аскорбіновою кислотою, допомагають організму протистояти інфекційним і вірусним захворюванням, за рахунок їх додаткового впливу один на одного. Тому вітамін В1 особливо корисний дітям, схильним до частих простудних захворювань.

Тіамін нормалізує кислотність шлункового соку, рухову функцію шлунку і кишківника. Тому його застосовують при виразці шлунка, хронічному гастриті, ентероколіті, в комплексній терапії цирозу печінки і гепатиту.

Ранніми симптомами В1- гіповітамінозу є:

- підвищене роздратування;
- постійна втома;
- відсутність апетиту;
- зниження пам'яті.

Потім з'являються; погіршення сну, млявість, м'язова слабкість і перші тривожні ознаки – свербіж і поколювання в ногах, прискорене серцебиття, пригніченість.

Вітамін В1 протипоказаний особам з непереносимістю даного вітаміну. Побічним ефектом є алергічні реакції (шкірне свербіння, кропив'янка).

Високі дози вітаміну В1 при тривалому застосуванні приводять до порушення функцій печінки і нирок.

Дозування вітаміну В1 має бути збалансована з іншими вітамінами групи В.

Підвищене споживання В1 потрібне при отруєнні нікотином, важкими металами, при стресових ситуаціях.

Тіамін нормалізує діяльність центральної і периферичної нервової системи, поставляючи нервовим клітинам енергію і живлення; сприяє хорошій роботі серцево-судинної системи; покращує роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізуючи кислотність шлункового соку; у комплексі з іншими вітамінами групи В підвищує опірність організму інфекціям і простудам.

1.5.4. Вітамін В2 (рибофлавін)

Вітамін В2 отримав назву рибофлавіну тому, що його молекула утворена з двох речовин: рибози (гідрокарбонату) і флавіну (жовтого пігменту). Вже на початку XX століття було відмічено, що в той час, як одна частина вітамінів комплексу "В" руйнувалася під впливом тепла, інші частини цього комплексу виявлялися стійкішими до високих температур. Таке відкриття дозволило відокремити вітамін В1 (дуже нестійкий до дії тепла) від вітаміну В2, який протистоїть високим температурам, не змінюючи при цьому своєї молекулярної будови. Цю стійку до тепла молекулу вдалося отримати в 1933 році, коли її

виділили з речовини, забарвленої в жовтий колір. Продукт, спочатку названий лактофлавіном, був потім штучно синтезований і отримав свою теперішню назву "рибофлавін".

Основним джерелом вітаміну В2 є: молоко, м'ясо, особливо печінка, серце, нирки, яйця, листкові зелені овочі, цільнозерновой хліб і натуральні крупи. Зі всіх форм вітамінів групи В вітамін В2 є самим гострodефіцитним, тому слід приділяти підвищену увагу прийому продуктів, багатими вітаміном.

Добова потреба у вітаміні В2 дорослої людини - 2,0 міліграм, вагітні і годуючі жінки - 2-2,2 міліграм.

Вітамін В2 важливий для нормального функціонування органу зору, зменшує втомлення очей. Рибофлавін бере участь в побудові зорового пурпуру, захищає сітківку ока від шкідливої дії ультрафіолетових променів і, разом з вітаміном А, забезпечує нормальний зір - гостроту сприйняття кольору і світла, а також темнову адаптацію.

Рибофлавін позитивно впливає на стан нервової системи. Ті, хто постійно бувають під дією психічного або фізичного стресу, особливо потребують додаткового вживання рибофлавіну, який сприяє викиду гормонів стресу, например, адреналина із кори наднирників.

Рибофлавін бере участь в окислювально-відновних процесах і синтезі аденозин-трифосфорной кислоти (АТФ) - головного переносника енергії в клітині. АТФ надає судинорозширювальну дію, володіє антиагрегаційними властивостями. Цими властивостями обумовлено застосування вітаміну В2 при сердцево-судинних захворюваннях: ішемічна хвороба серця, дистрофія міокарду, післяінфарктний кардіосклероз, спазми периферичних судин, варікозна хвороба.

Рибофлавін є важливою складовою частиною двох ферментів, які допомагають перетворювати вуглеводи і жири на енергію, необхідну для м'язової активності. Цей вітамін грає важливу роль і в процесах анаболізму, при яких білок бере участь в прискореній побудові м'язів.

Ознаки гіповітамінозу вітаміну В2:

* запалення слизових оболонок;
* відсутність або затримка росту;
* печія і зміни на шкірі;
* ангулярний стоматит (хворобливість куточків рота);
* підвищення секреції залоз.

При подальшому розвитку захворювання:

* стає сухим, яскраво-червоним язик;
* розвивається дерматит;
* з'являється світлобоязнь, кон'юнктивіт;
* спостерігається випадіння волосся;
* відмічається м'язова слабкість, загальне знесилення;
* розвивається анемія.

З усіх форм вітамінів групи В вітамін В2 витрачається найшвидше, тому слід приділяти підвищену увагу прийому продуктів, що його містять.

Нестача вітаміну В2, за різними даними, зустрічається у 90% українського населення, особливо у літніх людей.

Рибофлавін, разом з вітаміном А, важливий для зорової функції очей, забезпечує нормальний зір і захищає сітківку ока від шкідливої дії ультрафіолетового опромінювання.

1.5.5. Вітамін В5 (пантотенова кислота)

Назва вітаміну - пантотенова кислота - походить від грецьких слів, що означають "всюди", "з усіх сторін". Пантотенова кислота була виявлена в 1939 році під час до-

сліджень їжі тварин, які проводили біологи Джекс і Вудлі. Дослідники показали, що дерматит, що спостерігався у домашної птиці, лікується препаратом, названим пантотеновою кислотою. Вона знаходиться в багатьох харчових продуктах.

Особливо багаті вітаміном печінка, нирки, м'ясо, риба, яйця. Багато міститься пантотенової кислоти в бобах, в грибах (шампіньйонах, білих), в свіжих овочах (червоному буряку, спаржі, цвітній капусті); у кисломолочних і молочних продуктах. Цільнозернової хліб, висівки, паростки пшениці, горіхи також є джерелами вітаміну В5. Пантотенова кислота, крім надходження з їжею, частково синтезується кишковою мікрофлорою.

Щоденна доза для дорослої людини вітаміну В5 складає 5 міліграм. Потреба збільшується до 15-20 міліграм при великих фізичних навантаженнях, вагітності та вигодовування дітей.

Основна роль вітаміну В5 - участь в клітинному процесі виробництва енергії. Вітамін "запускає" процесє ліполізу - вивільнення жирів з адипоцитів (жирових клітин) і його спалювання. Так виробляється додаткова енергія, яка особливо необхідна організму при підвищеному розумовому і фізичному навантаженні.

Протизапальна дія пантотенової кислоти пояснюється її участю в обмінних процесах в корі надниркв, де цей вітамін синтезує глюкокортикоїди. Вони допомагають людині боротися з будь-якими запальними процесами, включати захисну реакцію організму у відповідь на втручання чужорідних мікроорганізмів. Кора надниркиів - найбільш працездатна зі всіх наших залоз. Вона може виробляти гормони тільки шість годин на добу, а решта часу відпочиває, і тому їй необхідні великі запаси пантотенової кислоти, щоб успішно боротися зі всіма несприятливими чинниками: як з підвищеними психоемоційними навантаженнями, так і патогенними мікроорганізмами.

Пантотенова кислота стимулює роботу мозку, знімає неуважність, сумніви, забудькуватість і легкі депресивні розлади.

Вітамін В5 приймає участь в оновленні тканин, особливо шкіри і слизових оболонок, сприяє швидкому загоєнню ран. Крім того, підвищує бар'єрні властивості слизових оболонок, захищаючи від інфекцій.

Ознаки гіповітамінозу вітаміну В5:

- зниження опору організму інфекціям;
- порушення діяльності серцево-судинної системи;
- пригнічення шлункової секреції;
- млявість, апатія, сонливість;
- печія, поколювання, почервоніння і оніміння пальців ніг.

Токсичність пантотенової кислоти дорівнює нулю, а отже, не існує небезпеки передозування. Вітамін В5 регулює обмін речовин і функції нервової системи, захищає від перевтоми, підвищує розумові процеси; стимулює імунітет.

1.5.6. Вітамін В6 (піридоксин)

Відкриття пов'язане з пошуками засобів лікування пелагри - важкого захворювання, що лютувало в багатьох країнах до середини минулого століття. У 1926 році Гольдбергер встановив, що симптоми пелагри у щурів, які непіддавалися лікуванню вітамінами В1 і В2, проходять при вигодовувані тварин дріжджами. Невідомий компонент, що міститься в них, він назвав "щурячий чинник".

У 1938 році його виділили, синтезували і назвали вітаміном В6, або піридоксином. Як виявилось, до пелагри людини він не мав відношення - причиною була нікотинова кислота (вітамін РР).

Незабаром з'ясувалося, що процес переамінування амінокислот, відкритий в 1937 році нашим співвітчизником, видатним ученим-біохіміком Олександром Брауншгейном, можливий лише за участю піридоксину.

Крапку в цьому питанні поставив американець Снелл Е. - виділивши в 1944 році ще два різновиди цього вітаміну: піридоксаль і піридоксамін

Вітамін В6 міститься в багатьох продуктах. Особливий багато вітаміну В6 міститься в зернових паростках, у волоських горіхах і фундуку, в шпинаті, картоплі, моркві, цвітній і білокачаній капусті, помідорах, полуниці, черешні, апельсинах і лимонах. Піридоксин міститься також в м'ясних і молочних продуктах, рибі, яйцях, крупах і бобах. Вітамін В6 синтезується в організмі кишковою мікрофлорою.

Добова потреба у вітаміні В6 у дорослої людини дорівнює 2 міліграми для вагітних і годуючих жінок - 2-2,2 міліграм, для дітей першого року життя - 0,3-0,6 міліграм.

Піридоксин покращує метаболізм в тканинах мозку, оскільки є головним каталізатором обміну амінокислот, синтезу більшості нейромедіаторів нервової системи. Таким чином, він підвищує працездатність мозку, сприяє поліпшенню пам'яті і настрою. Тому нормальний розподіл глюкози за допомогою піридоксину надає сприятливу дію на центральну і периферичну нервові системи, підвищує розумову і фізичну працездатність, укріплює нервову систему.

Вітамін В6 (спільно із залізом, міддю і цинком) бере участь в синтезі гема, складової частини гемоглобіну, присутність якого важлива для попередження розвитку анемії.

Піридоксин грає важливу роль у всіх видах обміну речовин.

Вітамін В6, спільно з фолієвою кислотою, нормалізує обмін холестерину (надає гіпохолестеринемічний ефект) і жирних кислот, надаючи, таким чином, позитивну дію на жировий обмін.

Вітамін В6 в комплексі з вітамінами Bl, В9, В12 знижує серцево-судинні захворювання(ішемічна хвороба серця, атеросклероз, інфаркт міокарду).

За відсутності вітаміну В6 кров стає густішою, в'язкою і схильна утворювати згустки, які можуть закупорити судини. Піридоксин виводить з організму гомоцистеїн - амінокислоту, підвищений вміст якої в крові призводить до підвищення частоти випадків інсульту і інфаркту міокарду.

Вітамін В6 регулює баланс натрію і калію в рідинах організму.

Піридоксин необхідний для дітей і людей похилого віку для підтримки нормального рівня природного захисту організму від бактерійних і вірусних інфекцій.

При гіповітамінозі вітаміну В6:

* порушується увага, память, виникає дезорієнтація;
* розвивається анемія;
* порушується робота судин;
* виникають дерматити і інші захворювання шкіри; шкіра стає лимонно-жовтого відтінку;
* з'являється збудження, головний біль, втомлюваність;
* спостерігається втрата апетиту.

Передозування вітаміну В6 призводить до порушення кровообігу в кінцівках, іноді викликає алергічні реакції.

1.5.7. Вітамін В9 (фолієва кислота)

У 1926 році лікар-біолог В.Ефремов виявив у вагітних жінок особливе захворювання - макроцитарну анемію. Це був час інтенсивних пошуків і відкриттів у вітамінології. Харчовим чинникам надавали велике значення. Ефремов, абсолютно точно припустивши наявність в препаратах печінки "чинника проти недокрів'я", давав хворим в їжу печінку тварин і отримував оздоровлюючий ефект.

У 1932 році англійський лікар Уілс, що довго працював в Індії, звернув увагу на те, що деяких індійських жінок, хворих макроцитарною анемією, яка як дві краплі води була схожа на хворобу, описану Ефремовим. У 1941 році встановили, що подібний чинник містить листя шпинату і петрушки - з'явилася чергова назва - фолієва кислота (від латинського "folium", що означає "лист").

Основними джерелами фолієвої кислоти є боби, салат, шпинат, капуста, зелена цибуля, зелений горошок, квасоля, соя, буряк, морква, томати, мука грубого помолу і хлібобулочні вироби з цієї муки, гречана і вівсяна крупи, пшоно, дріжджі. З продуктів тваринного походження багаті фолієвою кислотою печінка, нирки, сир, ікра, яєчний жовток.

Потреба дорослої людини у вітаміні В9 - 400 мкг/доб, вагітних і годуючих жінок - 400-600 мкг; дітей першого року життя - 40-60 мкг. При нормальному складі мікрофлори кишківника організм може синтезувати фолієву кислоту самостійно.

Разом з вітаміном В12, фолієва кислота бере участь в регуляції процесів кровотворення. Вона бере участь в синтезі гемоглобіну, тому незамінна при виробництві червоних кров'яних тілець. Таким чином, фолієва кислота попереджає розвиток мегалобластичної гіперхромної анемії.

На початку дев'яностих років минулого століття вчені прийшли до висновку, що фолієва кислота необхідна для правильного формування всіх життєво-важливих органів і систем майбутньої дитини. Крім того, у вагітних, одержуючих вітамін В9, знижується ризик ускладнень - викиднів, народження недоношеної дитини, післяпологових кровотеч.

Фолієва кислота підвищує вміст холіну і, тим самим, позитивно впливає на функції кишківника і печінки.

Фолієва кислота регулює процеси збудження і гальмування нервової системи.

Симптоми гіповітамінозу:

- швидке втомлення, слабкість;
- головний біль;
- погіршення пам'яті;
- поблівдніння.

Великі дози фолієвої кислоти іноді викликають у дітей диспепсію, підвищення збудження. Тривале застосування великих доз фолієвої кислоти (більш 3-х місяців, в добовій дозі не більше 200 мкг, для дорослих і дітей від 4 років) не рекомендується із-за можливості зниження в крові концентрації вітаміну В12.

Фолієва кислота сприяє нормальному кровотворенню: своєчасному дозріванню еритроцитів і синтезу гемоглобіну. Покращує перебіг вагітності, необхідна для формування життєво-важливих органів; регулює процеси травлення; укріплює нервову систему.

1.5.8. Вітамін В12 (ціанокобаламін)

Вітамін В12 і фолієва кислота не можуть бути присутніми в організмі поодинці. У історії відкриття двох цих вітамінів є зв'язок з дослідженнями такого захворювання, як злоякісна анемія. При лікуванні цього захворювання вітамін В12 і фолієва кислота значно підсилюють дію один одного.

Вітамін В12 зустрічається тільки в їжі тваринного походження, причому найбільші його кількості - в субпродуктах (печінці, нирках і серці), а також в устрицях. У досить значних кількостях він міститься в сухому нежирному молоці, сирі, яєчному жовтку, а також в морських продуктах (крабах, лососевих, сардинах, тунцеві, омарах, гребінцях, камбалі). Середні кількості вітаміну виявляються в м'ясі яловичини, курки.

Рекомендується спільно з вітаміном В12 вживання фолієвої кислоти.

Вітамін В12 необхідний для продуктивного кровотворення в кістковому мозку, сприяє перетворенню фолієвої кислоти у фолінову; регулює роботу центральної і периферичної нервової системи; стимулює ріст кісток; попереджає жирове переродження печінки.

1.5.9. Вітамін Н (біотин)

Відкриття біотину було пов'язано з вивченням курячого яйця. У 1916 році біолог Бетеман почав годувати лабораторних щурів свіжим яєчним білком як основним джерело протеїнів. Вчений незабаром відмітив у тварин порушення м'язових функцій, враження шкіри і випадіння шерсті. Проте цих симптомів вдавалося уникати, коли тварин почали годувати не сирим, а вареним жовтком.

У 1936 році, Кегль і Тоніс отримали з яєчного жовтка речовину, названу біотином, яка допомогала в лікуванні симптомів, описаних Бетеманом.

Біотином багаті печінка, нирки, яйця, молоко, дріжджі. Вітамін Н міститься в овочах (червоному буряці, капусті, шпинаті), в бобах, в грибах (шампіньйонах, білих), фруктах; присутній в листях чорниці і лісової суниці.

Добова потреба дорослої людини в біотині 50 мкг.

Біотин грає важливу роль у вуглеводному обміні: він взаємодіє з гормоном підшлункової залози інсуліном і, тим самим, стабілізує вміст цукру в крові.

Біотин допомагає також засвоювати білок, бере участь в розкладанні жирних кислот і в спалюванні жиру. В обміні речовин він є важливим союзником вітамінів групи В: фолієвої, пантотенової кислот, вітаміну В12.

Біотин містить сірку і доставляє її волоссю, нігтям і шкірі. Тому його можна назвати вітаміном краси для шкіри, волосся і нігтів. Сірка бере участь в синтезі білка - колагену, визначаючого структуру шкіри; володіє здатністю захищати шкіру від забруднень навколишнього середовища, сповільнює процеси старіння.

Присутність біотину в раціоні людини необхідно для нормального функціонування нервової системи.

При недостатності вітаміну Н спостерігаються наступні симптоми:

* ураження шкіри рук, ніг і щік;
* сухість шкірних покривів і сіруватий її відтінок;
* блідий язик;
* сонливість, депресія;
* хворобливість і слабкість м'язів;
* порушення діяльності серця, гіпотонія;
* високий рівень холестерину і цукру в крові;
* анемія;
* втрата апетиту і нудота;
* випадіння волосся.

Сирий яєчний білок містить речовина, яка називається авидин, - антивітамін біотину. Ця речовина зв'язує біотин і перешкоджає його всмоктуванню в кров. Тому, небажано суміщати прийом вітаміну Н з вживанням сирого яйця.

1.5.10. Вітамін РР (вітамін В3, або ніацин, або нікотинова кислота або нікотинамід)

Вітамін РР виділений К. Евельгеймом в 1937 році. Його назва - РР - означає протипелагричний.

Застосування цього вітаміну оберігало від захворювання пелагрою або виліковувало її. Це захворювання зустрічається у людей при одноманітному харчуванні кукурудзою, полірованим рисом, вареним горохом, сухарями і іншими продуктами, бідними вмістом триптофану, необхідного для синтезу ніацину в організмі. Симптоми захворювання включають:

- ділянки почервоніння і злущення на шкірі обличчя, шиї, рук (на будь-яких ділянках шкіри, відкритих для сонця);
- діарею, хворобливі відчуття в роті і стравоході;
- психо-емоціональну нестабільність, депресію.

У тваринних продуктах вітамін РР міститься, в основному, у вигляді нікотинаміду, а в рослинних - у вигляді нікотинової кислоти. Джерелами ніацину є продукти тваринного походження: м'ясо, печінка, нирки і серце домашніх тварин, риба, яйця, сири, а також рослинного - картопля, зелений горошок, томати, перець червоний солодкий, капуста, крупи (особливо гречана), боби, арахіс, цілісне зерно і пивні дріжджі. Нікотинамід може синтезуватися з триптофану, що поступає з їжею, а також бактеріями кишківника.

Добова потреба нікотинової кислоти для дорослих складає 20 міліграм.,

Ніацин забезпечує нормальне функціонування нервової системи і головного мозку, попереджає і полегшує мігрень.

Спільно з вітамінами В1 і В6, ніацин забезпечує правильний розвиток і формування нервової системи дитини.

Вітамін РР впливає на серцево-судинну систему, зокрема розширює дрібні периферичні судини, покращуючи кровообіг. Вітамін РР надає активуючий вплив на швидкість кровотоку; очищає кровоносні судини від ліпопротеїдів високої щільності, зменшуючи ризик серцево-судинних захворювань; знижує артеріальний тиск.

Ніацин підтримує діяльність шлунково-кишкового тракту, сприяє усуненню запалення слизистої оболонки, підсилює секреторну (виробництво шлункового соку) і моторну (просування їжі) функції шлунка, стимулює функціональну активність підшлункової залози (підвищує в її секреті вміст трипсину, амілази, ліпази) і печінки (стимулює жовчовиділення). Його застосовують при захворюваннях печінки, виразковій хворобі шлунка і 12-палої кишки, ентероколітах.

У комплексі з вітамінами групи В ніацин грає важливу роль в синтезі гемоглобіну і утворенні еритроцитів.

Ніацин - єдиний вітамін, який бере участь у формуванні гормонального статусу. Вітамін РР є життєво важливим для синтезу статевих гормонів (естроген, прогестерон, тестостерон), а також гормонів, що виробляються корою наднирників (кортизон), щитовидною залозою (тироксин) і підшлунковою залозою (інсулін).

Вітамін РР бере участь у всіх видах обміну речовин: вуглеводному, білковому і ліпідному. Нікотинова кислота і нікотинамід у формі НАД і його фосфату НАДФ входять до складу багатьох ферментів, що беруть участь в метаболізмі білка, необхідного для клітинного дихання, гліколізу. Вітамін РР має вирішальне значення для вироблення енергії. Він бере участь більш ніж в півсотні реакцій, в ході яких цукор і жир перетворюються на енергію.

Нікотинамід є структурним компонентом нікотинамідних коферментів. Вони входять в структуру близько 300 окислювально-відновних ферментів, що грають ключову роль в

енергетичному обміні, в процесах синтезу і розпаду широкого кола речовин, а також ферментів антитоксичної і антиоксидантної систем організму.

Нікотинамід зменшує болі і покращує рухливість суглобів при артриті, може запобігати цукровому діабету, а у поєднанні з вітаміном Е ефективний при корекції стану при цукровому діабеті легкого ступеня тяжкості.

Недолік вітаміну РР приводить до розвитку дерматитів і появи симптомів, що свідчать про порушення функцій шлунково-кишкового тракту і нервової системи:

- нудота, втрата апетиту, печія;
- втомлюваність, слабкість;
- депресія, роздратованість.

При передозуванні або при підвищеній чутливості можуть виникати почервоніння шкіри обличчя і верхньої половини тулуба, запаморочення, відчуття приливу до голови, висипи.

1.5.11. Жиророзчинні вітаміни

Вітамін А (ретинол)

Вітамін А міститься виключно в продуктах тваринного походження: молоці і його похідних, яйцях, печінці, риб'ячому жирі (у чистому вигляді), тоді як його попередники - каротиноїди - в зелені, зрілих овочах, а каротини - в стиглих фруктах.

Добова потреба у вітаміні А складає 1 міліграм.

Вітамін А - це один з основних антиоксидантів, що відповідає за захист організму від дії агресивно-активних форм кисню і вільних радикалів, які постійно утворюються в клітинах в процесі дихання і потрапляють в організм із забрудненим повітрям. Під впливом вільних радикалів відбувається ланцюгова реакція пошкодження клітин. Вітамін А здатний пригнічувати ці руйнівні процеси, захищаючи організм від передчасного старіння, знижуючи ризик серцево-судинних захворювань, катаракти очей.

Вітамін А грає істотну роль у формуванні епітеліальної тканини, що входить до складу шкіри, залоз і слизистих оболонок, що вистилають органи дихального, травного і сечостатевого трактів.

Вітамін А підтримує місцевий імунітет життєво важливих органів.

Вітамін А попереджає проникнення в організм повітряним шляхом шкідливих частинок і мікробів. Додаткове збагачення раціону харчування вітаміном А знижує небезпеку інфекцій дихальної системи.

Завдяки захисній дії на слизові оболонки і епітеліальні клітки травного тракту, вітамін А виявляється доповненням при лікуванні деяких хвороб кишківника (наприклад, коліту і хвороби Крону), а також виразки дванадцятипалої кишки.

Вітамін А грає важливу роль в синтезі прогестерону - жіночого статевого гормону. Для чоловіків вітамін А - необхідний кофактор продукування здорової сперми.

Вітамін А - джерело додаткового живлення шкіри. Він сприяє своєчасному оновленню клітин шкіри і їх нормальному функціонуванню, ефективно використовується в комплексному лікуванні багатьох шкірних захворювань.

Найбільш широко відома функція вітаміну А - профілактика захворювань очей. Вітамін А грає вирішальну роль в процесах світлової і темнової адаптації, сприяє зволоженню рогівки ока, а при його дефіциті виникає небезпека запалення слизової оболонки ока - кон'юнктивіту, і навіть хронічної сухості очей - ксерофтальмії.

Вітамін А укріплює щелепні кістки і запобігає, таким чином, неправильний прикус, збільшує стійкість ясен до інфекцій і запалень.

Вітамін А захищає організм від онкологічних захворювань травної системи, сечового міхура, легенів, шкіри. При споживанні каротинів з їжею і, в результаті, високої концентрації його в крові, ризик захворювання раком знижується. Також він скорочує ризик рецидиву після видалення пухлини.

При недостатності вітаміну А з'являються наступні симптоми:

*ослаблення зору у сутінках, запалення і сухість очей, лущення повік, чутливість очей до блиску або вогнів;

* підвищення сприйнятливості до інфекцій;
* "гусяча шкіра" на зворотній стороні рук, суха, потріскана шкіра;
* швидке замерзання;
* погіршення апетиту;
* випадіння і ламкість волосся;
* біль в кістках і суглобах, зповільненне зростання;
* інфекційні процеси верхніх дихальних шляхів: синусит, гайморит, фронтит;
* запалення сечостатевої системи, паління і свербіння при сечовипусканні.

Для посилення ефективності дії вітаміну А - ретинолу, його необхідно приймати одночасно з вітаміном Е - токоферолом.

1.5.12. Вітамін D (ергокальциферол - D2, холекальциферол - D3)

У 30-і роки XX століття був відкритий вітамін D. Вже перші дослідження показали, що вітамін D грає ключову роль в регуляції зростання кісткової тканини. Тоді ж вчені виявили, що під впливом ультрафіолетових променів цей вітамін самостійно виробляється в клітинах шкіри. Вітамін D може бути представлений в двох формах: D2 і D3.

Вітамін D2 утворюється з дріжджів і хліба, вітамін D3 постійно виробляється в шкірі під дією УФ-променів. Менша його частина поступає з їжею (печінка тріски, скумбрія, молоко, яйця, вершкове масло). Печінка дорослої людини здатна накопичувати помітну кількість вітаміну, достатню для забезпечення його потреби протягом 1 року.

Добова потреба дорослої людини у вітаміні D складає 5 мкг. Цей вітамін, насамперед, необхідний дітям (10 мкг/сут дітям до 3 років), оскільки він грає величезну роль у формуванні кісткового скелета.

Вітамін D виконує в організмі головне завдання - забезпечує засвоєння кальцію і фосфору і використання їх солей для формування кісток і зубів. Він забезпечує, також, всмоктування кальцію і фосфору в тонкій кишці, реабсорбцію фосфору в ниркових канальцях і транспорт кальцію з крові в кісткову тканину. Таким чином, вітамін D підтримує міцність і стабільність скелета.

Вітамін D3 впливає на функції щитовидної залози. При порушенні синтезу вітаміну D в організмі знижується засвоєння кальцію, внаслідок чого щитовидна залоза починає активно викидати в кров гормони, надлишок яких порушує мінералізацію новоутвореної кісткової тканини і посилено виводить кальцій із зростаючих кісток.

У раціоні харчування, для кращого засвоєння вітаміну D, має бути присутньою білкова їжа (м'ясо, яйця), незамінні жирні кислоти (рослинні олії), кальцій (молочні продукти) і фосфор (морепродукти), вітаміни А, С, групи В.

Вітамін D допомагає засвоєнню кальцію і фосфору, тому він необхідний організму в процесі формування кістково-суглобової системи і здорових зубів.

1.5.13. Вітамін Е (токоферол)

Сама назва вітаміну Е - токоферол - говорить про те, що він необхідний для повноцінної репродуктивної функції організму (від грецького «toko» - потомство і латинського «ferre» - приносити).

Вперше роль вітаміну Е в репродуктивному процесі спостерігали в 1920 році: у білого щура, зазвичай дуже плідного, при тривалій молочній дієті було відмічено розвиток авітамінозу Е і припинення розмноження.

У 1922 році біологи Еванс і Бішоп встановили, що при нормальній овуляції і зачатті, у вагітних самок щурів відбувалася загибель плоду при виключенні з раціону жиророзчинного харчового чинника, наявного в зеленому листі і зародках зерна. Авітаміноз Е у самців щурів викликав зміни сім'яного епітелію.

У 1936 році отримані перші препарати вітаміну Е шляхом екстракції з олій проростків зерна, а синтез аналогу вітаміну Е був здійснений Карером в 1938 році.

Токофероли містяться, в основному, в рослинних продуктах. Найбільш багаті ними нерафіновані рослинні олії: соєва, бавовняна, соняшникова, арахісова, кукурудзяна, обліпихова. Більше всього активного токоферолу в соняшниковій олії. Вітамін Е міститься практично у всіх продуктах, але особливо його багато в зернових і бобових проростках (пшениці, жита, гороху), в овочах - спаржевій капусті, помідорах, салаті, горосі, шпинаті, петрушці, насінні шипшини. Деякі кількості містяться в м'ясі, жирі, яйцях, молоці, яловичій печінці.

Добова потреба у вітаміні Е для дорослих складає 15 міліграм, для дітей першого року життя - 3-5 міліграм.

Вітамін Е володіє високими антиоксидантними властивостями, тобто захищає поліненасичені жирні кислоти і ліпіди клітинних мембран від перекисного окислення і пошкодження їх вільними радикалами. Це має велике значення в запобіганні ранньому старінню, серцево-судинним захворюванням і розвитку злоякісних пухлин.

Вагітним жінкам призначають вітамін Е для нормального розвитку плоду. Він сприяє засвоєнню білків і жирів, бере участь в процесах тканинного дихання, впливає на роботу мозку, крові, нервів, м'язів майбутньої дитини.

Вітамін Е запобігає запальним процесам в організмі.

Прийом вітаміну Е підвищує стійкість до захворювань у всіх вікових групах. Особливо він корисний літнім людям.

Вітамін Е покращує стан шкіри. Тому додатковий прийом токоферолу допоможе уникнути вікових змін шкіри – (потоншення, зниження вмісту колагену, втрата вологості і еластичності).

Вітамін Е сприяє засвоєнню організмом білків (зростанню м'язової маси), жирів і вітаміну D, перешкоджає окисленню вітаміну А, впливає на накопичення його в печінці. Беручи участь у вуглеводному обміні, вітамін Е стимулює діяльність м'язів, сприяючи накопиченню в них глікогену - основного джерела енергії.

Вітамін Е впливає на функцію чоловічих статевих і ендокринних залоз: він необхідний для утворення сперми і підтримки статевого інстинкту. Токоферол важливий і для жінок: він підтримує відновні процеси в тканинах, використовується для корекції передменструального синдрому і фіброкистозу молочної залози (мастопатії).

Вітамін Е покращує стан судин і склад крові: вони стають еластичні, зміцнюються стінки капілярів, зменшується згортання крові, запобігаючи тим самим тромбоутворенню, підвищує стійкість еритроцитів до гемолізу.

Вітамін Е збільшує постачання організму киснем і тим самим підвищує фізичну витривалість. Володіє судинорозширювальною властивістю, знижує артеріальний тиск.

1.5.14. Вітамін К (вітамін К1 - філохінон і К2 пренилменахінон)

У 1929 році вперше було зриоблено припущення про наявність чинника, що впливає на згортання крові. Датський біохімік Хенрік Дам виділив жиророзчинний вітамін, який в

1935 році назвав вітаміном К (koagulations -vitamin) із-за його ролі в згортанні крові. У 1943 році за цю роботу йому була присуджена Нобелівська премія.

Основна форма вітаміну К - вітамін К1 (філохінон) міститься в основному, в овочах (цвітна брюсельська капуста, шпинат, салат, кабачки, соєві боби). Вітамін К2 (менахінон) може всмоктуватися обмеженій кількості. Він міститься в яловичій печінці і свинячих нирках. Декілька менше його в олії, сирих яйцях, кукурудзяній олії, вівсяній крупі, горосі. У невеликих кількостях вітамін К виявлений в багатьох овочах, фруктах, злакових, молоці, хлібі. Вітамін К продукується також мікрофлорою кишківника.

Добова доза вітаміну К складає 120 мкг, а типовий раціон живлення містить 300-500 мкг вітаміну в день оскільки вітамін К широко представлений в харчових продуктах.

Біологічна роль вітаміну К обумовлена участю його в процесі згортання крові. Він синтезує в печінці активні форми протромбіну - речовини, що забезпечує нормальне згортання крові.

Вітамін К відіграє значну роль в обміні речовин в кістковій і сполучній тканині як кофактора фермента карбоксилювання, в засвоєнні кальцію, і в забезпеченні взаємодії кальцію і вітаміну D, процесі мінералізації і кальцифікації кісткової системи.

Вітамін К також необхідний для побудови тканин серця і легенів.

Ознаки дефіциту вітаміну К в організмі:

- кровотечі;
- порушення роботи кишківника;
- хворобливі тривалі менструації;
- підвищена стомлюваність;
- анемії.

Дія вітаміну К ослабляється при прийомі великих доз вітаміну Е.

1.5.15. Вітаміноподібні речовини

Вітамін N (ліпоєва кислота)

У великих кількостях ліпоєва кислота міститься в яловичому м'ясі (особливо печінці), молоці, зелених частинах рослин, дріжджах, бобах, менше її в овочах, фруктах.

Добова потреба складає 30 міліграм.

Ліпоєва кислота як кофермент входить до складу ряду ферментів, регулюючих ліпідний і углеводний обмін, надає ліпотропний ефект, тобто запобігає жировому переродженню печінки. Вона впливає на обмін холестерину, покращує функцію печінки (зменшує витрачання найважливішого внутрішньопечінкового антиоксиданту глутатіону), який використовують при деяких захворюваннях печінки (цироз, гепатит) та цукрового діабету. Вітамін N застосовують при порушенні зорових функцій. Він позитивно впливає на швидкість основного обміну.

Ліпоєвая кислота, бере участь у вуглеводному обміні, забезпечує своєчасне засвоєння головним мозком глюкози - основної живильної речовини і джерела енергії для нервових клітин, що є важливим моментом для поліпшення концентрації уваги і пам'яті.

Ліпоєву кислоту називають "універсальним антиоксидантом", необхідним для каскадного посилення дії решти всіх антиоксидантів.

Ліпоєва кислота нормалізує жировий обмін, покращуючи функцію печінки; володіє антиоксидантними властивостями; сприяє поліпшенню пам'яті.

1.5.16. Вітамін Р (біофлавоноїди, зокрема цитрусових)

Вітамін Р - це рослинні біофлавоноїди, група біологічно активних речовин (рутин, катехін, кверцетин, цитрин, гесперидин, еріодиктиол, ціанідин). Всього відомо близько 150 біофлавоноїдів, що володіють схожими біологічними діями. У 1936 році А. Сент-Дьерді з шкірки лимона виділив речовину, яка зменшує ламкість, проникність капілярів у хворих з геморагічним діатезом і у скорбутних морських свинок. Ця речовина отримала назву вітамін Р (від "permeability" - проникність).

Вітамін Р міститься в тих же рослинних продуктах, в яких зустрічається і аскорбінова кислота. Особливий багато вітаміну Р міститься в цитрусових, чорній смородині, плодах шипшини, щавлі, зеленому чаї, салаті. Трохи менше його присутність в помідорах, винограді, капусті, петрушці, сливах, яблуках, ягодах. Також він міститься в гречці, білій оболонці під шкіркою цитрусових. Вітамін не виробляється нашим організмом і тому має бути включений в щоденний раціон харчування.

Добова потреба дорослої людини в рутині - 30 міліграм, кверцетині - 15 міліграм, гесперидині - 100 міліграм.

Вітамін Р є ефективним антиоксидантом. Катехіни зеленого чаю здатні відновлювати клітинну структуру, в основі дії яких лежить їх властивість перехоплювати вільні радикали кисню і знешкоджувати їх. Природні антиоксиданти, біофлавоноїди оберігають клітини нашого організму від руйнівної дії вільних радикалів, запобігаючи старінню організму, порушенням імунітету, виникненню різних захворювань. Перешкоджаючи активності вільних радикалів, біофлавоноїди підвищують стійкість організму до дії несприятливих зовнішніх чинників, уповільнюють процеси старіння.

Рутин, гесперидин, кверцетин у складі вітаміну Р володіють капілярозміцнюючими властивістями: нормалізують і підтримують структуру, еластичність, функцію і проникність кровоносних судин, попереджають їх склеротичне переродження, сприяють розширенню судин і підтримці нормального тиску крові; знімають набряки, покращують кровообіг, перешкоджаючи розвитку тромбофлебіту.

Біофлавоноїди, спільно з вітаміном С, перешкоджають руйнуванню гіалуронової кислоти, яка укріплює і "цементує" клітини судин між собою. Завдяки цьому зберігається структура капілярів, підвищується їх міцність, знижується проникність стінок судин, попереджаючи появу синців.

Кверцетин захищає серцево-судинну систему від надмірної кількості холестерину.

Біофлавоноїди сприяють засвоєнню вітаміну С і продовжують його дію. Вони володіють антибактеріальною дією, завдяки катехінам, які беруть участь в створенні захисту від простуд і інфекцій.

Кверцетин завдяки своїй антиоксидантній активності, стримує зростання пухлинних клітин (рак молочної залози і рак крові).

Вітамін Р стимулює функцію кори наднирників, збільшує синтез глюкокортикоїдів, що надають лікувально-профілактичну дію при багатьох станах.

Вітамін Р (зокрема, кверцетин, катехін, гесперидин) перешкоджає виробленню гістаміну і серотоніну, полегшуючи перебіг алергічних процесів, зокрема, бронхіальної астми.

1.5.17. Вітамін В4 (холін)

Холін - вітаміноподібна речовина, володіє мембранопротекторною (захищає мембрани клітин від руйнування і пошкодження), антиатеросклеротичною (знижує рівень холестерину в крові), ноотропною, антидепресантною, заспокійливою дією. Холін покращує метаболізм в нервовій тканині, запобігає утворенню жовчних каменів, нормалізує обмін жирів і допомагає понизити вагу.

Особливо багатий холіном яєчний жовток. Джерелами є печінка, нирки, сир, нерафіновані рослинні олії, боби, деякі овочі (капуста, шпинат).

Потреба в холіні складає 0,5 в день.

Холін грає роль в нормальному функціонуванні нервової системи. Холін є попередником нейромедіатора ацетилхоліну - найважливішого нейромедіатора-передавача нервового імпульсу.

Холін є гепатопротектором, прискорює структурне відновлення пошкоджених тканин печінки при токсичних діях ліків, вірусів, алкоголю і наркотиків, покращує функцію печінки, перешкоджає утворенню жовчних каменів.

У комплексі з лецитином, вітамін В4 сприяє транспорту і обміну жирів в печінці, його нестаток в харчуванні веде до її жирового переродження (гепатозу).

Холін стимулює ферментативне розщеплювання жирів, нормалізуючи жировий обмін; сприяє повному засвоєнню жиророзчинних вітамінів А, D, Е, К.

Холін знижує рівень холестерину і концентрацію жирних кислот в крові, очищає від бляшок холестеринів стінки судин, укріплює серцевий м'яз, нормалізує серцевий ритм.

У підшлунковій залозі холін бере участь у вуглеводному обміні. При цукровому діабеті II типу холін допомагає компенсувати недолік в організмі поліненасичених жирних кислот, для того, щоб понизити надмірний рівень інсуліну.

Холін бере участь в біосинтезі простагландинів в передміхуровій залозі, підвищує рухливість сперматозоїдів, в літньому віці попереджає порушення роботи передміхурової залози.

1.5.18. Вітамін В8 (інозитол)

Джерелом інозитолу вважається олія з насіння кунжуту. Він міститься, також, в яловичому серці, цілісних крупах, сої, бобах, грейпфруті, ікрі риб. Приблизно три чверті добової потреби інозитолу виробляється самим організмом.

Норма складає 500 міліграм в день для дорослої людини. При цукровому діабеті, а також в період інтенсивного зростання норма збільшується.

Інозитол бере участь в регуляції жирового обміну, сприяє зниженню рівня холестерину в крові, перешкоджаючи розвитку атеросклерозу і ожирінню. Згідно з науковими даними, інозитол покращує текучість крові (реологію) і перешкоджає утворенню тромбів, а також сприяє еластичності стінок артерій.

Інозитол покращує передачу нервових сигналів. Його ефективно використовують при лікуванні діабетичної невропатії (використовується також дія інозиту на обмін речовин в цілому) і захворюваннях з порушеною нервовою чутливістю. Він абсолютно необхідний для правильного розвитку і функціонування клітин спинного мозку.

За останніми даними, інозитол регулює в організмі баланс міді і цинку, адже підтримка їх нормального рівня сприяє зниженню нервозності і роздратованості.

Він володіє заспокійливими властивостями, тому ефективний при порушеннях сну і підвищеному артеріальному тиску.

Беручи участь в процесах утворення лецитину, інозитол сприяє поліпшенню концентрації уваги і здатності запам'ятовування, його вживання корисно школярам, студентам, людям розумової праці.

1.5.19. Вітамін В10 (пара-аміно-бензойна кислота - ПАБК)

Вітамін В10 міститься в багатьох продуктах, але понад усе в печінці, нирках, молочних продуктах, яєчному жовтку, рисі, пивних дріжджах, картоплі, моркві, рибі і горіхах.

При збалансованому харчуванні задоволення потреби в ПАБК відбувається за рахунок її природного вмісту в харчових продуктах раціону. Потребу складає 100 міліграм.

ПАБК бере участь в синтезі фолієвої кислоти і, будучи компонентом молекули фолієвой і фолінової кислот, бере участь в утворенні еритроцитів, попереджаючи, таким чином, розвиток анемії.

ПАБК сприяє засвоєнню білка і жирів; нормалізує роботу щитовидної залози; володіє лактогонними властивостями.

ПАБК забезпечує здоров'я шкіри: підвищує тонус, покращує її живлення, попереджаючи передчасне в'янення і старіння. Під впливом УФ-променів пара-аміно-бензойна кислота піддається фотохімічним перетворенням, які приводять до синтезу речовин, стимулюючих утворення пігменту меланіну, що забезпечує формування засмаги.

Вітамін В10 впливає на ріст волосся, підтримки їх нормального забарвлення.

1.5.20. Вітамін В11 (карнітин)

Карнітин - вітаміноподібна речовина, один з найактивніших "спалювачів жиру" на сьогоднішній день.

М'ясо і молочні продукти є основним харчовим джерелом карнітину.

Добова потреба 300 міліграм.

Карнітин грає вирішальну роль в метаболізмі жирів, як кофермент, знижує накопичення жиру в м'язових тканинах, сприяючи, тим самим, зниженню ваги і формуванню м'язів. Його рекомендують також при "синдромі хронічної втоми", оскільки він покращує загальне самопочуття, підвищує тонус і працездатність.

Карнітин можна використовувати для профілактики атеросклерозу, інфаркту, інсульту, гіпертензії.

1.5.21. Вітамін ВІЗ (оротова кислота)

Оротова кислота міститься в дріжджях, печінці, молочних продуктах.

Добова потреба з вітаміну ВІЗ складає 300 міліграм.

Оротова кислота стимулює білковий обмін, впливає на функціональний стан печінки, прискорює регенерацію печінкових клітин, знижує ризик розвитку ожиріння печінки, ризик розвитку анемії.

1.5.22. Вітамін В15 (пангамова кислота)

Вітамін В15 широко представлений в насінні рослин, у зв'язку з цим отримав назву - пангамова кислота (від грецького «pan» - всюди і «gamy» - насіння).

Вітамін В15 вперше виділений Кребсом з ядер кісточьок абрикосу, потім його виділили в кристалічному вигляді з проростків рису і рисових висівок, пивних дріжджів, з печінки і крові.

Найбільший вміст пангамової кислоти виявлені в насінні злакових рослин і в ядрах кісточкових плодів.

Потреба дорослої людини в пангамової кислоти - 2 міліграми.

Вітамін В15 знижує ризик розвитку ожиріння печінки; знижує втомлюваність м'язів при фізичній роботі, підвищує стійкість організму до кисневого голодування.

1.5.23. Вітамін U (S-метилметіоніінсульфонію-хлорид)

Речовина, сприяє загоєнню виразки шлунку і дванадцятипалої кишки, була виявлена вперше в соці капусти в 1948-1950 роках біологом Чинєєм.

Вітамін U, окрім капусти, міститься також в сирих жовтках, свіжому молоці, буряці, зелені петрушки, селери.

Добова потреба 200 міліграм.

Вітамін U надає противиразкову дію на шлунково-кишковий тракт; захищає печінку від жирового переродження; полегшує перебіг алергічних захворювань.

1.5.24. Вітамін F (поліненасичені жирні кислоти - ПНЖК)

Вітамін виділений в окрему групу і є комплексом поліненасичених жирних кислот: лінолевої (омега-6), ліноленової (омега-3), арахідонової (омега-6), а також ейкозапентаєнової і докозагексаєнової.

В результаті досліджень, проведених датськими вченими, було встановлено, що низький рівень сердцево-судинних захворювань, тромбозів і тромбоемболій у ескімосів Гренландії пов'язаний із споживанням великої кількості морських жирів з високим вмістом ейкозапентаєнової і докозагексаєнової кислот. Дані були підтверджені результатами досліджень, проведених в прибережних районах Японії, Канади, Норвегії і та інших країн.

Кращими натуральними джерелами вітаміну F є рослинні олії із зав'язі пшениці, насіння льону, соняшнику, соєвих бобів, арахісу, а також волоський горіх, мигдаль.

Добова норма вітаміну F не встановлена, але у ряді країн вважається за необхідну доза з розрахунку 1% від добової потреби енергії в калоріях.

Поліненасичені жирні кислоти перешкоджають розвитку атеросклерозу і знижують рівень триглицеридів ліпопротеїдів низької щільності в крові, холестерину і його відкладення на стінках артерій.

Лінолева кислота синтезує простагландини, які здатні знижувати тиск. Вітамін F впливає на агрегаційну активність тромбоцитів, а також зменшує вміст фібриногену в крові, тобто сприяє розрідженню крові, надаючи антитромботичну дію на серцево-судинну систему.

Поліненасичені жирні кислоти володіють кардіопротекторною і антиаритмічною дією.

Поліненасичені жирні кислоти є антагоністами арахідонової кислоти. В результаті дії вітаміну F зменшуються симптоми запалення: набряк, гіперемія, усуваються больові відчуття.

Вітамін F впливає на біосинтез простагландинів, тому він грає істотну роль в профілактиці захворювань, що вражають опорно-руховий апарат, в основі яких лежать порушення нормального живлення тканин, ліпідного обміну і кровопостачання: ревматоїдних захворювань, радикуліту, остехоидрозу.

Регулярне застосування сприяє поліпшенню засвоюваності і підвищенню активності інших вітамінів: А, групи В, D і Е.

Вітамін F надає сприятливу дію на серцево-судинну систему, перешкоджаючи розвитку атеросклерозу і тромбозів; перешкоджає виникненню запальних процесів в організмі.

1.6. Біологічно активні сполуки вторинного обміну. Терпени

Це найчисленніша група рослинних речовин, що охоплює кілька різних класів хімічних сполук, об'єднаних лише загальною емпіричною формулою $(C_5H_8)_n$. Незважаючи на те, що представники різних класів іноді не мають між собою нічого спільного, назва «терпени» зберігається.

Терпеноїди. З великого класу терпенів виділяють групу сполук, що утворюють природні рослинні суміші монотерпенів ($C_{10}H_{16}$) та сесквітерпенів ($C_{15}H_{24}$) і являють собою

так звані ефірні олії. Значна частина цих речовин містить оксиген, належить до спиртів, альдегідів, кетонів. Для їх позначення використовують термін «терпеноїди». Ефірні олії – це природні суміші летких запашних речовин рослинного походження, жирних на дотик, але жирні плями на тканині чи папері через деякий час зникають (випаровуються). Жиророзчинні, у воді розчиняється незначна кількість сполук, всі нерозчинні переходять у настої та відвари внаслідок адсорбції або утворення комплексів з іншими природними біологічно активними речовинами (БАР).

Ефірні олії (Olea aetherea) – багатокомпонентні суміші летких органічних сполук, що утворюються в рослині і зумовлюють її запах.

З жирними оліями вони не мають нічого спільного, окрім зовнішніх ознак – оліїстої консистенції та властивості залишати "жирну" пляму на папері, яка швидко зникає. Термін "ефірні олії" з'явився в середині XVIII ст.

За летючість і можливість перегонки з водяною парою вони названі ефірними, а за зовнішню схожість з жирними оліями – оліями. Саме завдяки наявності в повітрі парів ефірної олії відчуваємо властивий даній рослині запах.

Ефіроолійні рослини досить поширені в природі. У світі відомо близько 2500 пахучих рослин. Однак властивості утворювати ефірні олії не однакові у різних рослин. Нижчі рослини та вищі спорові, за невеликим винятком, не містять ефірних олій. Серед голонасінних та покритонасінних, навпаки, багато рослин, що утворюють ефірні олії. Проте серед них зустрічаються родини, що зовсім не здатні утворювати ефірні олії (злаки, осоки, пальми). Ефірні олії найпоширеніші в рослинах таких родин: селерові, айстрові, ясноткові, кипарисові, валеріанові, ароїдні, липові, соснові, розові. В даний час відомо декілька тисяч ефірних олій, в аромалогії ж використовується приблизно 200.

Роль ефірних олій в життєдіяльності рослин не зовсім ясна. Припускають, що вони необхідні для захисту рослин від шкідників, від поїдання їх тваринами, для закриття ран в деревині і корі, оберігання від попадання вологи, зараження грибковими захворюваннями, для залучення комах-опилювачів і інше.

Ефірні олії отримують безпосередньо з рослинної сировини: квіток (пелюстки і кошики), листя, хвої і лапок (відходи при заготівці ялиці, сосни), шкірки плодів, коренів або кореневищ, плодів, кори, деревини – як у вільному стані, так і у вигляді глікозидів, наприклад, з плодів мигдалю.

Вміст ефірних олії коливається від тисячних долей до декількох десятків відсотків. Так, в квітках фіалки їх близько 0,004 %, у квітках троянди – 0,07-0,1%, в насінні кмину – 3-7%, в цитрусових до 20%, пуп'янках гвоздики – до 22%.

Склад ефірної олії рослини більш менш постійний. В деяких випадках рівень інсоляції, вологості, сонячної радіації, склад грунту, кліматичні умови, район зростання, пора року і навіть доби, вік рослини впливають на співвідношення його складових частин при відносній незмінності запаху. Так, для троянди максимум накопичення – ранній ранок (4-6 година), а для лаванди – друга половина дня.

Число компонентів ефірної олії одного виду рослини може досягати 500. Це суміші різноманітних органічних сполук – терпенових, сесквітерпенових, ароматичних, аліциклічних і аліфатичних. Наприклад, в трояндовій олії виявлено більше 200 органічних речовин, але основну масу (до 80%) складає фенілетиловий спирт і терпенові спирти (гераніол, ліналоол, цитронеол). М'ятна олія містить більше 100 компонентів, основні з них – ментол, ментон, ментилацетон і цинеол. У лавандовій олії виявлено більше 160 компонентів, основними з яких є складні ефірні спирти ліналоолу і ряду органічних кислот (оцтова, масляна, валеріанова, капронова). Склад ефірних олій в процесі розвитку

рослин часто коливається. Внаслідок значного варіювання співвідношення компонентів ефірної олії істотно змінюється його «ароматичний букет». Так, в процесі дозрівання насіння ефірна олія коріандру набуває то фіалковий, то конвалієвий відтінок. Склад ефірної олії рослини також істотно залежить від умов вирощування і місцезнаходження. Наприклад, лавандова олія з гірських районів Франції має фруктово-солодкий аромат, а в англійській відчувається камфорний відтінок. Найцінніші сорти лимонної і апельсинової олії вирощуються на Сіцілії, коричної (о. Цейлон), розмаринової (Туніс).

Більше всього ефірної олії рослини містять в період цвітіння і дозрівання насіння. Вона накопичується в спеціальних утвореннях – вмістищах, що знаходяться в різних органах рослин. Залежно від місцезнаходження вмістища діляться на екзогенні і ендогенні.

До екзогенних вмістищ відносяться залозисті плями, що утворюються на пелюстках квіток (троянда), залозисті волоски на епідермі листя і квіток (герань), залозки різних типів (губоцвіті); до ендогенних – округлі вмістища, що зустрічаються в паренхімі кореня і кореневищ, шкірці плодів, листі (корень оману, плід лимону, лист евкаліпту, окремі клітини (кореневище лепехи), групи клітин або ділянки тканин (гіподерма в корені валеріани), витягнутої форми вмістища у вигляді «канальців» і ходів (плоди селерових і деревина соснових).

При отриманні ефірних олій необхідно враховувати особливості їх локалізації. При екзогенній локалізації олії виділяються легше і сировина не вимагає ретельного подрібнення, при ендогенній локалізації сировину ретельно подрібнюють.

Назва ефірної олії походить найчастіше від назви рослини, лише для цитрусових це правило частково порушується. Ефірна олія, отримана з листя цитрусових, називається петигреневою з додаванням назви рослини, з квітів – неролієвою, а з плодів – по назві рослини.

Більшість ефіроолійних культур вирощують в країнах з тропічним або субтропічним кліматом (наприклад пачулі, бергамот), меншу частину – в середній смузі (коріандр, аніс). На території СНД зростає 77 родин (близько 1050 рослин). В даний час ефіроолійну сировину вирощують в спеціалізованих господарствах Північного Кавказу (коріандр, лаванда, м'ята, троянда, аніс, базилік, шавлія), України (коріандр, лаванда, м'ята, троянда, тмин, фенхель, шавлія), Молдови (лаванда, м'ята, троянда, шавлія), Грузії (базилік, герань, жасмин крупноквітковий, троянда, евкаліпт), Вірменії і Таджикистану (герань), Киргизії (м'ята, шавлія), Білорусі, Азербайджану (троянда). По виробництву деяких з них країни СНД займають провідне місце в світі. Так, тут зосереджено більше 90% світового виробництві олії коріандру, 75-80% олії шавлії мускатної, а також 60% трояндової олії.

Ефірні олії в основному мають пекучий смак, слабо розчиняються у воді (ця властивість використовується для виділення їх шляхом перегонки з водяною парою), але добре в органічних сполуках (ефір, спирт, смоли) і деяких речовинах рослинного і тваринного походження (мед, молоко). Олії бувають прозорі, безбарвні або забарвлені аж до темно або брунатно коричневого кольору. При їх охолоджуванні утворюється тверда кристалічна маса – стеароптен і рідка – елеоптен. Щільність ефірних олій менше одиниці, температура кипіння – 160-240°С. Ефірні олії, як правило, легші за воду і при спробі їх розчинити утворюють тонку жирну плівку, але зустрічаються олії і важче за воду (олія евгенольного базиліка, ветиверова, гвоздична і ін.). Між собою ефірні олії змішуються в різних співвідношеннях. Перераховані вище властивості ефірних олій використовують при їх отриманні і подальшому очищенні. В більшості випадків їх виробляють зі свіжозібраної сировини (зелена маса герані, квітки лаванди і інші), але є і такі, сировину для яких спочатку підв'ялюють (м'ята), висушують (корені лепехи, ірису) або ферментують (квітки троянди, корені ірису).

Більшість ефірних олій – рідини від жовтуватого до бурого кольору, серед сесквітерпенів трапляються інтенсивно забарвлені (ромазулан – препарат синього кольору, що містить сесквітерпени ромашки, азулени деревію – зеленого, полину – зеленувато-бурого). Рідше маємо справу з твердими компонентами – стеароптенами (найвідоміші – ментол і камфора).

Більшість сполук легко окиснюється, при цьому змінюються і їх запах, і колір, і лікувальні властивості, іноді й консистенція. Тому ефірні олії мають зберігатися без доступу повітря – залиті в герметично закупорену тару, залиті під саму пробку, без повітряного прошарку. Недопустиме потрапляння прямих сонячних променів, які стимулюють полімеризацію та аутоокиснення продукту. Зберігати бажано в прохолодному приміщенні. Термін зберігання ефірних олій обмежений 1-2 роки, іноді більше.

Перелік найважливіших фармакологічних властивостей ефірних олій, а також рослин, у яких ці властивості виражені найбільшою мірою:

• подразнюючі та відволікаючі – усі олії;

• протизапальні та репаративні, а також противиразкові – усі олії у високому розведенні;

• протимікробні – усі олії, найдоступніші з них та високоефективні – шавлії, евкаліпту, м'яти, троянди, хвойних (різні), оману, монарди, васильків, лаванди, горіха грецького та ін.;

• спазмолітичні для травного каналу – м'яти, коріандру чи інших представників родини селерових, ромашки, деревію, материнки, меліси; для бронхолегеневої системи – анісу, багна, хвойних порід, оману, чебрецю, евкаліпту, часнику, лепехи, ялівцю; для серцево-судинної системи – меліси, м'яти;

• жовчогінні: при гіперкінетичних та гіпертонічних станах – м'яти, меліси, ромашки, деревію, коріандру; при гіпокінетичних та гіпотонічних дискінезіях – берези, оману, полину, пижмо;

• сечогінні: берези, петрушки (інші селерові слабкіші), липи, ялівцю;

• вітрогінні: м'яти, кропу та інших селерових, лепехи, ромашки, деревію, шавлії, валеріани;

• заспокійливі: валеріани, материнки, чебрецю, коріандру, цитрусових, м'яти, меліси, полину (різних видів), троянди, ромашки, хмелю, лаванди;

• гіпотензивні: м'яти, меліси, лепехи, валеріани, лаванди, ялівцю, ромашки, материнки, чебрецю;

• стимулюючі для травних залоз: олії всіх селерових, васильків, естрагону, гвоздики, оману, материнки, м'яти, полину, пижмо, ромашки, деревію, шавлії, монарди, хвойних та ін.;

• лактогінні: кмин та інші селерові;

• анальгезуючі: м'яти, камфорного лавра, меліси, материнки, чебрецю, берези;

• фунгістатичні: м'яти, кмину, кориці, шавлії, пижма, полину, горіха грецького, коріандру, анісу, тим'яну та чебрецю.

1.7. Глікозиди

Глікозиди – досить поширені рослинні сполуки, особливістю будови яких є наявність вуглеводних залишків (циклічних форм вуглеводів), що хімічно зв'язані з фармакологічно активною частиною молекули, яку називають агліконом, або геніном. Завдяки глікозуванню нерозчинні у воді геніни стають розчинними, а отже, біологічно доступними для організму.

Найбільша група глікозидів у природі – це О-глікозиди з ефірним типом зв'язку між геніном та вуглеводною частиною. Такі зв'язки нестійкі до впливу кислот (гідролізуються

у водних розчинах навіть слабкими органічними кислотами). Намагання зробити настої чи відвари «кориснішими», додаючи до них аскорбінову чи лимонну кислоту, призводить через деякий час до деструкції більшості корисних чинників у лікарській формі. Дія нативних ферментів аналогічна: під час заготівлі, сушіння чи зберігання, ферментативні процеси можуть призводити до гідролізу глікозидів, внаслідок чого змінюється біологічна доступність і падає біологічна активність лікарських форм, виготовлених з такої сировини.

1.8. Іридоїди

Іридоїди належать до класу монотерпенів, однак, на відміну від ефірних олій, не мають запаху (за деяким винятком) представлені здебільшого кристалічними безбарвними речовинами. За хімічною будовою це переважно глікозиди циклопентанмонотерпенів.

Сполуки нестабільні, легко гідролізуються, аглікони полімеризуються під час екстракції, утворюючи темно-сині розчини чи осади. Найціннішою властивістю іридоїдів з погляду медицини є їх здатність легко окиснюватись і відновлюватися, що дає змогу віднести ці сполуки до важливих антиоксидантів. Природні антиоксиданти, на відміну від штучно створених, не можуть зумовити явищ передозування, їх антиоксидантна активність не буває надмірною.

Фармакологічна активність вивчених на сьогодні іридоїдів досить широка:

- *антиоксидантна* – у всіх представників;
- *протизапальна та репаративна* – у всіх представників;
- *протимікробна* у дивини, рослин родини ясноткових, подорожників, тирличу,
- золототисячника та ін.;
- *послаблююча,* точніше*, регулювальна*, – у більшості рослин, що мають гіркий смак;
- *холеретична й діуретична* у всіх гіркот;
- *седативна* – найбільше виражена у валепотріатів.

1.9. Тритерпени

Основні види фармакологічної дії та рослини, що містять значну кількість тритерпенів:

- *гормоноподібна*: солодка, аралія, астрагал, фіалка польова та триколірна;
- *адаптогенна*: женьшень, аралія, елеутерокок, береза (листя), маралів корінь (левзея), оман високий;
- *відхаркувальна*: солодка, синюха, фіалка, мильнянка;
- *протисклеротична*: більшість представників родини ясноткових, аралієвих, солодка, астрагали, листя берези, подорожників, кульбаба (уся рослина),
- *діуретична*: хвощ, ортосифон, листя берези, кукурудзяні приймочки, липовий цвіт;

1.10. Стероїдні глікозиди (стероїдні сапоніни)

Основою хімічної будови стероїдних рослинних глікозидів є циклопентанпергідрофенантрен. Таку саму основу мають кардіотонічні глікозиди, для яких стероїди є біогенетичними попередниками. У тваринному світі аналоги представлені вітаміном D та стероїдними гормонами. Фізико-хімічні властивості в основному такі самі, як у тритерпенів. Більшою мірою виражена гемолітична активність, а найціннішою фармакологічною властивістю є гіпохолестеринемічна дія.

1.11. Кардіотонічні глікозиди

Основою будови їх аглікону є циклопентанпергідрофенантрен. Глікозидна частина представлена 1-4 молекулами моносахаридів, іноді досить специфічними. Головна відмінність від стероїдів – наявність в агліконі при C_{17} лактонного кільця, яке і зумовлює кардіотонічну дію.

1.12. Глікозиди – похідні фенолу

Це найчисленніша група рослинних глікозидів.

Фенол, або карболова кислота, – ароматична структура з однією гідроксильною групою – один з найдавніших засобів дезинфекції, відомих медицині. У рослинному світі трапляється рідко, у незначних концентраціях і практичного значення не має. Його численні похідні, особливо поліфеноли (містять кілька гідроксильних груп) та полімерні структури широко застосовують у сучасній медицині. Серед них власне прості феноли, фенолоспирти, фенолокислоти, оксикоричні кислоти та їх похідні, лігнани, кумарини, хромони; сполуки з двома ароматичними кільцями – флавоноїди, конденсовані полімерні феноли, або таніни (дубильні речовини), антрахінони.

Глікозиди простих фенолів. Практичне застосування в медичній практиці знайшли похідні гідрохінону, зокрема його глюкозид арбутин та глюкозид метилгідрохінону – метиларбутин. Обидва накопичуються в значних кількостях у представників родини вересових (верес, мучниця, або толокнянка), брусничних (брусниця), рододендронових, розових (груша, терен, слива, горобина), ломикаменевих (бадан), айстрових (нетреба) тощо.

1.13. Фенолоспирти, фенолокислоти

Серед фенолоспиртів вивчений і добре відомий – салідрозид, або родіолозид, з кореневища та коренів родіоли рожевої. Адаптогенні властивості виділеної речовини виявилися досить високими, препарати родіоли застосовують як адаптоген нарівні з женьшенем та аралією, причому перевагою «золотого кореня» є низький рівень протипоказань. Крім того, екстракт родіоли виявився антиметастатичним засобом. За спостереженнями практичних лікарів, його настоянка та екстракт стимулюють скорочувальну функцію жовчного міхура і допомагають ліквідувати застійні явища у гепатобіліарній системі. Наявність конкрементів у жовчному міхурі не перешкоджає призначенню родіоли, більше того, дехто з лікарів і цілителів використовує рослину для розчинення, розмивання та видалення холестеринових утворень у жовчовивідній системі.

1.14. Лігнани

Сполуки ідентифіковані порівняно недавно й недостатньо вивчені у фармакологічному відношенні, наукові дані стосуються переважно рослин тропіків та субтропіків. Лігнани накопичуються у вигляді агліконів, рідше – глікозидів, тому добре розчинні у ліпофільних субстанціях, органічних розчинниках; у водні витяжки переходять глікозидні форми або в комплексах з іншими сполуками. Формула їх схематично може бути представлена як два фенілпропанових залишки – $[C_6\text{-}C_3]_2$, що містять не менш як дві гідроксильні групи та інші радикали.

Цінність цих сполук – у їх адаптогенному впливі на організм, досить сильному і водночас м'якому, що не супроводжується вираженими протипоказаннями. З рослин європейської флори найбагатшою на лігнани виявилась родина айстрових: арктіїн виявлено у багатьох рослинах цієї родини. Практичне застосування знайшли насамперед корені лопуха, з азійської флори – лимонник китайський, елеутерокок, акантопанакс.

1.15. Кумарини. Хромони

В основі структури кумаринів лежить бензо-γ-пірон; хромони належать до похідних бензо-γ-піронів.

У природі сполуки досить поширені, але рослин, які накопичують значну кількість кумаринів, небагато. Це насамперед представники родини селерових, рутових, бобових.

Серед речовин – похідних кумарину – активні Р-вітамінні, протипухлинні, спазмолітичні, фунгіцидні та інші засоби, однак практичне застосування їх стримується порівняно високою токсичністю. На сьогодні використовують лише фотодинамічну активність, властиву здебільшого фурокумаринам, тромболітичну – найсильніше виражена у дикумаролу з трави буркуну, іноді спазмолітичну. Особливо слід згадати каштан кінський, що став джерелом венотонізуючих та тромболітичних препаратів завдяки наявності тритерпенів, кумаринів та флавоноїдів (есфлазид, ескулін тощо).

Для запобігання варикозному розширенню вен та при лікуванні початкових стадій цієї хвороби користуються соком із суцвіть каштану кінського – від 20 до 40 крапель на прийом двічі чи тричі на добу, залежно від стану хворого, впродовж місяця.

Як антитромботичний чинник при тромбозах, цукровому діабеті, атеросклерозі, інфаркті міокарду, після інсульту використовують настої та чаї з трави буркуну жовтого.

У народній медицині використовують такі властивості кумаринів:

- *спазмолітичні*: плоди та інші органи рослин родини селерових;
- *протиспастичні*: трава буркуну жовтого;
- *венотонізуючі*: квітки, суцвіття та листя каштана кінського;
- *тромболітичні*: трава буркуну;
- *сечогінні*: трава остудника голого, плоди й коренеплоди петрушки;
- *протипухлинні*: трава буркуну.

Препарати, що тимчасово призупиняють розвиток вітиліго: бероксан (пастернак посівний), аміфурин (амі велика), псорален (псоралея костянкова).

1.16. Флавоноїди

Флавоноїди – найпоширеніші в рослинному світі сполуки. У всіх досліджених вищих рослинах знайдено різні підгрупи цих речовин, а кількість індивідуальних сполук, для яких визначено хімічну будову, налічує тисячі. В основі структури (схематично C_6–C_3–C_6) лежить бензо-γ-піран або бензо-γ-пірон, відповідно і флавоноїди відносять до похідних флавану чи флавону.

Флавоноїди, передусім їх медичне застосування, зокрема антиоксидантні властивості, викликають найбільшу зацікавленість учених усього світу. Саме їм за останні 25-30 років присвячено найбільше наукових розробок, інтерес до цього класу речовин не зменшується.

Практичне застосування в медицині мають рослини, що містять помітну кількість:

– катехінів – найбільш відновлених, а значить, з найвищим антиоксидантним потенціалом, безбарвних речовин, яких найбільше в чайному листі, траві парила (реп'яшку), суниці лісовій;

– лейкоантоціанідинів – найближчих до катехінів; як правило, сполуки виявляють у тих самих об'єктах, що й катехіни;

– антоціанів – усього 6 речовин з яскравим забарвленням (жовто-гарячим, рожевим, червоним різних відтінків і аж до фіолетового), найбільш окиснених, але, незважаючи на це, з вираженою антиоксидантною дією; здавна використовувалися як радіопротектори, наприклад, у вигляді червоного вина ; як антиоксиданти найчастіше призначають плоди чорної смородини, чорного й червоного винограду, аґрусу, коренеплоди буряка столового тощо;

– флавонів – найчастіше в лікарських рослинах трапляються апігенін (переважно спазмолітичної дії) та лютеолін (переважно протизапальної та сечогінної дії);

– флавонолів, серед яких найвідоміші кверцетин (переважно протизапальної та Р-вітамінної активності) та його глікозид рутин (рамноглюкозид кверцетину), кемпферол – переважно сечогінної та гіпоазотемічної дії;

– ізофлавоноїдів, серед яких гормоноподібні, протипухлинні та ін.

Крім описаних існують й інші численні групи флавоноїдів. Усі вони мають багато спільного в механізмах впливу на організм людини і чинять такий вплив у складі овочів, фруктів, різних рослинних домішок до страв і звичайно, у складі фітотерапевтичних засобів профілактики та лікування різних хвороб. На сьогодні значною мірою вивчено механізм дії, обґрунтовано причини надзвичайно широкого спектру їхньої дії.

Одним із найвагоміших чинників фармакологічної активності є корекція метаболізму похідних арахідонової кислоти. Причому цей вплив простежується на кількох етапах метаболізму і всюди – на користь оздоровлення людини.

Загалом флавоноїди мають дуже широкий спектр фармакологічної активності, у тому числі:

- *антиоксидантна, протизапальна, антитоксична, кардіоваскулярна, кардіотропна*;
- *протисклеротична, гіпотензивна, протимікробна, рідко противірусна* (проте нормалізуюча дія на стан кишок має вторинний противірусний ефект);
- *спазмолітична, гіпоглікемічна, психотропна* (здебільшого також вторинна);
- *остеотропна, протиалергічна, протипухлинна, естрогенна, радіопротекторна*;
- *жовчогінна, сечогінна, гіпоазотемічна, гастро-* та *гепатопротекторна*;
- *репаративна, генопротекторна, гормоноподібна* та ін.

1.17. Полімерні фенольні сполуки. Дубильні речовини, або таніни

Термін "полімерні фенольні сполуки" ширший, ніж "дубильні речовини". Назва речовин походить від їх здатності дубити шкіру: деякі сполуки здатні утворювати з білками шкіри настільки міцні білково-танінові мембрани, що вони стають непроникними для води та цупкими на дотик.

За хімічною будовою сполуки поділяють на 2 групи: таніни, що гідролізуються, та конденсовані. Перші під дією кислот розщеплюються до моносахаридів та галової або елагової кислоти. Вихідні речовини відносять до галотанінів або елаготанінів, залежно від того, які похідні переважають у гідролізаті. Другі утворюються з катехінів та лейкоантоціанідинів як у процесі біосинтезу в рослині, так і під час екстракції, особливо за наявності кислот та при підвищеній температурі. Під дією кислот такі сполуки не тільки не гідролізуються, а навпаки, ущільнюються. Так звані харчові таніни, що містяться у фруктах, овочах, деяких частинах рослин, представлені переважно групою конденсованих танінів, хоча загалом у природних об'єктах, як правило, трапляються обидві групи, одна з яких переважає кількісно. Органолептичні особливості – терпкий в'яжучий смак, на думку дослідників, властивий димерам конденсованих сполук, що здатні зв'язуватися з білками слини, зменшуючи її змочувальні властивості і зумовлюючи тим самим відчуття терпкості. При збільшенні ступеня полімеризації розчинність олігомерів знижується, відчуття терпкості зменшується, потім зникає.

На сьогодні доведено, що сполуки мають широкий спектр фармакологічної активності. Оскільки фенольні гідроксили нагадують такі у флавоноїдів, то і фармакологічна активність за деякими параметрами також подібна. Зокрема, для елаготанінів описані: антиоксидантна дія та синергізм з аскорбіновою кислотою (за рахунок відновлення двовалентного Cu та тривалентного Fe);

– пригнічення пероксидного окиснення ліпідів (ПОЛ), мутагенезу та канцерогенезу аналогічно флавоноїдам;

– інактивація вільних радикалів;

– окремі сполуки можуть бути гепатопротекторами, знижувати активність адреналіну, впливати на синтез АКТГ, інсуліну.

Для групи конденсованих танінів під час їх поступової полімеризації всередині організму (для чого вони мають бути застосовані всередину якнайшвидше після екстракції, оскільки інакше процеси полімеризації відбуваються в розчині, що зберігається) описані:

– гіпохолестеринемічна активність;

– гіполіпідемічна дія (у тому числі зниження рівня тригліцеридів);

– зниження проникності судинної стінки, зокрема запобігання атероматозному ураженню; інші властивості.

1.18. Антраценопохідні (антраглікозиди)

Хінони та їхні похідні здебільшого містяться у грибах, моху, лишайниках, деякі – у вищих рослинах. Серед останніх – бензохінони, нафтохінони та антрахінони. Найширше застосовують у медицині антрахінони, що діють переважно як проносні засоби і містяться в корі крушини, плодах жостеру проносного, кореневищі ревеню, коренях щавлю кінського, олександрійському листі (листі сени), алое (вся рослина) та ін. У перелічених об'єктах містяться похідні групи хризацину у вигляді агліконів та глікозидів. Похідні алізарину мають нефролітичну дію і представлені не так широко – переважно в рослинах з родини маренових (марена красильна та ін.).

1.19. Органічні кислоти

Серед аліфатичних кислот, що трапляються в рослинному світі, самостійне значення мають валеріанова, ізовалеріанова (седативна дія) та їхні похідні; серед гідроксикарбонових – яблучна й молочна, що містяться в усіх кислих плодах і виявляють протизапальну та послаблювальну дію, лимонна, яка є антидотом при отруєнні лугами та оловом, а також засобом, що використовується для ліквідації явищ ацидозу.

Серед ароматичних кислот заслуговує на увагу бензойна, що є антисептичним засобом, а також виявляє бронхолітичну дію та послаблює кашель. Значна кількість її накопичується в плодах брусниці, журавлини. Саліцилова кислота та її похідні – нестероїдні протизапальні засоби – при введенні в організм у вигляді відварів та настоїв, тобто в природному стані, не виявляють побічної дії, властивої синтетичним аналогам. Значну кількість таких речовин знаходять у різних органах верби (всіх видів), деяких інших дерев та кущів, у траві фіалки, кореневищі півонії тощо.

Похідні коричної кислоти виявляють протизапальну, легку жовчогінну та сечогінну, антимікробну дію, є попередниками флавоноїдів і супроводжують їх у всіх рослинах; розглядаються як допоміжні сполуки.

1.20. Алкалоїди

Алкалоїди – це група органічних азотвмісних речовин, переважно рослинного походження, що мають лужний характер та високий фізіологічний вплив на організм людини і тварин. Алкалоїди утворюються внаслідок вторинного обміну речовин. Всі вони містять азот, частіше у складі гетероциклічного кільця.

Більшість алкалоїдів – тверді кристалічні сполуки, гіркі на смак. До складу алкалоїдів входять атоми вуглецю, кисню, азоту. Алкалоїди оптично активні. Алкалоїди – органічні сполуки лужного характеру, характеризуються значною біологічною активністю. У рослинах містяться переважно у вигляді солей у розчинено-

му стані, тому легко екстрагуються водою, навіть холодною. У лужному середовищі випадають основи алкалоїдів, не розчинні у воді, але добре розчинні в органічних розчинниках.

Класифікація алкалоїдів базується на різних принципах. До останнього часу серед фахівців поширена модифікація класифікації О. П. Орєхова, заснована на будові вутлецево-азотного скелета. Виділяють основні типи алкалоїдів, що містять азот за межами кільця або у складі гетероциклу: 1) піролідину; 2) піперидину; 3) піридину; 4) піролізидину; 5) хінолізидину; 6) хіноліну; 7) ізохіноліну; 8) хіназоліну; 9) індолу; 10) дигідроіндолу, або беталаїну; 11) імідазолу; 12) акридину; 13) пурину; 14) ізопреноїдні алкалоїди, або псевдоалкалоїди; 15) екзоциклічні алкалоїди, або протоалкалоїди.

Акалоїди систематизують за ботанічним або філогенетичним принципом, поєднуючи в одну групу всі сполуки, що виділені з рослин одного роду. Рослини, що близько розташовані в ботанічній систематиці, містять, як правило близькі за будовою алкалоїди, утворюючи природну групу. Філогенетичний принцип пошуку фізіологічно активних речовин допоміг О. П. Орєхову та його учням виявити понад 100 нових алкалоїдоносних рослин.

Іноді алкадоїди поєднують за фармакологічними властивостями: алкалоїди – наркотичні анальгетики, м-холінолітики, алкалоїди, що збуджують ЦНС, та ін.

Відомо близько 6000 алкалоїдів, понад 50 з них виявлено у сировині тваринного походження. Алкалоїдоноси становлять понад 10% усіх рослин. Алкалоїди рідко зустрічаються в нижчих рослинах (гриби Claviceps, Repicilli), серед голонасінних зустрічаються не часто (роди Ephedra та Taxus), серед покритонасінних розподіл нерівномірний. Більш за все вони поширені в родинах порядків: Caryophyllales (Chenapodiaceae), Magnoliales, Laurales, Ranunculales (Berberidaceae, Menispermaceae, Ranunculaceae), Papaverales (Papaveraceae, Fumariaceae), Rosales, Fabales, Rutales, Gentianales (Apocynaceae, Loganiaceae, Rubiaceae, Gentianaceae, Menyanthaceae, Asclepiadaceae), Convolvulales, Solanales, Campanulales (Companulaceae, Lobeliaceae), Asterales.

Через надто сильну фармакологічну активність рослини, що містять ці сполуки, дуже обмежено застосовують у народній медицині та фітотерапії. Виняток становить трава чистотілу – дуже популярний, проте й небезпечний засіб. Набагато рідше призначають інші рослини з ряду алкалоїдоносіїв: барбарис, мак (різні види), дурман, блекоту, белладонну, барвінок, ефедру, болиголов, лаконос та ін. Призначення таких рослин небезпечне тому, що кількісний вміст алкалоїдів у них є величиною змінною, що залежить від умов зростання, часу заготівлі та інших чинників. Внаслідок цього неможливо точно визначити дозу сировини для приготування ліків і можна замість лікувального ефекту при високій концентрації речовин отримати токсичний або при низькій концентрації не отримати жодного ефекту.

1.21. Фітоекстрогени

Фітоестрогени (Phytoestrogens) - це речовини рослинного походження, відкриті в 1926 році. Їх назва утворилася з двох складових: «фіто» - рослина і «еструс» - період регул у самок ссавців. Таким чином, фітоестрогени - це рослинні аналоги жіночих статевих гормонів. Однак, по-перше, вони не є гормонами рослин. І , по-друге, їх не слід плутати або вважати похідними від жіночих статевих гормонів естрогенів, які підтримують ряд функцій в жіночому організмі, у тому числі репродуктивних.

Відомі шість типів фітоестрогенів :

1.Ізофлавони 2.Куместани 3.Лігнани 4.Тритерпеноїдні стероїдні сапоніни 5.Фітостероли 6.Резорцилові кислотні лактони

В даний час інформація про корисність фітоестрогенів в різних джерелах дуже сильно суперечить один одному. Суперечки навколо цих речовин піднялася в кінці XX століття після порівняльного дослідження захворюваності європейських жінок і південних азіаток. Коли виявилося, що мешканки Японії, Китаю, Індонезії, Тайваню і Кореї рідше хворіють на рак грудей, серцево-судинними захворюваннями, легше переносять клімакс, причини цього стали шукати в їх раціоні харчування. Незабаром було встановлено, що їжа південних азіаток переважно включає сою, яка багата фітоестрогенами.

Коли перша хвиля ейфорії спала, в пресі та науковій літературі стали з'являтися результати інших досліджень, які характеризували фітоестрогени абсолютно з іншого боку. Так, досліди фахівців Університету Квін в Белфасті Північної Ірландії показали, що надмірне споживання сої в ранньому віці через вміст в ній гормоноподібних фітоестрогенів згодом може негативно позначитися на репродуктивній функції, привести до розвитку злоякісних пухлин матки та молочних залоз, збільшення тривалості менструального циклу у жінок.

Коли корисні і коли шкідливі фітоекстрогени? Чому ж вірити, а чого остерігатися, вживаючи в їжу фітоестрогени? Насправді, обидві позиції до певного ступеня справедливі. Справа в тому, що фітоестрогени за своєю структурою схожі (але не ідентичні!) на один з основних статевих гормонів жіночого організму. Через цю схожості вони здатні зв'язуватися з тими ж рецепторами, що й естрогени, з тією лише різницею, що дія фітоестрогенів значно слабкіша. Тому в певних ситуаціях, коли концентрація естрогену в організмі низька, фітоестрогени служать їм помічниками. Але коли естрогенів багато, їх фітопобратими тільки заважають їм, плутаючись під ногами і сповільнюючи роботу. Таким чином, фітоекстрогени можуть викликати в організмі жінки як естрогеноподібний, так і антіестрогенний ефект. І залежати це буде від стану репродуктивної системи, рівня естрогенів, дози фітоестрогенів та ряду інших факторів.

Так, під час менопаузи, коли рівень естрогену в жіночому організмі сильно падає, це веде : - до погіршення загального стану;

- утворення великої кількості холестерину, що провокує захворювання серцево-судинної системи;
- вимиванню кальцію з організму, що веде до слабкості кісток (остеопорозу) ;

- порушення обмінних процесів в шкірі, що проявляється в її сухості і поява зморшок ;
- загострення хронічних захворювань і т.д.

У цій ситуації прийом фітоестрогенів у складі концентрованих препаратів може бути виправданий і дійсно здатний вирівняти ситуацію. В даному випадку виявляється їх естрогеноподібна властивість.

У ситуації ж, коли висока концентрація естрогену в організмі здатна стимулювати розвиток пухлин матки і раку грудей, вживання фітоестрогенів матиме антіестрогенний характер і здатне запобігти злоякісним процесам.

У яких продуктах містяться фітоекстрогени?

Перші три з вищенаведених груп у різній кількості містяться в багатьох традиційних продуктах харчування. Найбільш вивчені фітоестрогени, які містяться в сої.

Інші харчі, які найбільш багаті фітоестрогенами, це :

- пшениця ;- жито ;- насіння соняшника ;- всі бобові рослини ;- насіння льону ;- пророслі зерна та сік колосків вівса ;- недозріле насіння кукурузи ;- ячмінь ;- рис ;- сочевиця ;- хміль ;- фініки ;- горіхи ;- деякі гриби.

Кількість фітоестрогенів в рослинах змінюється в міру їх розвитку. У насінні, як правило, їх рівень вище. Тому в лікувальних цілях найчастіше призначаються саме насіння лікарських рослин.

Також богатими фітоестрогенами слідуючі овочі: -морква ;- брокколі ;- цвітна капуста ;- петрушка ;- часник ,- спаржа ;- черешки селери.

фрукти :- яблука ;- червоний виноград ;- гранати ;- вишня ;- імбир.

олії :- оливкова ;- соєва ;- льяна ;- гранатова ;- фінікова ;- кунжутна ;- пальмова ;- кокосова ;- олія зародків пшениці.

Лікарські рослини:- шавлія ;- материнка ;- люцерна ;- солодка ;- листья звіробою ;- головки червоної конюшини ;- дудник китайський ;- буркун ;- омела ;- вербена ;- сарсапарилла ;- дикий ямс ;- даміана ;- квітки липи .

Лікарські препарати з фітоестрогенами

Безумовно, для отримання помітного ефекту від вживання фітоестрогенів концентрація їх в препараті повинна бути досить велика. З приводу ж вибору останнього краще проконсультуватися з лікарем.

Ось деякі лікарські препарати, що містять фітоестрогени :

1. Клімадінон, клімактоплан, ременс - містять екстракт цимицифуги, застосовуються для вирівнювання психоемоційних та вегето-судинних порушень в період клімаксу, для лікування порушень менструального циклу, нормалізації жирового обміну .
2. Клімафем - містить фітоестрогени червоної конюшини і хмелю, застосовується для зниження клімактеричних припливів, остеопорозних проявів, має антиоксидантну дію, повертає еластичність шкірі.
3. Мастодінон - містить прутняк, призначається при мастопатії.
4. Доппельгерц актив менопауза - містить ізофлавони сої, допомагає легше переносити перебудову гормонального фону жіночого організму.

5. Білково- вітамінний комплекс «Кедрова сила» - містить лігнани льону, застосовується для профілактики пухлинних процесів і заповнення дефіциту естрогенів під час менопаузи.

Розділ ІІ. ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ФІТОТЕРАПІЇ

2.1. «Не зашкодь!»

«Не зашкодь» — головний принцип лікування — повинен, безумовно, витримуватися і в фітотерапії.

Призначаючи хворому, наприклад, болиголов плямистий, на який останнім часом з'явилася своєрідна «мода», лікар повинен взяти на себе повну юридичну від-

повідальність за кінцевий результат, визначити певну лікарську форму, разову й добову дозу. Разом з тим не можна заборонити використання популярних лікарських рослин народної медицини, які лише через непорозуміння не входять до вітчизняного списку офіцинальних. Серед них багато тих, що є офіцинальними у країнах Європи та інших регіонах світу і чудово зарекомендували себе в народній медицині. Серед них — листя берези, меліса лікарська, буквиця лікарська, реп'яшок (парило), горіх грецький, лопух та багато інших. В усіх випадках користуватися можна лише рослинами, з якими добре обізнаний той, хто лікує: показання, протипоказання, побічна дія, явища передозування, запобігання отруєнню (для сильнодіючих рослин) та перша допомога при отруєнні тощо.

2.2.Елемент системності та ієрархії

Організм слід оцінювати як єдину живу відкриту саморегульовану систему, тому неможливе захворювання одного органа без порушення діяльності всіх інших.

Головним регулятором усіх процесів в організмі вважають центральну нервову систему. Тому, розпочинаючи лікування, насамперед необхідно враховувати її стан і відповідно призначати заспокійливі чи тонізуючі інгредієнти, в деяких випадках - і те, й інше, іноді хворий не потребує такого впливу. Так, при складанні зборів найперше, що вводять до складу суміші, — це адаптогени або седативні засоби.

За важливістю та силою впливу друге місце посідає ферментна система. Будь-які порушення її призводять до цілої низки патологічних станів і часто закінчуються хронічним ураженням, найбільш вираженим у якомусь одному органі чи системі організму. Тому на другому етапі складання збору слід передбачити коригувальний вплив на ферментну систему. Різні гіпоферментози потребують уведення коферментів та — для їх повноцінного метаболізму — відповідних мікроелементів. Коферментами слугують насамперед природні вітаміни.

Найчастіше організм потребує аскорбінової кислоти: участь її в окисно-відновних процесах, особливо в клітинах печінки, давно доведена. При більшості захворювань у процесах дезінтоксикації печінка активно витрачає ті невеликі кількості вітаміну, які вона здатна накопичувати, і для нормальної детоксикаційної функції потребує систематичного поповнення вітаміну С ззовні. Найбільшою мірою це стосується запальних процесів у будь-якому «куточку» організму, зокрема, гастроентерологічної та ниркової патології. Досить часто необхідне також додаткове введення в організм каротиноїдів — провітаміну А — переважно як антиоксидантів та гепатопротекторів. Слід пам'ятати, що без наявності жирів (і в цьому випадку перевага за тваринними жирами) засвоєння цього компонента майже неможливе. Ще однією обов'язковою умовою для його засвоєння є нормальне функціонування гепатобіліарної системи і достатній синтез печінкою жовчних кислот. Дефіцит інших вітамінів трапляється значно рідше, оскільки дія їх більш специфічна і потреба в них відчувається не настільки гостро.

Як полівітамінні фактори до складу зборів найчастіше вводять плоди шипшини (або призначають відвар з них окремо), плоди горобини звичайної, листя кропиви дводомної, траву сухоцвіту багнового та ін.

На третьому етапі складання збору до нього вводять уже рослинну сировину, що забезпечує ліквідацію певної нозологічної групи захворювань, враховуючи конкре-

тний діагноз, супутні захворювання, а також антитоксичну дію (призначають жовчогінні, сечогінні та інші засоби). Такий принцип складання зборів є здебільшого теоретичним, на практиці майже завжди використовують метод «навпаки»: складають фітокомпозицію за даними синдромами, симптомами, основним та супутнім діагнозами, потім аналізують отриманий пропис і за потреби доповнюють його полівітамінною сировиною та засобами, що впливають на ЦНС.

2.3. Елемент етапності

На початковому етапі захворювання фітотерапія може слугувати основним, вирішальним методом лікування. Наприклад, у разі гострих респіраторних інфекцій — при їх перших проявах — можна запобігти розвитку захворювання, якщо на ніч вжити чай чи настій шавлії лікарської всередину та інгаляцію із суміші шавлії й евкаліпту впродовж ночі. Ефективність такого лікування напрочуд висока.

Якщо перші ознаки захворювання були пропущені і воно вступило в *гострий період,* то фітотерапія має стати додатковим методом лікування. При цьому слід враховувати кілька напрямів впливу.

По-перше, синергізм дії. Наприклад, при бронхітах паралельно з основною схемою лікування призначають збір, що має відхаркувальну, бронхолітичну, протизапальну та заспокійливу дію;

По-друге, дезінтоксикацію організму. Щоб досягти такого ефекту, стимулюють усі системи виділення, для чого призначають жовчогінні, послаблювальні чи проносні, сечогінні, відхаркувальні, бронхолітичні, потогінні засоби. Виведення токсичних продуктів — надзвичайно важлива проблема, вирішення якої дає змогу значно прискорити ліквідацію патологічного процесу, не допустити ускладнень та хронізації захворювання. Необхідно забезпечити виведення токсинів, що утворюються в процесі порушеного обміну, а також і тих, що є артефактами застосованих синтетичних ліків або іншими небажаними екологічними факторами. *На етапі видужання* фітотерапевтичні засоби поступово витісняють синтетичні препарати й знову відіграють головну роль.

У період ремісії вони можуть і повинні використовуватись як протирецидивні. У цьому випадку фармакотерапевтичні засоби не становлять конкуренції рослинам. Тим більше це стосується профілактичного призначення ЛРС, причому для профілактики іноді можуть бути запропоновані деякі харчові рослини, овочі, фрукти та свіжі соки з них. Ефективність такої профілактики справді іноді вражає, особливо це стосується педіатрії.

2.4. Елемент адекватності

Цей елемент передбачає насамперед правильний діагноз і вже потім — адекватне лікування. Повний анамнез у деяких випадках допомагає з'ясувати першопричину захворювання, визначити найголовніший вузол у ланцюжку патологічного процесу і, впливаючи на нього, ліквідувати чи послабити ураження всього організму.

При складанні зборів іноді доводиться враховувати деякі факти, які важко пояснити з наукового погляду. Наприклад, у народній медицині виділяють деякі рослини як «жіночі» або «чоловічі», причому не завжди це пов'язане з наявністю гормоноподібних речовин. На практиці ми впевнилися, що таке розмежування існує. Трава

материнки містить естрогени, тому її «жіночий» статус науково виправданий. Женьшень — суто «чоловіче» зілля, що також підтверджено науково.

Регіональність іноді подають як окремий елемент фітолікування, однак він швидше також належить до адекватної взаємодії організму і рослинних сполук. Існує відповідність між біохімічними процесами в навколишньому середовищі та організмі людини. Виходячи з цього, найбільшу спорідненість з організмом людини мають рослини, серед яких вона зростала: той самий мікроелементний склад ґрунту, води і повітря. Не викликає сумніву, що один і той самий вид рослин, вирощених в Україні і, скажімо, в Тибеті, різнитиметься за складом діючих речовин та фармакологічною активністю. Однак цікавішим є інший феномен: одна й та сама рослина, вирощена в одному й тому ж місці, може по-різному впливати на представників різних рас, на різні етноси. Ортосифон застосовують переважно як жовчогінний засіб у країнах тропічного й субтропічного поясу, в Європі ця рослина більш відома як сечогінна та бактерицидна для сечовивідних шляхів і нирок (докладно такі питання висвітлюються в журналі «J. of Ethno-pharmacology», Ірландія).

2.5. Елемент правильного дозування

Цей елемент можна також розглядати як один із аспектів принципу адекватності, однак ми виділяємо його окремо з метою привернути до нього особливу увагу.

«Одна столова ложка на склянку окропу» — саме такий напис можна прочитати майже на будь-якій упаковці рослинної сировини. Але ж маса однієї столової ложки чистотілу становить близько 3 г, подрібнених плодів шипшини — понад 30 г, тобто на порядок більше. Між цими крайніми показниками — всі інші. Таке положення не становить небезпеки, якщо до складу лікувальної суміші не входять сильнодіючі рослини. Доведено, що при співвідношенні «одна столова ложка на склянку» екстрагується у найкращому випадку до 40 % біологічно активних сполук (БАС), а основна кількість — понад 60 % — потрапляє у відходи. Крім того, отримані концентрати нерідко викликають неадекватну реакцію — загострення основного чи супутніх симптомів. При співвідношенні сировини і рідини 1:100 дози для дитячого віку становлять:

від 1 до 2 років — 3—5 мл (до чайної ложки на прийом);
від 2 до 3 років — 10 мл (2 чайних або 1 десертна ложка);
від 3 до 4 років — 15 мл (3 чайних або 1 столова ложка);

далі додають по 5 мл на кожен рік для дитини до 12-13 років, коли починається дуже нерівномірний розвиток та ріст і основним орієнтиром для дозування стають зріст і маса тіла. Однак навіть у віці 15-16 років, незважаючи на зовнішні параметри дорослої людини, дитині бажано призначати все ж не повну, а приблизно 0,75-0,8 дози дорослого.

У старечому віці (поріг його встановлюють за біологічними показниками, а не за паспортом) необхідно поступово знижувати дозу. За адекватного лікування *фітотерапевтичні засоби здатні на 3-5-й, рідше на 7-й день спричинити загострення* основної хвороби. Це нормальна фізіологічна реакція, про яку хворого слід попереджати заздалегідь, як і про заходи щодо її подолання. Найвищий відсоток загострень спостерігається в гастроентерології, особливо при гіперсекреції шлунка, дещо нижчий — в урології, дерматології, для інших нозологічних груп набагато рідше.

За наявності загострення необхідно знизити разову та добову дози у 1,5—2 рази (іноді ще більше) з наступним поступовим підвищенням її до середньої терапевтичної.

2.6. Елемент безперервності

Цей елемент, запропонований В.Г. Пашинським, необхідний у випадках, коли заздалегідь передбачається тривале лікування — впродовж кількох місяців і навіть років. Призначення одного засобу тривалістю понад 3-4 тижні небажане, тому в цих випадках потрібно створити 2-4 фітокомпозиції, різні за складом, але однакові за терапевтичною активністю та спрямованістю. Чергуючи застосування таких сумішей (по кілька днів або тижнями, допускається й по кілька тижнів кожна), досягають безперервності лікування впродовж будь-якого тривалого терміну без виникнення побічної дії, передозування та інших небажаних наслідків. На початкових стадіях захворювання така тактика не потрібна: 3-4-тижневий курс виявляється достатнім, після більш-менш тривалої перерви, яка залежить від стану пацієнта, — повторний курс, потім профілактичні чи протирецидивні курси 1-2 рази на рік упродовж кількох років.

2.7. Часовий елемент

Часовий елемент враховує біоритмологічні характеристики і людини, і рослини. Відомо, що накопичення діючих речовин рослиною досить нерівномірне навіть упродовж доби (наприклад, при заготівлі сировини, що містить ефірні олії, в жарку пору дня вміст олії значно нижчий через активне її випаровування). Ще помітніші такі коливання впродовж вегетаційного періоду. Розроблено загальні рекомендації щодо заготівлі, наприклад листя, квіток, трав, і є ціла низка винятків із загального правила. У стародавніх рукописних джерелах зазначено конкретні дати і навіть час доби, найсприятливіші для заготівлі кожного окремого виду. На жаль, більшість даних такого роду нині втрачена, очевидно, назавжди, і доводиться користуватися рекомендаціями на зразок «під час масового цвітіння». Пізніші джерела більше прив'язані до християнських свят. Так, масова заготівля сировини, що квітує ранньої весни, пристосована до дня Семена Зільника (біблейський день Симона Зілоти, який не мав найменшого стосунку до заготівлі будь-якого зілля), що припадає на 10 (23 за новим стилем) травня: трава барвінку, квітки глоду, трава адонісу, грициків, фіалки, чистотілу, квітки ромашки та ін. Другий період масової заготівлі пов'язують зі святом Трійці, третій — від Івана Купала (нині приурочують до свята Іоана Хрестителя) до Петрівки, тобто з кінця червня до 12 липня. Плоди зривають при повній стиглості, крім шипшини, яка має бути не м'якою, а ледь-ледь недозрілою (при цьому мати характерний колір без прозелені). Підземні частини дають кращу продукцію при заготівлі восени, навесні — гіршу.

Ефективність лікування значною мірою залежить від часу застосування фітозасобів. Здебільшого їх вживають за 15-30 хв до їди: діти — за 15 хв, дорослі — за 20-25, особи похилого віку — за 25-30 хв. Враховуючи жовчогінну дію більшості лікарських рослин, така схема цілком виправдана. Виняток становлять такі засоби:

— обволікальні, або відхаркувальні й бронхолітичні;

— ті, що впливають на артеріальний тиск, на ЦНС (седативні та адаптогенні);

— гормоноподібні — за винятком солодки. Ці засоби вживають через 1,5—2 год після їди. Що стосується заспокійливих та гіпотензивних, то майже всі
вони мають яскраво виражену жовчогінну дію, тому за будь-якої патології гепатобіліарної системи їх також слід вживати перед їдою, щоб не спровокувати додаткові застійні явища у жовчовивідних шляхах. Іноді рекомендують вживати фітозасоби під час їди. Це стосується ліків з вираженою подразнювальною дією на слизові оболонки травного каналу.

Враховуючи добові біоритми, бронходилататори та гормоноподібні засоби краще вживати у ранкові години; адаптогени віднести на час після сніданку (через 1,5—2 год), потім після обіду (так само) — загалом двічі на день. У другій половині дня активізують свою дію діуретики, ближче до вечірніх сутінків — седативні, кардіотонічні засоби. Деякі з рекомендацій такого плану, подані В.Г. Латинським, збігаються з даними тибетської медицини. У трактатах східної медицини досить жорстко враховують не лише добові ритми, а й дані астрології, місячні, сезонні, річні коливання.

Обов'язково слід брати до уваги інші вагомі чинники.

Загально відомим є положення про *відносні протипоказання для фітотерапії взагалі:* період менструації та вагітність. Значна частина рослин має стимулювальну дію на матку. Однак відомо й те, що найм'якший вплив на організм як вагітної, так і плоду мають саме фітозасоби. Тому тут багато залежить від уміння, знань та інтуїції лікаря, і коли йдеться про необхідність лікування вагітної, то за однакових умов перевагу, звичайно ж, слід віддати лікарським рослинам.

Женьшень не призначають у теплу пору року, накладання його дії на біоенергетику сонця призводить до явищ передозування, виснаження нервової та гормональної систем. Меншою мірою це стосується інших адаптогенів, що містять тритерпени. Женьшень не призначають жінкам, принаймні молодим, — він здатен спричинити прискорення скостеніння скелета і як наслідок — утруднення пологової діяльності.

Глюкокортикоїди та їх рослинні аналоги найактивніші навесні, снодійні та заспокійливі — восени та взимку.

2.1.1. Детоксикація організму інтенсивними методами

Деякі автори цілком виправдано відносять фітотерапію до еферентних методів лікування, тобто таких, основний механізм дії яких грунтується на детоксикації, а саме на стимуляції видільних систем. Зазначені механізми детально описані для флавоноїдів, що містяться в кожній рослині, фрагментарно — для деяких інших сполук. Тобто явище детоксикації має місце, але це лише один із численних механізмів дії фітозасобів, хоча й досить суттєвий. Проте народна медицина пропонує й методи, які дають можливість отримати описаний терапевтичний ефект набагато швидше, ніж це можливо при застосуванні фітотерапії. Серед хворих, та й лікарів, з якими ми спілкувались у процесі роботи та навчального процесу, виявилося багато таких, хто на практиці (часто на особистому досвіді) перевірив доцільність таких «чищень». Саме на підставі відгуків практичних лікарів ми також, спочатку досить обережно, почали рекомендувати деякі заходи хворим. На сьогодні можемо засвідчити, що більшість наших пацієнтів користується насамперед методами швидкої, чи інтенсивної, детоксикації. Це різко підвищує результати фітотерапевтичного, як

і будь-якого іншого, лікування. Нерідко трапляються випадки, коли подальше лікування виявляється взагалі непотрібним. Найбільшою мірою це стосується дітей та підлітків.

Очищений від токсичних метаболітів організм здатний відрегулювати порушені обмінні процеси самостійно.

Значну роль у накопиченні ендогенних токсинів відводять продуктам життєдіяльності бактерій, вірусів та різних паразитів. Останні становлять особливу небезпеку, оскільки проти них організм людини практично беззахисний.

Заселенню організму гельмінтами та найпростішими, а також створенню для їх існування найкомфортніших умов сприяють:

— переважно вуглеводно-молочний тип харчування, особливо загальне переїдання, зловживання солодощами;

— щоденне вживання м'яса та іншої білкової їжі, відмова від постів;

— відсутність у раціоні гіркот;

— відмова від деяких традиційних продуктів (лобода, ріпа, бруква їстівна, редька та ін.);

— вживання синтетичних вітамінів, особливо групи В, якими ми практично годуємо не себе, а гельмінтів.

Можна все життя витратити на боротьбу з алергією чи іншою недугою, якщо не знищити її першопричину, наприклад лямбліоз. Тому шлях до одужання слід починати з достовірного аналізу на наявність паразитів. І лише після знищення найпростіших та гельмінтів (найчастіше маємо справу з їх сукупністю) необхідно розпочинати інтенсивну системну детоксикацію організму.

Найсильнішими засобами боротьби з глистяними та іншими паразитарними інвазіями є такі: коріння оману (особливо відвари на молоці), коріння й трава тирличу, квітки («насіння») полину цитварного, пижма, насіння гарбуза, кавуна, дині, редьки, капусти, чорнушки посівної, цибулі, трава полину гіркого, золототисячника, чебрецю, шавлії, багна болотного, часник, горіх волоський (грецький) — усі частини, бархат амурський (луб, кора), шкірка плодів гранату. Серед харчових рослин найвідоміші — морква, буряк, але такі властивості притаманні більшості рослинних об'єктів та їхнім сокам. Тому значну кількість рослинної їжі та соків у раціоні розглядають як дієвий метод запобігання паразитарним інвазіям (за умови дотримання правил санітарії при споживанні ягід, овочів та фруктів).

Серед методів детоксикації народні цілителі головним вважають очищення кишок.

2.1.2.Метод клізмування

Метод клізмування за Н. Семеновою [4]. Автор рекомендує очисні клізми об'ємом 2 л з додаванням соку 1 лимона (температура суміші кімнатна) за схемою:

впродовж першого тижня — щодня;

впродовж другого — через день;

третього — через 2 дні;

четвертого — 1 раз, надалі впродовж місяця раз на тиждень в один і той самий день. Курс розрахований на 7 тижнів.

Метод ентеросорбції

У науковій медицині користуються переважно двома типами ентеросорбентів — вугільними (активоване вугілля різного походження) та на основі силікатів (ентеросгель). Останній має значні переваги: не забиває ворсинки кишок, не прилипає до них, не виводить з організму вітаміни та мінеральні речовини. Більше того, ентеросгель вводить «на собі» комплекси макро- та мікроелементів, інших корисних факторів. Єдиним його недоліком є суто фізичний показник — надто висока щільність. Він важкий, немов мокрий пісок, внаслідок чого може затримуватися в атонічних петлях кишок, що потребує нагляду і корекції лікарем, особливо при лікуванні дітей та осіб похилого віку.

Щодо вугільних сорбентів, то їх застосування виправдане лише як засобів швидкої допомоги в разі харчових отруєнь, та й то впродовж нетривалого часу.

2.1.3. Яблука як ентеросорбент. Найефективнішими з усіх сортів заі вмістом пектинів яблука стиглої антонівки. Будь-який інший сорт також повинен використовуватись стиглим, коли яблука стають «розсипчастими» і втрачають характерний для кожного сорту смак.

Зранку два яблука очищають від шкірки (особливо це стосується куплених великих, красивих яблук, свої можна не чистити, якщо вони не оброблялися пестицидами та добривами). Натирають до стану пюре і їдять. Протягом трьох-чотирьох годин по тому не вживають ніякої їжі, можна за бажанням пити чисту воду. Через 3 (краще 4) години снідають. Місяць такої дієти позбавляє хворого кількох зайвих кілограмів ваги, а також калових каменів (чого неможливо досягти звичайними очисними клізмами), надлишків холестерину та ще багатьох малокорисних речовин.

2.1.4. Рис як ентеросорбент. За системою Ніші потрібно залити склянкою очищеної води 2 столові ложки промитого рису і залишити його на добу. Наступного дня воду міняють, поруч ставлять ще одну посудину, в якій таку саму дозу рису заливають такою самою кількістю води. Третього дня добавляють ще одну посудину, а у двох перших замінюють воду на свіжу. Так повторюють щодня до шостої доби. Шостого дня з першої посудини зливають воду, рис перекидають у каструлю, заливають невеликою порцією води і варять упродовж 5 хв. З'їдають на сніданок, не додаючи нічого. Наступне вживання їжі — не раніше, ніж через 4 год. Можна за потреби пити чисту воду. «Рисовий конвеєр» продовжують далі. Автор рекомендує курс лікування протягом стількох днів, скільки років пацієнту (тобто у 43-річному віці протягом 43 діб). С Ільїна продовжила цей термін при деяких станах до 3 міс [5].

Найперше, що помічають за такої дієти всі, крім хворих на ревматизм, - зникнення хрусту в суглобах (наприкінці другого тижня), пізніше - вільніший рух у суглобах (наприкінці третього тижня). Проте рис активно виводить з організму калій, гіпокаліємія спричинює спочатку закрепи, пізніше серцево-судинні порушення. Тому для запобігання нестачі Калію паралельно з рисовою дієтою рекомендується вживати хоча б раз на день, краще двічі на день, родзинки чи курагу або будь-які інші сухофрукти. Рис виводить також надлишок холестерину, багато токсичних речовин, допомагає позбутися кількох зайвих кілограмів. Щоправда, мало хто ви-

тримує повний курс профілактики, обмежуються найчастіше терміном 1 міс і навіть менше. І все ж ефект досить помітний навіть у людей похилого віку.

2.1.5. Лікарські рослини як ентеросорбенти. Вище зазначалося, що полісахариди за своєю сорбівною активністю поступаються іншим факторам. Але ефективність значною мірою залежить від способу застосування. Деякі рослини, введені в організм у вигляді дрібнодисперсного фракційованого порошку (в капсулах), забезпечують крім лікувального ще й сорбційний ефект. Найвища активність притаманна суміші коренів кульбаби лікарської, цикорію, лопуха, бульб топінамбуру та листя м'яти, які забезпечують і лікувальну дію, і детоксикацію, впливаючи на органи травлення та стимулюючи виділення, крім того, виявляють здатність сорбувати на собі численні токсичні сполуки і виводити їх назовні.

2.1.6. Метод сліпого зондування (тюбажів)

Для визначення необхідності детоксикації щодо печінки існує нескладний тест. Сік столового буряка в кількості 50 мл не повинен забарвлювати сечу в червоний колір. Якщо таке забарвлення з'являється, значить, гепатоцити не мають найменших запасів антиоксидантів, відновлення антоціанів буряка у безбарвні лейкоантоціанідини не відбувається зовсім. Інакше кажучи, детоксикація в гепатоцитах практично неможлива. Якщо вживати по 50 мл соку щодня, то через деякий час функції органа відновлюються, сеча набуває звичного жовтого кольору.

Найшвидше відновлення функції детоксикації відбувається за умов застосування зондування — прямого (за допомогою зонда) чи так званого «сліпого». Ми віддаємо перевагу останньому, оскільки він дає змогу одночасно проводити і детоксикацію кишок.

Існує так званий класичний метод сліпого зондування, який використовують у клініках чи рекомендують амбулаторно. Засобів, за допомогою яких проводять цю процедуру, досить багато. Найуживаніші з них такі (подано за силою впливу):

розчини магнію сульфату, 33 % — 100 мл; засіб категорично протипоказаний при виразковій хворобі будь-якої локалізації, гастритах поза стадією ремісії, панкреатитах, бульбітах — взагалі виразках чи ерозивних процесах травного каналу, а також при загостреннях хронічного чи гострому панкреатиті; *оливкова олія* та її замінники, 50 мл; кращі результати отримують при одночасному застосуванні олії з приблизно такою самою кількістю свіжого лимонного соку; засіб протипоказаний при вираженому панкреатиті; при гіперацидних станах обмежують призначення лимонного соку;

яєчні жовтки, домашні, краще оранжеві, 3-4 шт.; для досягнення бажаної температури невеликими порціями, активно перемішуючи, додають гарячу воду, приблизно 50 мл; *розчини сорбіту,* 2 столові ложки на 100—120 мл води; значно ефективніше розчиняти засіб на заздалегідь приготовленому настої жовчогінного збору: 1 столову ложку збору заливають 0,5 л f ;i окропу, закутують, настоюють 20—30 хв, проціджують, у склян-- ку всипають 2 столові ложки сорбіту і доливають гарячим настоєм до 100 мл, випивають; настій, що залишився (уже без сорбіту), п'ють через кожні 15 хв по 100 мл;

- *рослинні соки,* для дорослого — 1 склянка морквяного з додаванням 0,25 склянки бурякового;

мінеральні води жовчогінної дії, 0,5 л;
розчини меду, 1 столова ложка на 100 мл гарячої води; протипоказано при гіперацидних станах;
настої, відвари, чаї жовчогінної дії, 0,5 л. Досить часто застосовують подвійне чи навіть потрійне зондування. Наприклад, розчин магнезії через 15 хв запивають 1 склянкою підготовленої мінеральної води або через 15 хв після оливкової олії — жовтки, які також запивають мінеральною водою. Жовтки змішують з олією (без лимонного соку) і через 15 хв запивають овочевими соками або розтирають жовтки з медом і запивають мінеральною водою тощо.
Усі запропоновані засоби слід вживати *помірно гарячими* — близько 40° С, натще. Така температура забезпечує протиспастичний ефект і сприяє розрідженню жовчі. Класична медицина притримується *часу проведення тюбажів* о 7^{00}, східна медицина —о 19^{00} *на фоні денного голодування* (до 14^{00} можна пити свіжі розбавлені водою соки, найкраще яблучний, іншої їжі не вживати).
У дитячому віці перші два засоби не застосовують. Залежно від віку доза становить відносно дорослої:
16—15 років — 3/4;
14-12 років - 1/2;
8—7 років — 1/4;
3—4 роки — 1/6;
2 роки - 1/8.
Якщо немає протипоказань для теплових процедур, бажано після вживання засобу лягти на правий бік на грілку так, щоб вона максимально прогрівала ділянку печінки і жовчного міхура, підігнути ноги і пролежати в такій позі хвилин 20. Потім, притримуючи грілку на тому самому боці, перевернутися на лівий бік. Якщо жовчний міхур не здатний повністю скоротитися, то в положенні на лівому боці жовч витікає з нього під дією своєї маси. Відбувається більш повне очищення міхура від застояної старої жовчі. Грілка може бути водяною чи гелевою, але не електричною. Пацієнт має відчувати її як помірно гарячу впродовж усієї процедури, яка триває не менше години. Для цього в грілку наливають гарячу воду, закутують її в кілька шарів рушника і поступово розкутують, як тільки зникає відчуття тепла. Таке прогрівання необхідне, щоб поліпшити мікроциркуляцію крові в ділянці печінки, розрідити жовч, зняти спазми з проток та сфінктерів. У більшості пацієнтів на місці прогрівання залишаються багрові плями — свідчення того, що прогрівання відбулося правильно. Вони зникають за кілька годин самі собою.
Гріти протипоказано за наявності новоутворень, у тому числі доброякісних, та під час менструацій. Для підвищення мікроциркуляції в таких випадках застосовують біг на місці, качання преса тощо.
Не можна перевертатися на лівий бік при зондуванні сорбітом: через 45—60 хв від початку процедури спостерігається значне розтягування жовчного міхура, що внаслідок повертання на лівий бік може спричинити його загинання. Для багатьох пацієнтів при використанні сорбіту оптимальним варіантом є такий. Початок процедури класичний, через 40—50 хв грілку примотують до тіла і набувають вертикального положення. Жовчний міхур розтягується донизу, потім скорочується і набу-

ває нормальної форми. Описану процедуру варто застосувати тим, у кого діагностують загин жовчного міхура — сорбіт може повернути його до первісного стану. Після тюбажу приблизно впродовж 3—4 год небажані будь-які фізичні навантаження, особливо підняття вантажів, нагинання.

Оскільки нині спостерігається величезна кількість дискінезій жовчовивідних шляхів, для ліквідації спазмів сфінктера Одді й забезпечення відтоку жовчі в дванадцятипалу кишку рекомендуємо використовувати настій листя м'яти: чайну ложку сировини заливають у прогрітому посуді окропом, приблизно 3/4 склянки, закутують, настоюють упродовж 15 хв і запивають засіб для тюбажу 1—2 столовими ложками настою м'яти. Більша кількість не рекомендується, щоб не розбавляти основний засіб. При застосуванні магнію сульфату чи його аналогів (сіль Барбара, Карлсбадська, вода Хуняді Янош тощо) неприємний присмак можна подолати, кілька разів прополоскавши рот зазначеним настоєм.

Ми рекомендуємо пацієнтам спочатку просто кілька разів прополоскати рот помірно гарячим настоєм, випльовуючи його, а потім ковтнути невелику кількість,

Тюбажі з профілактичною метою найкраще проводити напровесні, оптимально — через 12 днів після початку Великого посту, потім щотижня (1 раз на тиждень) ще 2—3 рази; з лікувальною метою — в будь-яку пору року, але кращі результати отримують при проведенні процедури за 1—2 дні до повного місяця. Найгірший період для профілактики захворювань печінки методами сліпого зондування — кінець осені — початок зими.

2.1.7. Сечогінні засоби як детоксиканти

Дві видільні системи (гепатобіліарна та кишки) у період інтенсивного функціонування можуть звільнити організм від багатьох ендо- та екзотоксинів. Однак є сполуки, які виділяються лише нирками та почасти — шкірою. Серед них — продукти метаболізму багатьох гормонів, натрій, калій, кальцій, хлор, інші катіони та аніони, сульфаніламіди, метаболіти деяких антибіотиків, синтетична аскорбінова кислота та вітаміни групи В тощо.

Жовчогінна дія рефлекторно зумовлює деякий сечогінний ефект, але для повної детоксикації слід цілеспрямовано стимулювати функцію нирок. З метою профілактики можна застосувати сезонні харчові продукти.

Перший період «чищення» нирок — *сезон полуниць*. Упродовж дня не їдять жодної їжі, крім полуниць. Можна пити чисту воду — скільки хочеться. Якщо ввечері допікає відчуття голоду, з'їдають ще порцію полуниць із чорним хлібом. Кількість рідини, яка виділяється нирками впродовж дня і першої половини ночі, у різних хворих різна, але у кілька разів перевищує середню щоденну. Два дні такої дієти є досить ефективним способом детоксикації через нирки, але основна кількість токсинів разом із надлишком міжклітинної рідини виводиться назовні впродовж першої доби. Через 2—3 тижні процедуру можна повторити.

Другий період «промивання» нирок пов'язаний із *сезоном огірків*. Техніка виконання аналогічна описаній вище. Огірки (в жодному разі не оброблені хімічно або вирощені на штучних субстратах!) можна вживати без обмежень замість їжі і замість питва, вони чудово задовольняють спрагу в літню спеку. Ввечері також допускається чорний хліб. Сіль не вживають! Огіркову дієту також бажано проводити

два дні поспіль або можна повторювати одноденні курси кілька разів упродовж сезону. За нашими спостереженнями, овоч діє значно сильніше за кавуни, є доступним, екологічну чистоту його значно легше проконтролювати — більшість населення має змогу виростити огірки самостійно. За однакових об'ємів споживання діуретичний ефект огірків значно вищий, ніж кавунів.

Восени настає *сезон кавунів*. Рекомендації повністю такі самі, як і для огірків. Куповані ягоди особливо великих розмірів слід перевірити на вміст нітратів.

Взимку з цією метою можна застосовувати *гарбуз* (підібрати сорти солодкі на смак, без сильного специфічного запаху) або його сік. Крім того, завжди є можливість виготовлення відварів та настоїв із лікарської рослинної сировини сечогінної дії, в яких додатково можна використати фактори і протимікробної, і протизапальної дії. Загальновизнані сечогінні рослинні засоби чинять ефект переважно завдяки подразнювальному впливу на паренхіму нирок і тому протипоказані при запальних процесах у нирках. Це стосується насамперед трави хвоща, березових бруньок, листя мучниці (толокнянки). Замість них до складу зборів включають траву ортосифону, листя берези, листя брусниці або траву вересу, кореневище кропиви дводомної, кукурудзяні стовпчики, квітки липи тощо.

Найкращий період року для профілактичної роботи з нирками — пізня осінь та початок зими.

2.1.8. Детоксикація через шкіру

За ниркової недостатності шкіра може перебирати на себе досить значну частину функції нирок.

Сауна є найдієвішим засобом детоксикації організму через шкіру, за ефективністю вона переважає всі інші види бань. Пацієнт суб'єктивно відчуває позитивні зміни у здоров'ї вже за 4-5 відвідувань сауни (не частіше ніж один раз на тиждень). За наявності басейну з холодною водою одночасно відбувається ще й непрямий масаж судин завдяки різкому перепадові температур від 90-120° С у сауні до 13-15° С у басейні. Переваги басейну над душем у цьому випадку не викликають сумніву.

При розумному користуванні до сауни немає протипоказань, крім новоутворень. Інші небажані ефекти можуть бути пов'язані з перегріванням або переохолодженням.

Під час розігрівання шкіри відкриваються пори, завдяки чому можна у десятки разів збільшити загальнорезорбтивну дію зовнішніх засобів, тобто через шкіру ввести в організм, наприклад, ефірні олії, протизапальні та інші фактори у вигляді мазей, олій, розтирань тощо.

Сауна з басейном набагато корисніша, ніж зимове «моржування». Слід зауважити, що розпивання спиртних напоїв під час сеансу межує із самогубством. Це стосується навіть пива, вживання якого допускається через 2-3 год після закінчення сеансу

2.1.9. Детоксикація через органи дихання

Взагалі ми приділяємо увагу цій видільній системі лише в разі її захворювання. Лікарські рослини, які мають відхаркувальну та бронхолітичну дію, впливають і на частоту, і на інтенсивність дихання, але не настільки виражено, щоб звертати на це увагу. Глибину дихання використовують при виражених ураженнях бронхолегене-

вої системи, пропонуючи хворим змінити звичний принцип дихання на інший. Існуючі системи — Бутейка, Стрельникової, за Фроловим, йога та інші — грунтуються на єдиному принципі — накопиченні в організмі надлишку $C0_2$, який утворює з водою вугільну кислоту H_2C0_3. При взаємодії останньої з йонами натрію всередині організму утворюється сода $NaHC0_3$, лужна реакція якої дає змогу нейтралізувати накопичені токсичні сполуки, які провокують ацидоз, і видалити їх з організму у вигляді водорозчинних, переважно натрієвих, солей. Тому ці методи протипоказані хворим з протилежними порушеннями обмінних процесів — за наявності алкалозу (найпростіше тестується за pH сечі). У пацієнтів, для яких зазначені методи дихальних вправ показані, вони при систематичних заняттях забезпечують глибоке очищення організму.

2.1.10. Детоксикація водою

Іноді при виражених протипоказаннях до тюбажів і клізмування використовують метод східної медицини, що дає змогу виділити величезну кількість токсинів і відновити порушені обмінні процеси за допомогою звичайної гарячої води. Суть методу — в систематичному вживанні 100 мл гарячої (40-45° С) очищеної води щогодини впродовж дня. Курс становить 7 днів і більше. Результати отримують різноманітні. Максимум на третій день зникають закрепи, інтенсивніше працюють нирки, зменшується і зникає «біль у животі», набряки, нормалізується імунна система — людина перестає хворіти на «застудні захворювання» тощо.

2.1.11. Видалення жиророзчинних токсинів

Пестициди та гербіциди, які використовують у сільському господарстві, представлені жиророзчинними сполуками і застосовуються у вигляді водних емульсій та суспензій. На ягодах, фруктах і овочах вони утворюють плівки, які не змиваються водою, навіть гарячою. Якщо фрукти можна вимити з милом, то до ягід такий захід не застосуєш. Поступово організм сучасної людини накопичує значні кількості цих отрут. Найбільша їх концентрація спостерігається у ліпідних утворах лімфатичної системи, жирових клітинах. Детоксикація описаними вище методами передбачає видалення водорозчинних токсинів і не призводить до зниження концентрації жиророзчинних, оскільки перерозподіл цих сполук між ліпідною та водною фазами не відбувається.

Народна медицина пропонує цікавий спосіб видалення зазначених токсинів. Приблизно столову ложку очищеної олії набирають у рот й імітують полоскання рота, потім просто «ганяють» рідину між зубами впродовж 15 хв (що досить складно, багато хто обмежується меншим терміном). Білу пінисту рідину випльовують *(отрута),* рот промивають теплою чистою водою. Процедуру повторюють щодня впродовж тижня. У популярній літературі стверджується, що споживання описаної пінистої суміші тваринами призводить до їх загибелі.

Цілком можливо, що під час полоскання справді відбувається перерозподіл жиророзчинних сполук між лімфатичними залозами та олією, при цьому слинні залози слугують «транспортним коридором».

2.1.12. Детоксикація за допомогою руху

Можливо, дозовані фізичні навантаження — найкращий, най-фізіологічніший спосіб профілактики накопичення водорозчинних токсинів та їх видалення. Фізичні

вправи сприяють інтенсивному згорянню жирів, появі у кров'яному руслі підвищеної кількості вуглекислого газу.

Фізичні навантаження зумовлюють інтенсивнішу роботу всіх п'яти видільних систем організму. А отже, відбувається одночасна детоксикація через печінку, кишки, нирки, шкіру, легені. Проте непереборні лінощі, притаманні більшості з нас, не дають змоги застосувати цей метод оздоровлення повною мірою.

2.1.13. Універсальний метод детоксикації соками

Детоксикація соками описана у багатьох літературних джерелах як метод очищення лімфи, або метод «сім склянок». Рекомендується *після* проведення детоксикації через печінку, кишки, нирки, шкіру. В цьому разі його ефективність значно зростає. Для проведення детоксикації потрібно отримати по 0,5 склянки свіжих соків:

— редьки чорної;
— столового буряка;
— моркви;
— селери кореневих сортів;
— лимона;
— журавлини.

До цієї суміші додати 0,5 склянки меду.

Все перемішують і тримають на холоді. Вживають щоранку по 50 мл порівну з гарячою водою (окропом) впродовж 10 днів. Роблять перерву на 5 днів і, приготувавши нову суміш, курс повторюють. Описану профілактику бажано проводити двічі на рік.

Суміш соків має жовчогінну, сечогінну, антиоксидантну дію, містить велику кількість ферментів, вітамінів та мікроелементів, стимулює діяльність травних залоз і розчиняє солі — урати, оксалати, а також карбонати та фосфати. Така здатність зумовлена наявністю двох соків протилежної дії: лимонна кислота створює лужне середовище, бензойна (в журавлині) — підкислює. Проте кожна з них працює, так би мовити, у «своїх» органах і тканинах. У результаті розчиняються й виводяться і кислі, і лужні токсичні метаболіти. У східній медицині буряк вважають засобом абсолютної детоксикації організму завдяки наявності антоціанів та пектинів (можливо, і сполук, які на сьогодні ще не виявлені). Селера — сильний спазмолітик, особливо для сечових шляхів, а також для жовчних проток і сфінктерів. Редька найкраще розчиняє надлишки сольових утворів, є сильним жовчо- та сечогінним, відхаркувальним засобом. Мед і морква реклами не потребують.

Розчинення конкрементів у нирках і жовчному міхурі та виведення їх з організму підтверджуються клінічно. Проте, чи справді «очищається» лімфа, даних не маємо. Однак загальнозміцнювальну дію, поліпшення стану в людей похилого, як і репродуктивного, віку цілком, так само, як і імуномодулюючий вплив.

Суміш «сім склянок» рекомендують також онкохворим.

2.1.14. Метод «сто квіток» В. Тищенка

Починаючи з ранньої весни, ведучи відповідні записи, збирають сто різних видів квіток. їх можна відразу вносити у 2 л 40 % спирту або ж попередньо висушувати. Кожен відбирає ті види рослин, які він добре знає, тому в кожної людини набір квіток буде свій. До речі, за науковими даними, краще застосувати не 40 %, а 30 %

спирт, який сприяє збереженню ферментів і гормонів рослин в активному стані. Об'єм 2 л достатній для оздоровлення чи лікування всієї родини.
Отриману настоянку п'ють упродовж місяця по 1 чайній ложці натще. Після перерви, тривалість якої залежить від стану хворого, курс повторюють. Як правило, достатньо двох курсів на рік.
Для хворих на сечокам'яну та жовчнокам'яну хвороби запропонована автором доза виявляється надмірною, може спровокувати відповідно ниркову чи печінкову кольку, причому це може трапитись уже в перший день застосування засобу. Таким хворим ми рекомендували починати з 2—3 крапель на прийом тричі на день перед їдою, розбавляючи їх теплою водою, через кілька днів разову дозу збільшувати на 1 краплю. Так поступово дозу доводять до сумарної — близько 50 крапель упродовж дня. Це забирає досить багато часу, але результат вартий того.
Після досягнення запропонованої дози необхідно ризикнути — випити 50 крапель за один прийом зранку, що і становить 1 чайну ложку. Організму дають перепочити 2—4 тижні (а можливо, і кілька місяців — за станом) і починають другий курс профілактики.
Якщо зазначених патологій немає і засіб сприймається спокійно, через 2 тижні більшість «піддослідних» синхронно доходять висновку, що необхідно збільшити дозу, і починають вживати 1 чайну ложку настоянки також увечері. Відчуття від вживання засобу сформулювати непросто, але більшість лікарів та провізорів, які мали особистий досвід застосування настоянки, сходились на тому, що добову дозу з часом бажано подвоїти.
Вплив «ста квіток» на організм у різні пори року неоднаковий, але зафіксувати таку відмінність об'єктивно неможливо, хоча більшість пацієнтів її відчувають.
За об'єктивними даними, запропонована суміш є потужним імуномодулятором. Враховуючи склад біологічно активних сполук, які мають міститися в настоянці, можна передбачити її тотальний позитивний вплив на більшість органів і систем організму. У квітках, на відміну від рослини в цілому, переважають фітогормони. Вже тільки з цього спеціаліст може зробити певні висновки.
Існують також інші методи і системи детоксикації.

3. Складання зборів. Загальні підходи

Розпочинаючи складання збору, необхідно чітко уявляти, які конкретні види дії потрібно забезпечити за допомогою рослин.
Наприклад, для лікування неускладненого гастриту до переліку мають входити такі фактори:

— седативні;
— полівітамінні;
— репаративні;
— протизапальні;
— протимікробні (бажано бактерицидні);
— засоби, що регулюють кислотність;
— спазмолітичні;
— аналгезивні;
— обволікальні;

— жовчогінні.

седативні — трифоль, валеріана, материнка, м'ята, собача кропива, сухоцвіт, синюха, чистотіл, шавлія (перелік можна продовжити);
полівітамінні (оцінені за вмістом аскорбінової кислоти) — горобина, кропива, смородина чорна, сосна, шипшина;
репаративні — аїр, алтея, горобина, деревій, мати-й-мачуха, нагідки, оман , подорожник, ромашка, солодка, сухоцвіт, чистотіл, шавлія;

протизапальні — аїр, алтея, багно, береза, бузина, *вільха',* гірчак почечуйний, горобина, деревій, *дуб, евкаліпт, звіробій, змійовик,* калина, кропива, мати-й-мачуха, нагідки, оман, *перстач,* полин, подорожник, *родовик,* ромашка, сосна, солодка, чебрець, череда, чистотіл, шавлія;
протимікробні — аїр, багно, береза, бузина, деревій, *дуб,* евкаліпт, *звіробій,* калина, материнка, *мучниця,* нагідки, оман, *родовик,* ромашка, смородина, сосна, чебрець, чистотіл, шавлія, ялівець;
засоби, що регулюють кислотність — деревій, чистотіл, гіркоти (насамперед, іридоїди), листя берези;
підвищують — аїр, валеріана, подорожник, материнка; *знижують* — сухоцвіт, оман, емпірично підібрані дози аїру, подорожника;
спазмолітичні — аніс, інші представники родини селерових, астрагал, м'ята, полин звичайний, собача кропива, сухоцвіт, чистотіл;
анальгезивні — усі спазмолітичні, а також центральної аналге-зивної дії — чистотіл і м'ята;
обволікальні — застосовують переважно слиз. Однак рослини, що містять багато слизу, до складу зборів не включають: вони створюють технологічні незручності (густу, в'язку рідину, отриману після відварювання такого збору, неможливо процідити). До таких відносять насіння льону, подорожників, корінь алтеї (технологічно несумісний з жодною іншою рослиною). Можна користуватися листям подорожника, мати-й-мачухи, квітками липи, ромашки;
жовчогінні — багно, листя берези, бобівник, горобина, евкаліпт, золототисячник, кукурудзяні приймочки, кульбаба, м'ята, нагідки, оман, пижмо, полин, сосна, солодка, цмин, чебрець, чистотіл, шавлія, шипшина, ялівець.

Надалі з усіх перелічених рослин потрібно вибрати ***основу збору.*** Це може бути один чи два, іноді три види сировини, до яких висувають такі вимоги:
1) одночасне забезпечення якомога більшої кількості фармакологічних ефектів;
2) відсутність протипоказань.

Листя берези забезпечить адаптогенний, жовчогінний ефекти та регуляцію кислотності, для чого достатньо 1—3 частин сировини.
Як спазмолітик і знеболювальний засіб до складу зборів найчастіше вводять 1 частину листя м'яти.
Як вітамінну добавку найчастіше застосовують плоди шипшини (2—3 частини, влітку чи восени за наявності значної кількості зелені в раціоні харчування достатньо 1—2 частин). У разі схильності хворого до закрепів ефективнішою є горобина

звичайна (наявність у ній сорбіту справляє послаблювальний вплив). У дітей іноді спостерігається алергія і до шипшини, і до горобини. У таких випадках користуються листям кропиви або водночас із лікуванням фітозасобами рекомендують соки цитрусових, гранату, плоди актинідії тощо.

У результаті складання пропису з урахуванням повного анамнезу конкретного хворого отримують, наприклад, таку фітокомпозицію.

Збір № 1.

трави деревію	5 частин;
трави сухоцвіту	3 ч.;
листя подорожника	2 ч.;
плодів горобини звичайної	3 ч.;
листя берези	2 ч.;
квіток нагідок	2 ч.;
листя м'яти перцевої	1 ч.

Наступним етапом є аналіз отриманого пропису за такими параметрами:

— можливі протипоказання;
— технологічна несумісність;
— хімічна несумісність;
— фармакологічна несумісність;
— кількість інгредієнтів.

Можливі протипоказання. М'ята з сухоцвітом протипоказані при гіпотензіях, але листя берези нейтралізує цей показник. Подорожник і сухоцвіт взаємно нейтралізують здатність відповідно підвищувати та знижувати кислотність шлункового соку. Таким чином, суміш не має протипоказань, крім ідіосинкразії.

Можлива технологічна несумісність. Для листя м'яти й трави Деревію допустимі лікарські форми — чай та настій. Для плодів горобини — лише відвар. Для інших інгредієнтів можливі й та, й інша форми. У таких випадках можна рекомендувати або подвійну технологію, що незручно, або приготування настоюванням у термосі — 1 столову ложку суміші на 0,5 л окропу витримують у термосі впродовж 30-40 хв, проціджують, вичавлюючи залишок. Споживають протягом дня.

Можлива хімічна несумісність. До складу зборів не вводили сировину, яка містить дубильні речовини чи антраценопохідні, таким чином, хімічно несумісних речовин у суміші немає.

Фармакологічна несумісність між сухоцвітом і подорожником, сухоцвітом і листям берези описана вище.

Кількість інгредієнтів. Бажано уникати також надто великої кількості компонентів через небезпеку хімічної несумісності. Взаємодія інгредієнтів усередині сумішей — питання малодосліджене. Здебільшого 7-9 видів сировини здатні забезпечити весь необхідний спектр фармакологічного впливу. Якщо суміш складається з шести чи восьми видів рослин і є ідеальним варіантом (ні додати, ні відняти будь-що неможливо), то сьомим чи відповідно дев'ятим інгредієнтом може бути, наприклад, коріння солодки в мінімальній кількості (не більше, ніж 1 частина) або трава чи коріння шоломниці байкальської.

Розділ ІІІ. ОСНОВНІ ЛІКАРСЬКІ ФОРМИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬ У ФІТОТЕРАПІЇ

Фітотерапія, як один із розділів терапії, — це *науково обгрунтоване лікування лікарськими рослинами та отриманими з них галеновими препаратами*. До останніх належать витяжки з ЛРС, що містять суму біологічно активних сполук, отриманих за допомогою екстракції водою, водно-спиртовими сумішами різної концентрації, спиртом тощо. Такі екстракти можуть бути представлені рідкими, густими, порошкоподібними, гранульованими, таблетованими формами.

Так, у Фармакопеї СРСР 10-го та 11-го випусків щодо виготовлення ***настоїв та відварів*** подано загальні положення, які неодноразово піддавались науковій критиці, але не зазнали найменших змін. При індивідуальному виготовленні

настоїв та відварів сировину заливають холодною водою в прогрітій посудині (інфундирці) і поміщають на киплячий водяний нагрівник на 15 хв (для настоїв, що готуються переважно з листя, квіток **і** трав) або на 3О хв (для відварів, що готуються переважно з кори коріння, кореневищ, плодів та насіння). Потім настої витримують за кімнатної температури не менш як 45 хв, відвари — 10 хв проціджують, ретельно віджимаючи залишок, якщо потрібно, добавляють воду до заданого об'єму. Для багатьох рослин розроблено такий показник, як коефіцієнт водопоглинання — кількість води, що безповоротно поглинається певною рослинною сировиною під час заварювання. Якщо такий коефіцієнт відомий, то заздалегідь здійснюють перерахунок і відразу кількість води, взятої для отримання настою чи відвару, збільшують на розрахований об'єм.

Крім настоїв та відварів у народній медицині часто використовується ***чай.*** Щодо якісного хімічного складу, то за даними фітохімічного аналізу чаї не відрізняються від настоїв, але не можуть замінити відварів. Приготування чаїв характеризується тим, що відважену порцію сировини заливають окропом, накривають і настоюють упродовж 10-15 (іноді до 3О) хв, проціджують, віджимають і використовують. Час настоювання залежить від хімічного складу біологічно активних сполук.

Нерідко трапляються лікувальні суміші, до складу яких входять різні за морфологічною належністю види сировини. Наприклад, до збору включено, скажімо, коріння оману, листя м'яти та ін. Якщо приготувати чай чи настій, то з кореня не встигне проекстрагуватися майже нічого. Якщо ж приготувати відвар, втрачаються цінні компоненти ефірної олії м'яти. Потрібна або роздільна технологія, або таку суміш можна *приготувати за допомогою термоса:* 1 ст. ложку суміші засипають у півлітровий термос, заливають окропом, настоюють упродовж 30-45 хв (іноді 1 год), проціджують, віджимаючи залишок, і використовують.

Мацерати, або ***холодні настої,*** офіційно запропоновані болгарськими спеціалістами, поки що не знайшли широкого застосування в українських фітотерапевтів (нагадуємо про небезпеку мікробного зараження та гідролізу БАС), за винятком хіба що коріння валеріани. Лікарі-практики підтверджують, що при користуванні холодним настоєм кореневища з коренями валеріани для досягнення терапевтичного ефекту достатньо значно меншої кількості сировини: 1 чайну ложку валеріани у склянці чи іншій посудині такого самого об'єму заливають склянкою холодної води, притискують зверху будь-яким гнітом так, щоб коріння занурилося у воду, і залишають на 8 год (на ніч). Уранці одержують ароматний і ефективний напій, який вживають упродовж дня. Технологія цікава передусім тим, що за сучасними науковими уявленнями біологічна дія такого настою має бути дуже низькою. Насправді ж ефективність мацерату вища, ніж загальновизнаних форм, до того ж знижуються і витрата сировини, і побічна дія.

Щоб звільнитися від щоденного приготування настоїв та відварів, багато фітотерапевтів застосовують різноманітні водно-спиртові витяжки з рослинної сировини. Вони значно поступаються водним за структурованістю та фізіологічністю, але набагато зручніші у користуванні й тому популярність їх незмінно стабільна. Щодо хімічного складу біологічно активних сполук, то в такі лікарські форми переходять

як водорозчинні (за винятком деяких полісахаридів і танінів), так і деякі гідрофобні сполуки — здебільшого корисні за фармакологічною дією.

Настоянки за Фармакопеєю готують у промислових умовах. Дійсно, без спеціальної апаратури отримати витяжки, рівноцінні промисловим, неможливо, тому застосування назви «настоянки» до різних засобів домашнього чи лабораторного виготовлення може бути досить умовним. Найчастіше йдеться про 20 %-ні екстракти рослинної сировини, отримані за допомогою холодного настоювання на 40 %-му спирті впродовж 3 тижнів.

Екстракти, що їх застосовують фітотерапевти, зовсім не відповідають визначенню наукової медицини. Промислові екстракти готують так, щоб 1 г його відповідав 1 г вихідної сировини. Відтворити таку технологію поза промисловим обладнанням неможливо. Здебільшого під назвою «екстракти» розуміють згущені, упарені водні чи водно-спиртові (іноді інші) витяжки з висушеної, рідше свіжої рослинної сировини.

Загалом щодо готових препаратів, які є екстрактами рослинного походження різного ступеня очищення, то вони здебільшого значно поступаються за різними показниками відварам та настоям із тих самих видів сировини. Тому і сьогодні перевагу віддають настоям та відварам.

Соки свіжих лікарських рослин — незаслужено забута лікарська форма, що, на нашу думку, могла б створити справжній переворот у фітотерапії. Будь-яким свіжим сокам притаманна певна структура, яка має спорідненість з упорядкованою структурою більшості рідин людського організму. Тому за фізіологічністю впливу соки не мають собі рівних серед усіх відомих на сьогодні лікарських засобів, крім самих рослин (у свіжому, висушеному вигляді тощо). Найцікавіше те, що іноді ці лікарські форми значно відрізняються за фармакологічною активністю від того, що нам відомо про настої та відвари з тих самих рослин, але висушених.

На сьогодні в народній медицині найпопулярнішими є свіжі (за сезоном) соки з трави кульбаби лікарської, кропиви дводомної, чистотілувеликого, ще частіше — соки різних представників родини гарбузових, моркви та інших їстівних рослин з лікувальними властивостями.

Мазі готують за народними рецептами на жировій основі — несолоному смальці або вершковому маслі (попередньо витопленому). Співвідношення сировини й основи найрізноманітніше, від 1 % до (найчастіше) 10-20 %, 50 % і навіть більше. Технологія також різниться: основу розтоплюють на киплячому водяному огрівнику, добавляють якнайдрібнішу сировину, добре розмішують і залишають нагріватися до 5-6 год, періодично помішуючи та доливаючи воду в огрівник. Якщо сировина подрібнена до стану пороху і не порушує консистенції мазі, не відчувається на дотик (до такого стану подрібнюють, наприклад, коріння солодки, лопуха), то надалі мазь знімають з огрівника і не проціджують, в інших випадках її потрібно процідити в гарячому стані через два шари марлі або тонку бавовняну тканину. Охолоджують, постійно перемішуючи, і зберігають на холоді. Мед, прополіс та деякі рослини-антисептики є одночасно і консервантами. Такі мазі можна зберігати досить довго. Інші використовують упродовж кількох днів чи 2-3 тижнів.

Олії, за винятком хіба що обліпихової, готують аналогічно мазям. За основу беруть рідку олію, після настоювання на водяному огрівнику (або за кімнатної температури впродовж 3 тижнів при періодичному збовтуванні) обов'язково проціджують — у гарячому чи холодному вигляді. Частіше таку лікарську форму використовують із звіробою, блекоти, пелюсток нагідок, набагато рідше — з інших рослин.

Порошки з лікарських рослин, тобто тонкоподрібнену («на порох») рослинну сировину іноді також використовують як самостійний лікарський засіб. Запиваючи порошок водою, змивають його всередину. Сухі, цупкі часточки сировини затримуються в різних нерівностях, складках слизової оболонки, спричинюючи її подразнення.

Капсульовані форми порошкоподібної сировини, подрібненої за спеціальною технологією, є значно раціональнішими. Желатинові чи інші капсули захищають рослинні сполуки від агресивного середовища шлунка, не відбувається їх кислотний гідроліз, загальна дія при значно менших дозах виявляється сильнішою, а іноді дещо зміненою. Такі лікарські форми з деяких рослин, наприклад, забезпечують тотальний антигельмінтний ефект, якого не вдається досягти іншими способами. Здебільшого сучасні розробники пропонують описані форми як *біологічно активні добавки (БАД).* Якщо вони не містять синтетичних домішок у вигляді вітамінів, мінералів тощо, вживати їх не тільки можна, а й бажано.

Розділ IV . ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

4.1. Абрикос звичайний - Armeniaca vulgaris Lam.
Родина розових - Rosaceae
Абрикос обыкновенный



Життєва форма. Дерево, рідше кущ, інколи з колючими гілками. Листки почергові, широкі, яйцевидно-округлі або серцевидні, загострені, нерівнопилчасті. Квітки майже сидячі, двостатеві, розвиваються до появи листків, 5-пелюсткові, білі або рожеві, поодинокі, рідше по дві в листових пазухах. Плід – соковито-м'ясиста кістянка, кругляста, жовтогаряча або жовта з бархатисто-опушеною поверхнею, 5-7 см в діаметрі, часто з рум'янцем. Кісточка сплюснута з боків, шорстка. Цвіте у квітні – травні.

Поширення. В садах і парках по всій Україні.

Сировина. Плоди, насіння, квітки, абрикосова камедь.

Хімічний склад. Квітки містять фенолокислоти, флавоноїди (кверцитрин, ізокверцетин), аміни. У м'якоті плодів багато цукрів (до 22 %), органічних кислот, каротиноїдів, пектинових і фенольних речовин, вільних амінокислот, присутні стерини, кумарини, тритерпенові кислоти, мінеральні солі (особливо калійні), вітаміни С, К, РР, B_1, B_2, B_{15}, Р, мікроелементи тощо. Насіння містить жирну і ефірну олії, амигдалін, синильну і пангамову кислоти, ферменти, амінокислоти. Абрикосова камедь - розчинний у воді полісахарид із вмістом кальцієвих і магнієвих солей уронових кислот та моносахаридів. До складу абрикосової камеді входять глюкуронова кислота (до 16%), галактоза (біля 44%), арабіноза (біля 41%), домішка білкових речовин (не перевершує 0,6%). По складу і розчинності камедь абрикоса близька до гуміарабіку.

Застосування. Абрикосова камедь використовується для виготовлення олійних емульсій, обволікаючих розчинів. Лікувальна цінність плодів абрикоса зумовлена наявністю великого вмісту у них вітамінів, каротиноїдів, калію. Свіжі абрикоси слід вживати під час вагітності, при анемії, захворюваннях слизової оболонки ротової порожнини, шкіри, при серцево-судинних захворюваннях. Сушені абрикоси (курага, урюк) застосовують при атеросклерозі, коронарній недостатності як джерело калію.

Насіння – джерело жирної абрикосової олії, яку використовують як розчинник для деяких лікарських засобів (наприклад, камфори). У Китаї їх рекомендують як заспокійливий засіб при кашлі, гикавці, в суміші з іншими рослинами при ларингіті, трахеїті, бронхіті, нефриті.

4.2. Авран лікарський – Gratiola officinalis L.
Родина ранникових- Scrophulariaceae
Авран лекарственный

Життєва форма. Багаторічна трав′яниста, гола з повзучим кореневищем. Листки ланцетні, гострі з напівстеблообгортною основою, нижні – тупі, майже цілокраї, всі інші – пилчасті. Квітки пазушні, поодинокі, двостатеві на довгих ніжках, з двома приквітниками при основі чашечки. Віночок з широкою жовтою трубочкою, плоским білим лопатевим і жовтуватим волохатим зівом. Плід – яйцевидна коробочка. Стебло пряме – 15-20 см заввишки. Цвіте у червні – вересні.



Поширення. На вологих місцях по берегах річок, на луках по всій території України.

Сировина. Трава, корені.

Хімічний склад. Вченими Запорізького державного медичного університету проведене поглиблене фітохімічне дослідження трави аврану лікарського, в якій виявили флавоноїди, алкалоїди, сапоніни, фенолкарбонові кислоти. Із коренів аврану лікарського вперше ними виділено алкалоїд пахікарпін.

У рослині виявлені глікозиди (граціолінін, граціотоксин, граціозид, граціолін), сапоніни, кислоти (бетулінова, граціолінова, яблучна і жирні), гіркоти, смолисті речовини, алкалоїди (0,2%), набір глікофлавоноїдів.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г) K- 22,20, Ca - 14,60, Mg - 2,60, Fe - 0,46; мікроелементи: коефіцієнт накопичення мікроелементів (КНМ) Mn-0,30, Cu-0,95, Zn-0,87, Co-0,16, Cr - 0,09, A1 - 0,24, V-0,04, Se-6,67, Ni-0,24, Sr-0,89, Pb-0,07, I-0,09, B-0,90 мкг/г.

Застосування. Траву аврану в народній медицині використовують як сечогінний, проносний, глистогінний засіб. Авран діє на серце подібно до дії наперстянки, крім того його використовують при жовтяниці, хворобах печінки, запорах, захворюваннях шкіри (короста, трофічні виразки, екзема, свербець, різні рани, висипання, лишай), з метою посилення пологової діяльності та при відсутності менструацій. Внутрішньо – настій трави застосовують як серцевий засіб і при жовтяниці. Зовнішньо – компреси з настою трави як протизапальний засіб. Трава аврану – компонент збору М.Н. Здренко - симптоматичного засібу при лікуванні папіломатозу сечового міхура та антацидних гастритів. Авран – отруйна рослина. Вживати тільки за порадою і під наглядом лікаря.

4.3. Агрус звичайний - Grossularia reclinata(L.) Mill.

Родина агрусових – Grossulariaceae

Крыжовник обыкновенный

Життєва форма. Кущ заввишки 60-150 см з колючими пагонами. Листки 3-5-лопатеві, зубчасті. Квітки сидячі, з зеленуватими, червонуватими або пурпуровими пелюстками, одиничні або в 2- 3-квіткових китицях. Плоди (несправжня ягода) округлі або видовжені, забарвлені в білий, жовтий, рожевий, червоний або чорний колір. Цвіте у травні - червні.



Поширення. Вирощують у садах по всій Україні.

Сировина. Ягоди.

Хімічний склад. Плоди аґрусу містять 6-10 % цукрів (фруктоза, глюкоза, сахароза), до 2,3% органічних кислот (переважно лимонна і яблучна), близько 1% пектинових речовин, 2 % клітковини, аскорбінову кислоту (25-30 мг%), каротин (0,2 мг%), вітамін Е (0,56 мг%), фолієву кислоту, фенольні сполуки (катехіни, лейкоантоціани, антоціани, флавоноли, фенольні кислоти), сполуки калію, заліза, йоду, міді, марганцю, фтору та цинку.

Застосування. У народній медицині аґрус використовують як вітамінний, сечогінний, жовчогінний та послаблюючий засіб, як засіб, що нормалізує артеріальний тиск, протидіє новоутворенням. Корисно вживати аґрус при атеросклерозі, крововиливах, пов'язаних із зниженням міцності кровоносних капілярів, при гіпертензії, анемії, послабленні діяльності шлунково-кишкового тракту, при хронічних запорах, захворюваннях нирок і сечового міхура. При порушенні обміну речовин і ожирінні рекомендується вживати протягом 3-4 тижнів багато ягід аґрусу з одночасним обмеженням калорійності їжі. Протипоказано вживати аґрус при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки в стадії загострення, при ентеритах і колітах, що супроводяться проносом.

4.4. Аїр тростиновий, лепеха звичайна - Acorus calamus L.
Родина ароїдних – Araceae



Аир болотный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Кореневище товсте, циліндричне, звивисте, жовтувато-зелене, вкрите зверху по спіралі темними широкими листковими рубцями, розташоване горизонтально, майже на поверхні. Стебло прямостояче, нерозгалужене, сплюснуте, з одного боку жолобкувате, з другого - гостроребристе, 80-125 см заввишки. Листки мечовидні. Квітки дрібні, зеленувато-жовті, двостатеві, зібрані в початок. Плід — шкіряста червона ягода. Цвіте у травні - липні.

Поширення. Зустрічається на болотистих луках, болотах по всій Україні.

Сировина. Кореневища.

Хімічний склад. Кореневище містить ефірну олію (до 5%), гіркий глікозид акорин, аскорбінову кислоту (150 мг %), дубильні речовини, кро-

хмаль, смоли тощо. До складу ефірної олії входять α-пінен, α-камфен, α-камфора, спирти (борнеол, евгенол, метилевгенол), циклічні сесквітерпени та їхні похідні.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г) K- 22,20, Ca - 14,60, Mg - 2,60, Fe - 0,46; мікроелементи: коефіцієнт накопичення мікроелементів (КНМ) Mn-0,30, Cu-0,95, Zn-0,87, Co-0,16, Cr - 0,09, A1 - 0,24, V-0,04, Se-6,67, Ni-0,24, Sr-0,89, Pb-0,07, I-0,09, B-0,90 мкг/г.

Основні активні компоненти:

- компонент ефірної олії ізоакорон - надає жовчогінну дію;
- аскорбінова кислота, дубильні речовини, камедь - проявляють бактерицидні, протизапальні властивості;
- крохмаль - знижує рівень холестерину в печінці;
- холін - покращує функцію печінки; покращує роботу головного мозку;
- гіркий глікозид акорин - стимулює травлення;
- компоненти ефірної олії - камфен і камфора - надають кардіопротекторну, тонізуючу і спазмолітичну дію;
- пінен - сприяє розширенню бронхів.

Основна дія:

- жовчогінна - акорин підсилює жовчовидільну функцію печінки, підвищує тонус жовчного міхура;
- антибактеріальна - дубильні речовини, аскорбінова кислота і компоненти ефірної олії захищають слизову оболонку гепатобіліарної системи від проникнення шкідливих мікроорганізмів.
- протизапальна - камедь, завдяки обволікаючим властивостям, знімає запальні явища в печінці і жовчовидільній системі.
- ліпотропна - крохмаль бере участь в синтезі рибофлавіну, завдяки якому холестерин перетворюється на жовчні кислоти і виводиться з організму, тим самим знижує вміст холестерину в печінці і запобігає її ожирінню.
- гепатопротекторна - холін прискорює структурне відновлення пошкоджених тканин печінки при токсичних діях ліків, вірусів, алкоголю і наркотиків; перешкоджає утворенню жовчних каменів, стимулює ферментативне розщеплення жирів, нормалізуючи жировий обмін.
- стимулююча травлення - акорин підвищує чутливість до смакового подразнення і рефлекторно підсилює виділення шлункового соку, особливо при його зниженій секреції; сприяє усуненню метеоризму кишківника.
- поліпшує роботу нервової системи і головного мозку - холін сприятливо впливає на нервову систему, захищає мієлінову оболонку нервів, головного і спинного мозку; прискорює проведення нервових імпульсів.
- бронхолітична - пінен і камфен сприяють розширенню бронхів і відходженню мокротиння; камфен стимулює дихання.
- тонізуюча - камфора стимулює центральну нервову систему.
- кардіопротекторна - камфен і камфора стимулюють кровообіг, позитивно впливають на обмінні процеси в міокарді.

Застосування. Препарати аїру: *«Оліметин»* -капсули (комбінований препарат: олії аїру, м'яти, терпентинна олія, сірка), *«Поліфітол-1»* - настоянка (водно-спиртовий екстракт суміші: м'яти, цмину, звіробою, полину гіркого, дуба, перстачу прямостоячого, кульбаби, аїру, кукурудзи), *«Вікалін»* - таблетки (комбінований препарат: кора крушини, аїру кореневища, рутозид, келлін, вісмуту субнітрат, натрію карбонат), *«Вікаїр»* - таблетки (комбінований препарат: кора крушини, аїру кореневища, вісмуту субнітрат, натрію гідрокарбонат, магнію карбонат), *«Гербогастрин»* (рідкий спиртовий екстракт суцвіть ромашки, кореню солодки, листя м'яти, шавлії, трави звіробою, кореневищ аїру), *«Чернега»*

- краплі (комплексний препарат на основі чорниці, брусниці, берези, оману, аїру, звіробою та липи), *«Стоматофіт», «Стоматофіт А»* -розчини для ротової порожнини (ромашка, дуб, шавлія, арніка, аїр, м'ята, чебрець), *збір шлунковий № 3* (крушини кора, кропиви листя, м'яти перцевої листя, валеріани кореневища з коренями, лепехи кореневища) проявляють загальнозміцнюючу, спазмолітичну, жовчо- і сечогінну, антибактеріальну, дезинфікуючу, фунгістатичну, протизапальну, знеболюючу, відхаркувальну, тонізуючу дію. Настій сухих кореневищ, настоянка, сік свіжих кореневищ, препарат оліметин - для загального зміцнення та підвищення тонусу, при розладах функцій травного тракту. Сік кореневища вживають для посилення зору, поліпшення пам'яті і слуху та щоб позбутися звички до куріння. Зовнішньо використовують для полоскання при стоматиті, для промивання гнійних ран і виразок. Ванни з кореневищ призначають при рахіті й золотусі у дітей, гострій та хронічній формах артриту, спричинених порушенням обміну речовин, при хворобах жіночих статевих органів. Кореневища аїру входять до складу мікстури М. Н. Здренко. Народна медицина також рекомендує лепеху при істерії, неврастенії, судомах, бронхіті, бронхопневмонії, діареї, хворобах жовчних шляхів, нирковокам'яній хворобі.

4.5. Алтея лікарська – Althaea officinalis L.
Родина мальвових – Malvaceae
Алтей лекарственный

Життєва форма. Багаторічна трав′яниста рослина заввишки 50 – 150 см, з коротким товстим кореневищем, від якого відходять циліндричні товсті придаткові корені. Листки яйцевидні або довгасто-яйцевидні повстисті з обох боків, сірувато-зелені, трохи лопатеві, по краю зарубчасто-зубчасті. Пелюстки блідо-рожеві, широкооберненояйцевидні.

Плід – схизокарпний калачик; сплюснуто-округлий, діаметром 8-10мм, короткоопушений, лежить у чашечці з підчашею, розпадається на незамкнуті з черевного боку мерикарпії серповидної форми. Цвіте в серпні – вересні.



Поширення. По вогких луках, заболочених місцях, по чагарниках по всій Україні.

Сировина. Корені.

Хімічний склад. Корені містять полісахариди (35%), слиз (35%), крохмаль (37%), аспарагін (2%), бетаїн (4%), жирну олію (1,7%), пектини (16%).

Листки і трава містять незначну кількість слизу і ефірної олії, в плодах є жирна олія (12%), вуглеводи (до 10%), пектинові речовини, флавоноїди (глікозиди кемпферолу, діосметину, кверцетину), кумарин скополетин, каротин, аскорбінова кислота, фенолкарбонові кислоти. У коренях містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 11,30, Ca - 17,40, Mg - 4,00, Fe - 0,73; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,10, Cu - 0,47, Zn - 0,25, Co - 0,10, Cr - 0,10, A1 - 0,46, V - 0,29, Se - 5,71, Ni - 0,15, Sr - 0,63, Pb - 0,05, I - 0,10. B - 0,20 мкг/г.

Основні активні компоненти:

- слизи, крохмаль, пектин - надають протизапальну, антимікробну, пом'якшувальну, відхаркувальну дію;
- бетаїн - регулює ліпідний обмін в печінці;
- аспарагін - проявляє кардіопротекторну дію;
- фітостерин - попереджає розвиток атеросклерозу;

• вітаміни, мінеральні речовини - регулюють обмінні процеси організму.

Основна дія:

• протизапальна - слиз, пектини і крохмаль, які надають виражену захисну дію на слизові оболонки дихальних шляхів, шлунково-кишкового тракту, покривають тонким шаром слизові оболонки, надаючи протизапальну дію, а також, оберігаючи їх від дії подразнюючих і шкідливих чинників (подразливий вплив компонентів їжі).

• антимікробна - слизово-пектиновий комплекс вбирає і адсорбує мікробні, вірусні і токсичні продукти, що виділяються ураженими клітинами епітелію, знешкоджує їх і не допускає контакту токсинів із слизовою оболонкою дихальних шляхів і шлунково-кишкового тракту. Під таким слизовим шаром знижується активність запального процесу, розм'якшуються щільні клітини, швидше гояться ерозії і виразки.

• протиалергічна - слиз і крохмаль, утворюючи захисну плівку, блокують виділення гістаміну, запобігаючи набряку органів дихання і шлунково-кишкового тракту.

• пом'якшувальна, відхаркувальна - слиз і пектини полегшують відходження мокротиння, знімаючи спазми бронхів.

• ліпотропна - бетаїн попереджає жирове переродження печінки, знижує рівень холестерину в крові.

• кардіопротекторна - аспарагін посилює роботу серця, розширює периферичні кровоносні судини, збільшує виділення сечі, знижуючи артеріальний тиск.

• протисклеротична - фітостерин служить перешкодою для абсорбції холестерину, запобігаючи підвищенню його рівня в крові.

• регулююча обмін речовин - вітаміни і мікроелементи нормалізують імунний статус.

Завдяки слизистим речовинам алтея надає заспокійливу дію при гострих запаленнях слизових оболонок. Вона допомагає при кашлі, не викликаючи відкашлювання. Високий вміст вуглеводів, особливо полісахаридів, додає алтеї імуностимулюючі властивості. Алтея заспокоює сухий і спастичний кашель при ларингіті, фарингіті і бронхіті, а також кашель курця.

Застосування. Препарати алтеї : *настій, «Кореня екстракт сухий», сироп алтейного кореня, «Алтейка»* - сироп (екстракт кореню алтеї), *«Алтемікс»* - сироп на основі екстракту алтейного кореня, *«Мікстура від кашлю для дітей»* (суха) -порошок для приготування розчину для внутрішнього застосування (комбінований препарат: анісова олія, солодки коренів екстракт, алтеї лікарської екстракт, амонію хлорид, натрію бензоат, натрію гідрокарбонат), *«Лінкас»*- сироп та пастилки (комбінований препарат - густий екстракт із: солодки, перцю, фіалки, гісопа, калгана, алтеї тощо), *«Тонзилгон Н»*- драже та краплі (комплексний препарат: корені алтеї, квітки ромашки, трава хвощу, деревію, кульбаби, кора дуба, листя горіха), *«Фітон СД»*- бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин - ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *Грудний збір № 1* (алтеї корені, мати-й-мачухи листя, материнки трава), *«Мукалтин», «Мукалтин Форте»* - таблетки (трави алтеї лікарської екстракт), *«Муколітин-Плюс»* - гранули (на основі екстракту трави алтеї лікарської) виявляють обволікаючу, відхаркувальну, муколітичну, протизапальну та знеболюючу дію. Застосовують при захворюваннях органів дихання (хронічні бронхіти, трахеїти, ларингіти, бронхіальна астма, бронхопневмонії, коклюш) та шлунково-кишкового тракту (катаральні стани стравохода, гастрити, ентероколіти, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки).

Відвар коренів – при циститах, при затримці сечі настій коренів на вині.



Настій і екстракт, крім того, використовують внутрішньо – при лікуванні екземи і псоріазу.

Зовнішнє застосування: лікарські засоби рекомендуються для лікування запалень ротової порожнини, зубних абсцесів, фурункулів, опіків, угрів. Алтея застосовується в косметології як пом'якшувальний засіб. Показано, що нанесений на шкіру екстракт алтеї перешкоджає активації меланоцитів, що викликають пігментацію шкіри під впливом ультрафіолетових променів. Таким чином, до зволожуючої і пом'якшувальної дії рослини додається ще і відбілююча.

4.6. Аніс звичайний (ганус) – Anisum vulgare Gaertn.
Родина селерових – Apiaceae
Анис обыкновенный

Життєва форма. Однорічна трав′яниста рослина заввишки 25- 60 см, яка опушена тонкими короткими відхиленими волосками. Стебло круглясте, борозенчасте, вгорі розгалужене. Листки трійчастоперисторозсічені, верхні – трироздільні, з майже лінійними частками. Квітки 5-пелюсткові, дрібні, білі, в складних зонтиках. Плоди - двосім′янки. Цвіте у червні – липні.

Поширення. Розводять як ефірноолійну рослину на всій Україні. Походить з Малої Азії.

Сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди анісу містять білки, фурокумарини, жирну олію, ефірну олію з значним вмістом анетолу. У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 21,50, Ca - 11,60, Mg -2,90, Fe - 0,10; мікроелементи (мкг/г): Mn - 39,70, Cu - 43,30, Zn - 39,80, Mo – 1,20, Cr - 2,00, Al - 73,12, V - 0,32, Se - 0,15, Ni - 1,46, Sr - 2,90, Pb - 3,60, B - 0,80, I - 0,24.

Застосування. При запаленні сечових шляхів та сечокам'яній хворобі аніс додають до складу зборів. Плоди анісу мають лактогенну дію. Досліди на тваринах показали, що анетол стимулює моторику кишківника і утворення мокроти, а також володіє відхаркувальними властивостями. Аніс володіє антиспастичними властивостями і полегшує відходження газів, тому його пероральний прийом рекомендується при різних порушеннях травлення - здутті живота, сповільненому травленні, відрижці і метеоризмі. При кашлі він рекомендується як відхаркувальний засіб. Часто аніс поєднують з іншими рослинами, які застосовуються при порушеннях травлення (коріандром, кропом), у вигляді настоїв із зборів або розчинів для пиття.

Препарати анісу: *Анісова олія, «Капсули з анісовою олією Др. Тайсс», «Краплі наша-тирно-анісові», «Кармоліс»* - краплі (ментол та суміш олій: чебрецю, анісу, меліси, шав-

лії, гвоздики, лимону, сени, лаванди, м'яти, мускату), *Грудний еліксир* (екстракт солодки, анісова олія), *«Бронхіфлукс»* - чай рослинний у фільтр-пакетах (екстракти трави медунки, кори верби, листя підбілу, плодів анісу та фенхелю, сланей цетрарії, стебла плюща, коренів циміцифуги та солодки), *мікстура протиастматична за прописом Траскова* (листя кропиви, трава хвоща, листя м'яти, трава горицвіту, плоди анісу, плоди фенхелю, плоди шипшини, соснові голки), *«Мікстура від кашлю для дітей»* (суха) - порошок для приготування розчину для внутрішнього застосування (комбінований препарат: анісова олія, солодки коренів екстракт, алтеї лікарської екстракт, амонію хлорид, натрію бензоат, натрію гідрокарбонат), *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин-ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Анітос»* - сироп (комбінований препарат: анісова олія, сиропи подорожника та сенеги, екстракт чебрецю), *«Алталекс»* - краплі для внутрішнього та зовнішнього застосування (суміш олій меліси, м'яти, фенхелю, мускатного горіху, гвоздики, чебрецю, соснових голок, анісу, шавлії, кориці, лаванди та евкаліпту), *«Бронхофіт»*- збір (анісу звичайного плоди, багна звичайного пагони, подорожника великого листя, солодки корені, фіалки трава, чебрецю трава, шавлії листя) мають відхаркувальну, протизапальну, антиспастичну, сечогінну, бактерицидну, проносну дії. Застосовують при запальних захворюваннях органів дихання, бронхіальній астмі, коклюші, хворобах травного тракту (ентерит, ентероколіт, метеоризм).

4.7. Аронія чорноплідна– Aronia melanocarpa (Michx.) Elliot.
Родина розових – Rosaceae
Арония чорноплодная

Життєва форма. Кущ, заввишки 0,5-2 м. Листки почергові, еліптичні або оберненояйцевидні, загострені, по краю пилчасті, зверху темно-зелені, зісподу – світліші. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, білі або рожеві, в щитковидних суцвіттях. Плід – яблуковидний, кулястий, чорний. Цвіте у травні–червні.

Поширення. На території України вирощують як плодову, лікарську й декоративну рослину. Походить з Північної Америки.

Сировина. Плоди свіжі або висушені.





Хімічний склад. Плоди містять флавоноїди (рутин, кверцетин, кверцитрин, гесперидин, катехіни), антоціани (глікозиди ціанідину), фенолокислоти, до 2,5% пектинових речовин, цукри (4,6-9,4%), фенолкарбонові кислоти, рибофлавін, фолієву кислоту, нікотинову кислоту, токоферол, аскорбінову кислоту.

У насінні є жирна олія (20%), до складу якої входять лінолева (біля 70%), олеїнова (до 20%), пальмітинова (6-7%), стеаринова (1-2%) та ліноленова кислоти.

У плодах виявлені макроелементи (міліграм/г): K -13,90, Ca-1,30, Mg-1,00, Fe - 0,05; мікроелементи (КНМ): Mn-0,07, Cu-0,58, Zn-0,10, Co - 0,15, Cr - 0,02, A1 - 0,02, Se - 3,63, Ni — 0,11, Sr-0,06, Pb-0,02, B - 4,80 мкг/г.

Застосування. Плоди мають полівітамінні, протизапальні, гіпотензивні, спазмолітичні, капіляpозміцнюючі, сечогінні, жовчогінні властивості, вони ефективні при атеросклерозі, цукровому діабеті, гломерулонефритах, променевих ураженнях і алергічних станах, для профілактики Р-вітамінної недостатності. Широко вживають сік.





4.8. Астрагал солодколистий - Astragalus glycyphylloides DS.

Родина бобових– Fabaceae

Астрагал сладколистный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста гола або негустобілуватоопушена рослина. Стебло висхідне, розгалужене, 45-90 см заввишки. Листки почергові, непарноперисті, з 4-7 парами довгасто-еліптичних, зісподу волосистих листочків. Квітки зеленувато-жовті, в коротких густих китицях. Плід- біб. Цвіте у червні - серпні.

Поширення. Трапляється по території України на узліссях, полях, по чагарниках та лісах.

Сировина. Трава .

Хімічний склад. Астрагал солодколистий містить гліциризин, аспарагін, гіркі й дубильні речовини, сліди алкалоїдів, сапоніни, флавоноїди тощо.

Застосування. За фармакологічними властивостями астрагал солодколистий майже не відрізняється від астрагалу шерстистоквіткового. В зарубіжній науковій медицині використовується як сечогінний засіб. У народній вітчизняній і зарубіжній медицині рекомендується при катарах верхніх дихальних шляхів, при шлунково-кишкових розладах, кривавому проносі, захворюваннях нирок та сечових шляхів, при каменях нирок, нашкірних висипах, сифілісі, ішіасі, болісних і нерегулярних менструаціях, при опущенні матки.

4.9.Астрагал шерстистоквітковий – Astragalus dasyanthus Pall.

Родина бобових– Fabaceae

Астрагал шерстистоцветковый

Життєва форма. Багаторічна трав′яниста рослина волохато-рудувата, повстиста. Стебла прямі або висхідні, 10-30 см заввишки. Листки непарнопірчасті з 13- 18 парами довгасто-еліптичними або овальних листочків. Чашечка трубчаста. Віночок ясножовтий. Китиці густі, головчасті. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. Рослина занесена до Червоної книги України. Зустрічається на степових схилах Лісостепу та Степу дуже рідко.

Сировина. Трава , квітки.

Хімічний склад. Трава містить дазіантозиди - похідні дазіантогеніну. Вченими Запорізького медичного університету встановлена наявність флавоноїдних сполук (кемпферол, кверцетин, ізорамнетин, астрагалозид, біоханін А, астрозид), полісахаридів (арабін, басорин), органічних кислот, тритерпенових сапонінів .

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 32,80, Са - 10,20, Mg - 2,70, Fe -1,27; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,16, Cu - 0,43, Zn - 0,31, Co - 0,32, Mo - 8,00, Cr - 0,08, A1 -0,66, Ba - 0,89, V - 0,48, Se - 2,50, Ni - 0,48, Sr - 0,13, Pb - 0,09, I - 0,01, B - 53,20 мкг/г.

Застосування. Настій трави виявляє седативну, гіпотензивну та діуретичну дію.

В народній медицині його вживають як кровоспинний, сечогінний, потогінний засіб, при золотусі, ревматичних болях у суглобах, для зняття набряків різного походження.

4.10. Авринія скельна- Aurinia saxatilis (L.) Olsv. (Alyssum saxatile L.)

Родина капустяних – Brassicaceae

Ауриния скальная

Життєва форма. Півкущик заввишки 15-30 см. Стебло зі сланкими гілками, які несуть розетки листків і квітконосні пагони. Листя сірувато-повстисті. Китиці вкорочені, зібрані щитком. Пелюстки 3-5 мм завдовжки, жовті, виїмчасті. Стручечки гладенькі, еліптичні або оберненояйцевидні з коротким стовпчиком. Цвіте у квітні - травні.

Поширення. На гранітних скелях і рідше на пісках на Правобережжі,Західному Поліссі, Лісостепу та Степу розсіяно.



Сировина. Трава.

Хімічний склад. Містить стероїди: β-ситостерин, кампестерин, холестерин.

Застосування. Застосовується при захворюваннях нирок та легень. У косметиці для видалення ластовиння.

4.11. Баклажан синій– Solanum melongena L.

Родина пасльонових – Solanaceae



Баклажан синий

Життєва форма. Одно- або багаторічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче, розгалужене. Листки прості, почергові, зелені або синьо-фіолетові. Квітки великі, фіолетові, іноді білі. Плід – фіолетова ягода.

Поширення. Овочева культура.

Сировина. Плоди.

Хімічний склад. По кількості корисних речовин баклажани не поступаються томатам. У них містяться аскорбінова кислота, вітаміни комплексу В, каротин, цукри, пектинові речовини, клітковина, різноманітні елементи (калій, фосфор, хлор, кальцій, сірка, залізо, алюміній, бор, марганець, мідь, цинк, йод, кобальт, молібден, фтор), барвні речовини, наприклад, дельфінідин, який з солями мікроелементів утворює забарвлення від синього до фіолетового та чорного.

Застосування. Баклажани – цінний лікувальний та дієтичний продукт. Вони знижують рівень холестерину в крові, стінках судин, печінці, нирках, нормалізують водний обмін у організмі, збільшують виділення з сечею уратів, поліпшують роботу серця, сприяють видаленню з організму надлишків води, мають бактерицидні властивості. Їх радять людям похилого віку при атеросклерозі, подагрі, серцево-судинних хворобах, набряках, пов'язаних з ослабленням роботи серця.

4.12. Барбарис звичайний - Berberis vulgaris L.

Родина барбарисових – Berberidaceae

Барбарис обыкновенный

Життєва форма. Колючий розгалужений листопадний кущ до 2,5 м. Молоді гілочки жовтуваті або жовтувато-червоні, старі – сірі, прутовидні, вкриті трироздільними, рідше – п′ятироздільними або простими міцними колючками. Листки тонкі, цілісні, оберненояйцевидні, по краю гостропилчастозубчасті. Квітки двостатеві, правильні, 6-пелюсткові, жовті, в пониклих пазушних китицях. Плід – яскраво-червона видовжено-еліптична кисла ягода. Насінин – дві, вони брунаті, матові. Цвіте у травні - червні.



Поширення. Росте по чагарниках, на кам'янистих схилах по всій Україні.

Сировина. Корені, кора, листя і плоди.

Хімічний склад. Усі органи барбарису містять алкалоїд берберин, найбільша кількість його накопичується у корі коренів (1,5 %). Крім того, знайдені пальматин, колумбамін, ятрорицин, берберубін та інші. У плодах – до 6% органічних кислот (яблучна, лимонна, винна) та інші, цукри (7,7%), пектин (0,4-0,6%), аскорбінова кислота (20–55мг%), флавоноїди (катехіни, антоціани, флавоноли, лейкоантоціани, фенолкарбонові кислоти). Листя і плоди містять лютеолін та вітамін К.

У листі виявлені макроелементи (міліграм/г): K -15,10, Ca - 7,30, Mg - 1,10, Fe - 0,10; мікроелементи (мкг/г): Mn - 46,90, Cu-14,40, Zn-29,00, Co-0,72, Mo - 0,40, Cr - 0,40, A1-60,40, Ba-8,08, Se - 0,40, Ni - 2,88, Sr-2,32, Pb - 0,72, B - 67,60, I - 0,15.

Застосування. Берберин і бербамін впливають на секрецію жовчі, тому барбарис володіє здатністю пом'якшувати болі, викликані каменями в жовчному міхурі. Препарати барбарису поліпшують апетит, стимулюють травлення.

Барбарис традиційно застосовують при печінковій недостатності. Препарати барбарису виявляють жовчогінну, сечогінну, седативну та протизапальну дію. Берберину бісульфат (одержують з коренів) у медичній практиці використовують як жовчогінний засіб при хронічному гепатиті та жовчнокам'яній хворобі. Настоянку з листя барбарису застосовують при гіпотонії матки в післяпологовому періоді, як кровоспинний засіб при кровотечах, пов'язаних із запальними процесами.

В народній медицині настій барбарису застосовують при нирковокам′яній хворобі, подагрі, ревматизмі, набряках, люмбаго; настоянку листя при малярійному збільшенні селезінки та хворобах печінки; відвар квіток – при малярії і при захворюваннях серця.

У гомеопатії використовується кора коренів при сечокислому діатезі, проходженні камінців по сечоводах, нирковій або печінковій кольці, подагрі та інших проявах порушення білкового обміну.

Зовнішньо барбарис рекомендується при запаленнях очей, оскільки він володіє протизапальною активністю.

4.13. Барвінок малий, хрещатий барвінок- Vinca minor L.



Родина кутрових- Apocynaceae
Барвинок малый

Життєва форма. Вічнозелений півкущик. Стебла сланкі, по вузлах укорінюються, 30 - 60 см завдовжки. Квітучі гілочки прямостоячі. Листки шкірясті, еліптичні, цілокраї. Квітки правильні, двостатеві, великі, фіолетово-сині, одиничні, розташовані в пазухах листків. Плід збірний з двох листянок. Цвіте у травні.

Поширення. Росте в грабових і грабодубових лісах у Карпатах, Поліссі, Лісостепу, Степу (захід). Культивують в садах.

Сировина. Трава, квітки.

Хімічний склад. Трава містить алкалоїди (вінкамін, вінкамінон, вінцин, вінцинін, вінкомінорин тощо), гіркоти, урсолову і аскорбінову кислоти, флавоноїд робінін, лейкоантоціани, кумарини, каротиноїди тощо.

Застосування. Барвінок малий рекомендується насамперед при лікуванні психоповедінкових розладів в похилому віці (порушень уваги, пам'яті, при запамороченні та інше), а також при недостатності мозкового кровообігу. Галенові препарати барвінка виявляють гіпотензивну, в'яжучу, протимікробну, протизапальну та кровоспинну дію. Вони знижують артеріальний тиск, розширюють венозні судини серця і судини головного мозку, розслабляють мускулатуру тонкого кишківника, стимулюють скорочення матки. Препарати *«Девінкан»* - таблетки, розчин для ін'єкцій (індивідуальний алкалоїд), *«Вінкатон»* - таблетки (індивідуальний алкалоїд вінкамін), *«Вінкапан»* - таблетки (сума алкалоїдів барвінка), *«Кавінтон»* (син. *«Вінпоцетин»)* - таблетки, розчин для ін'єкцій (напівсинтетичне

похідне алкалоїду девінкана) призначають при гіпертензії, спазмах судин головного мозку, неврогенній тахікардії та при інших вегетативних неврозах.

У народній медицині траву використовують при гіпертензії, мігрені, зубному болі, скорбуті, кровотечі ясен, при хворобах горла, туберкульозі й емфіземі легень, дизентерії, діареї, білях, маткових і кишкових кровотечах, статевій слабості, неплідності, при екземі та інших шкірних хворобах. Напар квіток вживається для надання шкірі м'якості, еластичності. Широко використовується рослина в гомеопатії.

В Україні барвінок застосовується в комплексній терапії злоякісних новоутворень.

4.14. Береза бородавчаста, береза повисла – Betula verrucosa Ehrh., Betula pendula Roth.

Родина березових - Betulaceae
Береза бородавчатая

Життєва форма. Дерево або кущ, з одностатевими квітками, 10 – 20 м заввишки. Листки почергові, трикутно-ромбічні, двопилчасті, з клиновидною основою, голі, вкриті смолистими бородавочками. Кора біла, гладенька, у старих дерев при основі стовбура чорно-сіра, глибоко тріщинувата. Квітки дрібні, з приквітками, одностатеві,зібрані в довгі циліндричні сережки: тичинкові – на кінцях гілок, довгі, зібрані по 2-3; маточкові – на вкорочених бічних гілочках, зелені, спрямовані вгору. Плід – горішок. Цвіте у квітні – травні.





Поширення. Лісових і лісостепових районах України.

Сировина. Бруньки, кора, молоде листя, сік.

Хімічний склад. Кора, бруньки і листки містять дубильні речовини, смоли, ефірну олію, сапоніни, аскорбінову та нікотинову кислоти, флавоноїди, каротин і гіперозид. Березовий сік багатий на цукри, дубильні й ароматичні речовини, яблучну кислоту, сполуки заліза, кальцію і магнію. До складу ефірної олії входять бетулен, каріофілен, α - і β- бетуленол, їх ефіри з оцтовою кислотою; похідні бетулінової кислоти.

У листях містяться макроелементи (мг/г): K - 11,40, Ca – 12,50, Mg – 3,80, Fe – 0,30; мікроелементи (мкг/г): Mn – 374,00, Cu – 7,52, Zn – 159,00, Co – 0,16, Mo – 1,44, Cr – 0 ,56, Al – 98,32, Ba – 85,76, V – 0,24, Se – 0,29, Ni – 5,28, Sr –11,70, Pb – 2,64, B – 47,20.

У бруньках виявлені макроелементи (мг/г): K - 12,60, Ca – 7,40, Mg – 2,00, Fe – 0,30; мікроелементи (мкг/г): Mn – 127,00, Cu – 10,80, Zn – 100,00, Co – 0,72, Cr – 0 ,56, Al – 153,80, Ba – 35,20, V – 0,48, Se – 0,70, Ni – 5,84, Sr –7,52, Pb –1,36, B – 19,60.

Застосування. Листя берези надає сечогінну і протизапальну дію; є хорошим антисептиком для сечовивідних шляхів і нирок. Вітамін С, що міститься в листях, підсилює сечогінний ефект. Бетулінова кислота токсична для клітин, а деякі її похідні (аміди) володіють антивірусною активністю.

Пероральне застосування листя берези рекомендується при уретритах і циститах, при каменях в нирках або сечовивідних шляхах, а також для лікування набряків. Березу часто використовують як додатковий засіб для лікування ревматичного болю у поєднанні з іншими рослинами, наприклад із вовчугом, кропивою або гадючником. Зовнішньо застосовується як дезинфікуючий засіб при себорейному дерматиті у дітей.

Препарати берези проявляють жовчогінні, протизапальні, антивірусні, сечогінні, спазмолітичні, ранозагоювальні, глистогінні та протипаразитарні властивості. Сировина застосовується у вигляді настою, настоянки, входить до комплексного препарату «Пропобесан», листя – до діуретичного препарату «Бекворин», їх сухий екстракт – до гепатопротекторного препарату «Сібектан».

Бруньки берези – компонент бальзамного сиропу «Гербамарин», як профілактичний засіб при серцево-судинних захворюваннях.

Препарати берези застосовують при порушеннях обміну речовин, травлення, функцій жіночих статевих органів. Їх вживають при гіпо- й авітамінозі, набряках серцевого походження, атеросклерозі, виразці шлунка, запаленнях сечового міхура, нирковокам'яній хворобі, при спазмах кишок, хворобах печінки, катарах верхніх дихальних шляхів. Березовий сік сприяє виведенню з організму рідини та шкідливих речовин, нормалізації обміну речовин, очищенню крові, корисний при хворобах нирок, дихальних шляхів. Зовні - тонізує, знежирює шкіру, виводить вугрі, пігментні плями, ластовиння. Настій кори використовують при запаленнях шкіри, для надання шкірі пружності. Відвар бруньок та настій листя знімають подразнення шкіри після гоління, свербіж тощо. При лупі і випадінні волосся рекомендують втирати в шкіру голови відвар або настоянку листя берези. Берест і деревину використовують для виробництва активованого вугілля, березового дьогтю.

Застереження. Не рекомендується вживати настої і відвари бруньок при вагітності та функціональній недостатності нирок.

4.15. Болиголов плямистий - Conium maculatum L.
Родина селерових – Apiaceae
Болиголов пятнистый

Життєва форма. Дворічна трав′яниста рослина, гола, стебло тонкоборозенчасте, часто сизе з червоно-бурими плямами, особливо в нижній частині, порожнисте. Листки черешкові, в обрисі трикутні, тричі перисторозсічені з перисто-надрізними довгастими частками. Квітки дрібні, білі, в зонтиках. Зонтики з 12-20 променями, зібрані в щитковидно-волотисте суцвіття. Плід – двосім′янка. Цвіте у травні – вересні.

Рослина отруйна! Заготівля, переробка, зберігання і застосування потребують виконання застережливих заходів. При перших ознаках отруєння (почервоніння обличчя, запаморочення, розширення зіниць, зниження потовиділення, прискорення пульсу) треба негайно викликати лікаря, а потерпілому надати першу допомогу.

Поширення. Як бур′ян на засмічених місцях всій Україні.



Сировина. Трава.

Хімічний склад. У траві й насінні є алкалоїди коніїн, метилконіїн, коніцеїн, конгідрин і псевдоконгідрин. В листках, крім того, виявлено ефірну олію (0,08%), кавову кислоту, в квітках – кверцетин і кемпферол.

Застосування. У народній медицині вживають як протисудомний, кровоспинний і болетамувальний засіб, для лікування раку молочної залози й фіброміоми матки, для регуляції менструального циклу, при недокрів'ї, сильних болях у шлунку і кишківнику, судомистому кашлі, при запорах, затримці сечі, полюціях. В гомеопатії болиголов використовують як засіб, що сприяє розсмоктуванню доброякісних пухлин.

4.16. Брусниця звичайна –Vaccinium vitis-idaea
Родина вересових – Ericaceae
Брусника обыкновения

Життєва форма. Багаторічна рослина у формі вічнозеленого чагарничка кущика висотою 8 - 25см. Гілки округлі, з пушком. Листя залишаються на зиму; шкірясті, зверху темно-зелені, знизу світло-зелені з чорнуватими точковими ямочками, оберненояйцевидні або еліптичні, тупі з загнутими, іноді злегка зазубреними краями, з неясними жилками.Цвіте в травні, червні. Квіти в тісних пониклих верхівкових китицях, на коротких квітконіжках, невеликі з білими або рожевими віночками у формі четирехзубчатих дзвіночків. Ягоди червоні, дозрівають у серпні.

Поширення.Росте у хвойних і змішаних лісах, між чагарниками, зрідка на болотах, на вересових лісових галявинах в Карпатах, Розточчі-Опіллі, на Поліссі.

Сировина. Листки, пагони, ягоди**.**

Хімічний склад. Листя брусниці містить до 9% глікозиду арбутину, вакцинін, ликопин, гідрохінон, урсолову, винну, галову, хінну і елагову кислоти; танін, гіперозид (гиперин). Ягоди брусниці містять идеинхлорид , до 10,37% цукрів, 15-30 мг% аскорбінової кислоти, 520-600 мг% Р-активних речовин, 0,1% каротину, пектини, солі марганцю, калія, а також органічні кислоти (лимонна, яблучна, щавлева, бензойна, оцетова, гліоксилова, піровиноградна, оксипіровиноградна, а-кетоглютарова і ін.). У насінні виявлено до 30% жирного масла, що містить гліцериди лінолевої і ліноленової кислот.

Застосування. Дія**:** сечогінна, в'яжуча, антисептична, вітамінна, застосовується при шлунково-кишковихзахворюваннях, сечокам'яній хворобі, хворобах печінки,

нічному нетриманні сечі, подагрі, ревматизмі, гарячкових станах, туберкульозі легень, кровохаркання, цинзі.
В урології та нефрології – при пієлітах, сечокамяній хворобі, цистьитах та інших інфекційних ураженнях сечових шляхів – у зборах та чистому вигляді.

4.17. Бузина трав′яниста – Sambucus ebulus L.
Родина жимолостевих- Caprifoliaceae
Бузина травянистая

Життєва форма. Трав′яниста рослина з прямим, борозенчастим, розгалуженим стеблом, 60 – 150 см заввишки. Прилистки ланцетні. Листки з 5-9 довгастоланцетними, пилчастими листочками. Квітки двостатеві, дрібні, правильні, всередині – білі, зовні – рожеві, зібрані в суцвіття – щитковидна волоть, з трьома головними гілочками. Плід – чорна кістянка. Цвіте у червні – липні.



Поширення. На лісових порубах, по чагарниках, на узліссях, по берегах водойм, на засмічених місцях. Спорадично, але частіше в правобережних лісостепових районах, рідше в Карпатах і на Поліссі.

Сировина. Корені.

Хімічний склад. У коренях знайдено сапоніни, дубильні й гіркі речовини. Плоди містять цукри (глюкоза і фруктоза), органічні кислоти (яблучна, винна і оцтова), дубильні речовини.

Застосування. Препарати бузини трав′янистої виявляють протидіабетичну, діуретичну і антимікотичну дію. Як сечогінний засіб при запаленні нирок (гломерулонефрит, пієлонефрит, нефролітіаз), асциті, при різних хворобах сечового міхура.

Рослина отруйна! Передозування небезпечне.

4.18. Бузина чорна – Sambucus nigra L.
Родина жимолостевих- Caprifoliaceae
Бузина черная

Життєва форма. Кущі або деревця, гіллясті, 3-6 м заввишки. Пагони сіро-зелені, з жовтуватими сочевичками і білою серцевиною. Листки супротивні, непарноперисті, з 5-7 видовжено-яйцевидними гостропилчастими листочками. Суцвіття – щитковидна волоть, з п′ятьма головними гілочками. Квітки дрібні, жовтувато-білі, двостатеві. Плоди – чорно-фіолетові кістянки. Цвіте у травні – червні.




Поширення. Трапляється в лісах, по чагарниках, на лісових порубах, частіше здичавіло. Подекуди розводять. Майже по всій Україні.

Сировина. Суцвіття, кора, квітки, листя, плоди та корені.

Хімічний склад. Корені містять сапоніни, дубильні й гіркі речовини. Кора – фітостерини, цукри, ефірну олію, органічні кислоти, холін, пектинові й дубильні речовини. Квітки – ефірну олію, глікозиди самбунігрин і рутин, слиз, дубильні речовини, органічні кислоти (кавова, яблучна, оцтова, валеріанова), фітостерин; листя – самбунігрин, алкалоїд сангвінарин і коніїн, ефірну олію, смоли, вітамін С, каротин; плоди – цукри, органічні кислоти (валеріанова, винна, оцтова, лимонна), каротин, аскорбінову кислоту, самбуцин, рутин, дубильні речовини, хризантемін, тирозин, сліди ефірних олій.

У насінні бузини міститься жирна олія (28%), компонентами якої є ліноленова (більше 36%), лінолева (до 39%), олеїнова (біля 14%), пальмітинова, стеаринова, каприлова та лауринова кислоти.

У суцвіттях містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 41,60, Ca - 8,00, Mg - 4,60, Fe - 0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn - 53,40, Cu - 9,20, Zn - 36,20, Co - 0,88, Mo - 0,88, Cr - 0,24, A1 - 63,36, Se - 0,22, Ni - 0,96, Sr - 2,64, Pb - 0,96, B - 102,80, I - 0,15.

Застосування. Квітки використовуються як додатковий засіб для зниження надмірної маси тіла. Бузину рекомендують при грипозних станах для посилення потовиділення. Зовнішньо застосовується для лікування ларингіту, фарингіту і стоматиту. Внутрішнє застосування кори, що володіє послаблюючими властивостями, також рекомендують при ревматизмі.

Препарати бузини: *Настій, «Ново-Пасит»*- розчин та таблетки (комбінований препарат: валеріана, меліса, звіробій, квітки та плоди глоду, хміль, бузина, пасифлора), *«Синупрет»*- драже та краплі (комбінований лікарський препарат: тирлич, первоцвіт, бузина, щавель, вербена), *«Кардіофіт»*- настоянка (трава горицвіту, аморфи кущистої, буркуну, чебрецю, собачої кропиви, квітки глоду, бузини, кореневища з коренями валеріани, солодки, насіння гіркокаштану, листя кропиви, м'яти, омели, листя та квітки конвалії), *«Седафлукс»*- чай (бузина чорна, звіробій, валеріана, м'ята, собача кропива, глоду плоди), *збір лікувально-профілактичний № 2* (підбіл, деревій, звіробій, м'ята, подорожник, бузина, нагідки), *«Урофлукс»* - збір (бузина, звіробій, липа, хвощ, мучниця).

Фармакологічна дія різних частин рослини не одинакова і залежить від кількісного та якісного складу біологічно активних речовин. Препарати бузини чорної використовуються в науковій і в народній медицині як сечогінні, потогінні, протизапальні та послабляючі засоби. Настій квіток рекомендується як потогінний засіб при запаленні дихальних шляхів, бронхіті, грипі, ларингіті, захворюваннях нирок і сечового міхура, при невралгії.

4.19. Бузок звичайний- Syringa vulgaris L.



Родина маслинових - Oleaceae

Сирень обыкновенная

Життєва форма. Кущі з супротивними простими листками, заввишки 2-5 м. Квітки двостатеві, з ліловим, рідше з білим трубчастим віночком, зібрані у волоть. Плід – двогніздакоробочка, розкривається двома стулками; насінини сплюснуті, вузькокрилаті. Цвіте у травні.

Поширення. Широко культивують по всій Україні.

Сировина. Квітки, листя і кора.

Хімічний склад. Квітки містять ефірну олію, фенол, глікозид сирингін, сирингопікрин, фарнезол. Листки містять сирингін, аскорбінову кислоту (до 200 мг%), гіркі речовини; кора – фенілпропаноїди (сирингін, ларицирезінол), прості феноли (салідрозид, n-тірозол), іридоїди (олеуропеїн, норолеуропеїн), флавоноїди (кемпферол, астрагалін), кумарини (скополетин).

Застосування. Препарати бузку використовують як потогінний та апетитний засіб, а також при коклюші, бронхітах, бронхіальній астмі, набряках ниркового походження. Квітки використовують при ревматизмі, невралгії, артралгії, виразці шлунка, епілепсії.

4.20. Буквиця лікарська – Betonica officinalis L.



Родина яснoткових – Lamiaceae

Буквица лекарственная

Життєва форма. Багаторічна жорстковолоситста рослина з простим або малорозгалуженим стеблом, 20-80 см заввишки. Листки супротивні, довгастояйцевидні, зарубчасто-пилчасті, при основі серцевидні; нижні – довгочерешкові, верхні – майже сидячі. Квітки зигоморфні, зближені в густе колосовидне суцвіття. Віночок двогубий, пурпуровий, чашечка трубчасто - дзвониковидна, з одинаковими остюковидно загостреними зубцями. Плід – 4 горішки. Цвіте у червні – вересні.

Поширення. В лісах, чагарниках, на луках майже по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить стахідрин (1%), дубильні речовини (15%), холін, сапоніни,

органічні кислоти, каротиноїди, смолисті речовини, сліди ефірної олії.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 23,60, Са -12,60, Mg - 2,10, Fe -0,04; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,24, Cu - 0,67, Zn - 0,72, Сг - 0,12, А1 - 0,25, Ва - 0,01, V - 0,04, Se - 5,56, Ni - 0,02, Sr - 0,34, Pb - 0,01, В - 56,40 мкг/г.

Застосування. Рослина виявляє сечогінну, протизапальну, жовчогінну, седативну та знеболюючу дію, поліпшує травлення і обмін речовин, посилює кровообіг, регулює артеріальний тиск, ефективною є при хронічному гломерулонефриті й пієлонефриті з явищами гіпертензії.

Народна медицина використовує траву буквиці при туберкульозі легень, трахеїті, при стійкому кашлі, коклюші, астмі, шлунково-кишкових захворюваннях, при гіперацидному гастриті, діареї, гепатиті, жовтяниці, при гіпертензії, запальних процесах у сечовивідних органах, нервових захворюваннях, епілепсії, при подагрі та поліартриті, облітеруючому ендартеріїті нижніх кінцівок.

Трава і квітки буквиці – компонент БАД «CiEhEc» (США) - м'який заспокійливий засіб.

4.21. Бурачок муровий – Alyssum murale W. K.

Родина капустяних – Brassicaceae

Бурачок стенной



Життєва форма. Невелика рослина з опушенням із зірчастих волосків, інколи з домішкою простих. Пелюстки жовті або пальові 2-2,5 мм завдовжки. Тичинки коло основи розширені або з зубцями. Зав'язь сидяча. Стовпчик видовжений; приймочка головчаста. Стручечок яйцевидний, округлий або еліптичний з плоскими або опуклими стулками, 3-4 мм завдовжки. Насінина вузькокрилата. Цвіте у липні – червні.

Поширення. На гранітах та вапняках. В Степу (на Правобережжі).

Сировина. Насіння.

Хімічний склад. У насінні містяться полісахариди та жирна олія 25%, в її складі кислоти: ліно-ленова 47% лінолева 24%, олеїнова 18%, пальмітинова 6%, стеаринова 2%, арахінова 0,3%.

Застосування. Діуретичний й проносний засіб.

4.22. Бурачок покручений – Alyssum tortuosum W.K.

Родина капустяних – Brassicaceae
Бурачок извилистый



Життєва форма. Однорічна трав′яниста сріблясто-сіра рослина, густо вкрита зірчастими волосками, заввишки 15-35 см. Тичинки коло основи розширені або з зубцями. Зав'язь сидяча. Стовпчик видовжений; приймочка головчаста. Чашолистики при плодах довго залишаються. Квітки великі, чашолистики до 4 мм завдовжки, пелюстки яскраво-жовті, до 7 мм завдовжки. Стручечки сірі від густих, зірчастих волосків, округлі, 5-6,5 мм завдовжки і 4,5-6 мм завширшки. Цвіте у травні – червні.

Поширення. На кам'янистих відслоненнях і на пісках. В Донецькому Лісостепу, в Степу і в Криму.

Сировина. Насіння.

Хімічний склад. У насінні міститься жирна олія (25–27,35%), в її складі ліноленова (62%), лінолева (17%), олеїнова (12%) пальмітинова (6%), стеаринова (2%) кислоти.

Застосування. Діуретичний засіб.

4.23. Бурачок Гмеліна – Alyssum Gmelini (Thell.) Gord. et Fourr.

Родина капустяних– Brassicaceae
Бурачок Гмелина



Життєва форма. Трав′яниста рослина, вся опушена зірчастими волосками, заввишки 20-50 см. Стебло менш розгалужене, на квітконіжках і чашечках є довгі, відлеглі, прості волоски. Пелюстки жовті або пальові. Тичинки коло основи розширені або з зубцями. Зав'язь сидяча. Стовпчик видовжений; приймочка головчаста. Стручечок яйцевидний, округлий або еліптичний з плоскими або опуклими стулками. Китиця при плодах довга, до 30 см заввишки. Цвіте у травні – червні.



Поширення. На пісках і пісковиках, рідше на вапняках. В Розточчі-Опіллі, на Поліссі, в Лісостепу.

Сировина. Листя.

Хімічний склад. Метильовані флавоноїди, полісахариди.

Застосування. Діуретичний й проносний засіб; у свіжому виді з медом мазь - при ластовиннях і плямах на обличчі.

4.24. Буркун білий – Melilotus albus Desr.
Родина бобових– Fabaceae
Донник белый

Життєва форма. Дворічна або однорічна трав′яниста рослина, з прямостоячим стеблом, 50 – 200 см заввишки. Листя трійчасті, причому середній листочок на черешку, бокові – майже сидячі. Листочки гостропилчасті; у нижніх листків – ромбовидно-яйцевидні, у верхніх – видовжено-ланцетні. Квітки двостатеві, дрібні, білі зібрані багатоквітковими пазушними китицями. Чашечка дзвоникувата, 5-зубчаста. Тичинок 10, з них 9 зрослися нитками, десята тичинка вільна. Плід – біб кулястий або яйцевидний. Цвіте у травні – липні.

Поширення. На схилах, узліссях, луках, по забур′янених місцях по всій території України.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава буркуну білого містить мелілотин, кумарин (0,4–0,9%), кумарову і мелілотову кислоти, глікозид мелілотозид, похідні пурину, жироподібні речовини (4,3%), ефірну олію (0,01%), білок (17,6%).



Застосування настоїв буркуну при багатьох захворюваннях нирок. В.М.Сало із співавторами показали, що трава буркуну розсмоктує різні конгломерати. Препарати мають пом′якшувальні, болетамувальні, антикоагулюючі, вітрогінні, відхаркувальні та седативні властивості; сприяють зменшенню набряків і усуненню запальних процесів, посилюють кровообіг при стенокардії й тромбозі коронарних судин, як протисудомний засіб, при бронхіті, туберкульозі легень, набряках та ревматизмі, болях у шлунку.

В народній медицині препарати буркуну використовують при безсонні, гіпертензії, клімактеричних розладах, при кашлі, мігрені, хворобах яєчників, як лактогінний засіб.

4.25. Буркун зубчастий – Melilotus dentatus (Waldst et Kit.) Pers.

Родина бобових – Fabaceae

Донник зубчатый

Життєва форма. Дворічна трав′яниста рослина, стебло заввишки 30-90 см, листки трійчасті, прилистники середніх стеблових листків надрізано-зубчасті, листочки нижніх листків довгасто-еліптичні, верхніх – довгасто-лінійні, дрібнозубчасті. Віночок жовтий. Плід – біб яйцевидний, голий, сітчасто-зморшкуватий. Цвіте у липні – серпні.

Поширення. На солончаках, на забур’ янених місцях. В лісостепових і степових районах України.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава буркуну зубчастого містить кумарини, жироподібні речовини, ефірну олію .

Застосування. Настій буркуну при багатьох захворюваннях нирок. Препарати мають пом′якшувальні, болетамувальні, антикоагулюючі, вітрогінні, відхаркувальні та седативні властивості; сприяють зменшенню набряків і усуненню запальних процесів, посилюють кровообіг, при стенокардії й тромбозі коронарних судин, як протисудомний засіб, при бронхіті, туберкульозі легень, набряках та ревматизмі, болях у шлунку.

4.26. Буркун лікарський – Melilotus officinalis (L.) Desr.

Родина бобових – Fabaceae

Донник лекарственный

Життєва форма. Дворічна трав′яниста рослина, стебло прямостояче, розгалужене, голе, 30-100 см заввишки, листочки нижніх листків оберненояйцевидні, з клиновидною основою, інші – довгасто-ланцетні, дрібнозубчасті. Зав′язь і біб голі, боби поперечно-сітчасто-зморшкуваті. Квітки двостатеві, зигоморфні, дрібні, жовті. Цвіте у червні – серпні.



Поширення. На схилах, узліссях по всій території України.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава буркуну містить ***:*** кумарини, ефірну олію, похідні пурину, ліпоїди, білок, органічні кислоти, слиз, азотисті сполуки, флавоноїди, аскорбінову кислоту, цукри.

У надземній частині містяться макроелементи (міліграм/г): К - 24,10, Са - 18,20, Mg - 3,00, Fe - 0,50; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,12, Cu - 0,40, Zn - 0,35, Co - 0,08, Mo - 11,20, Cr - 0,04, A1 -0,12, Ba - 0,23, Se - 18,60, Ni - 0,19, Sr - 1,12, Pb - 0,09. B - 65,20 мкг/г.

Застосування. Буркун лікарський підвищує тонус венозних судин, допомагає позбавитися від набряків і захищає судини. Він регулює роботу печін-

ки і лімфатичних судин, перешкоджає згортанню крові. Флавоноїди, які входять до його складу додають йому сечогінні і спазмолітичні властивості.

Буркун лікарський рекомендують при геморої, тяжкості в ногах, варикозному розширенні вен, набряках. Його застосовують при лікуванні порушень травлення і як сечогінний засіб. Зовнішньо використовують при подразненні очей різного походження (постійна напруга зору, задимлена атмосфера), розтягах, ссадинах і поверхневих кровотечах.

Настій трави використовують як відхаркувальний, антикоагулюючий засіб при стенокардії й тромбозі коронарних судин. Трава входить до складу лікувальних сумішей при бронхіті, туберкульозі легень, болях у шлунку, набряках, ревматизмі, наривах, пухлинах суглобів тощо. Сировина йде на виготовлення зеленого витяжного пластиря, входить до складу кардіопротекторного засобу "Кардіофіт".

У народній медицині використовують при кашлі, мігрені, безсонні, гіпертонії, клімактеричних розладах, хворобах яєчників, запаленнях молочних залоз, як засіб, що стимулює виділення молока у матерів-годувальниць. Зовнішньо - для компресів, примочок при фурункулах, герпесі, тріщинах заднього проходу, для пом'якшення та розсмоктування затвердінь, абсцесів; мазь - при простуді і порізах. Настій квіток на олії прискорює дозрівання фурункулів. У парфумерії - фіксатор запахів.

У гомеопатії застосовується трава при тромбофлебітах, застійних явищах у легенях, при головному болю.

4.27. Валеріана пагононосна – Valeriana stolonifera Czern.
Родина валеріанових – Valerianaceae



Валериана побегоносная

Життєва форма. Багаторічна трав′яниста рослина з підземними пагонами біля 1 мм товщиною і до 10 см довжиною. Стебло прямостояче, циліндричне, борозенчасте, порожнисте, голе або опушене, в верхній частині розгалужене, 40 – 200 см заввишки. Листки супротивні, непарноперисторозсічені, з ланцетовидними сегментами, нижні черешкові, стеблові – сидячі, з 6-8(11) парами сегментів. Край сегментів пилчастий, рідше – цілісний. Квітки двостатеві, неправильні, з двома приквітниками, дрібні, білі або ясно-рожеві, зібрані в щитковидне суцвіття, плід – сім′янка. Цвіте у червні – липні.

Поширення. На степових схилах, на луках і різнотравних степах о.Хортиця.

Сировина. Кореневище з коренями.

Хімічний склад. Кореневище і корені містять біля 400 сполук первинного та вторинного обміну. До сполук первинного обміну входять вуглеводи (моносахариди, дісахариди, полісахариди); амінокислоти (моноамінокарбонові, діамінокарбонові та гетероциклічні); ферменти, ліпіди, вітаміни (аскорбінова кислота, каротиноїди, токофероли); органічні кислоти (мурашина, оцтова, пропіонова, яблучна, ізовалеріанова та ін.). Із сполук вторинного обміну найбільш вивчені ефірні олії (69 компонентів) і іридоїди (валепотріати). В групі валепотріатів, які не містять вуглеводні сполуки (валтрат, ізовалтрат, 5-6-дігідровалтрат, ізовалерооксигідроксидігідровалтрат) та глікозид валерозидат. Ці сполуки і зумовлюють заспокійливий ефект валеріани.

У підземних органах містяться: макроелементи (мг/г): K - 1,560, Ca - 1,200, S – 0,537, P -0,608, Cl - 0,739; мікроелементи (КНМ): Mn - 143,00, Cu - 3,00, Zn - 55,60, Co - 0,116, Cr - 1,40, V - 0,514, Se - 0,302, Ni - 0,923, Sb – 0,714, Sr - 30,80, Pb - 1,80, I - 0,264, Br – 12,10, Ba – 112,0, Fe – 439,00, Cd – 0,830, La – 4,94, Mo – 4,90, Ru – 23,80, Zr - 4,11 , Ti - 21,30, As – 0,776.

Основні активні компоненти:

- валеріанова і ізовалеріанова кислоти – зумовлюють седативну, спазмолітичну, протисудомну дію;
- алкалоїди (валерин, хатинин, актинідин), глікозиди валерид, валерозид – володіють гіпотензивною, болетамувальною дією;
- валепотріати спричиняють седативний і транквілізуючий ефект;
- сапоніни зумовлюють кардіопротекторну дію;
- сесквітерпени (валереналь, валеренон), органічні кислоти – стимулюють функцію травлення;
- дубильні речовини – проявляють вяжучі властивості.

Основна дія:

- седативна (валепотріати знижують рефлекторне збудження в центральних відділах нервової системи і посилюють гальмівні процеси в нейронах головного мозку, що робить її ефективною при безсонні, епілепсії та інших нервових хворобах, а також при алергії в якості заспокійливого засобу);
- гіпотензивна (алкалоїди і глікозиди сприяють покращенню роботи нервово-м’язового апарату серця, розширяють коронарні судини, знижують артеріальний тиск крові, при хронічному порушенні коронарного кровообігу, для профілактики ранніх стадій стенокардії і гіпертензії);
- спазмолітична, болетамувальна (валеріанова і ізовалеріанова кислоти знімають спазми гладкої мускулатури, знімають болі у серці, а також у шлунково-кишечному тракті);
- транквілізуюча (валепотріати сприяють усуненню почуття страху і тривоги, допомогають при безсонні, вони є класичними гіпнотичними фітотранквілізаторами, проявляючими (подібно самим поширеним за частотою застосування препаратам похідним бенздіазепіна) транквілізуючі властивості, що виражається переважно в анксиолітичному, антифобічному, противосудомному, антиагресивному, антидепресивному, антистресовому ефектах). Валеріана прискорює процес засинання, поглиблює сон, пролонгує на 30-50% дію снодійних, потенціює вплив седативних, протисудомних і інших засобів;
- кардіопротекторна (сапоніни нормалізують провідникову активність серцевих м’язів, відновлюють ритми скорочення серця);
- стимулююча функція травлення (подразнювальна дія терпеноїдів);
- сесквітерпеноїди посилюють секреторну активність шлунково-кишечного тракту, нормалізуючи апетит і перистальтику кишківника;

- органічні кислоти сприяють створенню певного складу мікрофлори, гальмують розвиток гнилістних процесів у товстому кишківнику, стимулюють соковиділення в шлунково-кишковому тракті; активізують перистальтику кишківника;
- в'яжуча - дубильні речовини осаджують білки, утворюють захисну плівку, тому валеріану використовують при хронічній діареї, стоматитах;
- жовчогінна – відносять до гідрохолеретиків, тобто об'єм жовчі збільшується за рахунок рідкої фракції, а на синтез жовчних кислот впливає незначною мірою (іридоїди, можливо алкалоїди);

Застосування. Активність валеріани пов'язують з іридоїдами (валепотріатами) і сеск-вітерпенами (валеріанові кислоти).

Кращий рослинний транквілізатор, валеріана є об'єктом численних досліджень, що проводяться, головним чином, у Німеччині, Японії, Росії, Україні. Згідно з останніми даними, ней-ромедіаторна активність рослини обумовлена валеріановими кислотами.

Експерименти на тваринах показали активність валеріани в заспокоєнні центральної нервової системи, а також її властивість попереджати спазми. Проведено безліч клінічних досліджень, особливо в геріатрії, за участю хворих, страждаючих безсонням і нервовими розладами. Як правило, валеріана скорочує час засинання і покращує якість сну. Валеріана рекомендується для лікування нейровегетативних розладів і легких порушень сну як у дорослих, так і у дітей. Часто валеріану поєднують з іншими седативними рослинами, наприклад пасифлорою або глодом.

Препарати валеріани: *настій, «Валеріани екстракт рідкий», «Валеріани екстракт»* - таблетки, *«Валеріани настойка», «Кардіофіт»* - настоянка (трава горицвіту, аморфи кущистої, буркуну, чебрецю, собачої кропиви, квітки глоду, бузини, кореневища з коренями валеріани, солодки, насіння гіркокаштану, листя кропиви, м'яти, омели, листя та квітки конвалії), *«Валокормід»* - краплі (комбінований лікарський препарат: настоянки валеріани, конвалії, белладонни, ментол, натрію бромід), *«Кардіовален»* - краплі для прийому внутрішньо (адонізид, екстракт глоду, настоянка валеріани, сік жовтушника, камфора), *«Капли Спокойной ночи - сонные травы»* - краплі (комплексний препарат: шоломниця байкальська, валеріана лікарська, звіробій звичайний, м'ята перцева, собача кропива серцева або звичайна, хміль звичайний, меліса лікарська, ромашка лікарська, аспасвіт, кислота лимонна, бензоат натрію, вода очищена, етиловий спирт), *«Персен»* - таблетки, *«Персен Форте»* - капсули («Персен» - екстракти валеріани, меліси, м'яти), *«Пасит»*- розчин (комбінований препарат: екстракт валеріани, звіробою, квіток та плодів глоду, хмелю, пасифлори), *«Ново-Пасит»* - розчин та таблетки (комбінований препарат: валеріана, меліса, звіробій, квітки та плоди глоду, хміль, бузина, пасифлора), *«Седавіт»* - розчин для перорального застосування (валеріана, плоди глоду, звіробій, м'ята, хміль), *«Седасен Форте»* -капсули (валеріана, м'ята, меліса), *«Просталад»* - настоянка (водно-спиртовий екстракт трави звіробою, золотушника канадського, грициків звичайних, реп'яшка, квіток арніки, нагідок, кореневищ з коренями валеріани та ехінацеї), *«Простапол»* - рідкий екстракт (трава звіробою, золотушника канадського, грициків звичайних, реп'яшка, квіток арніки, кореневищ з коренями валеріани), *«Краплі Зеленіна»* (белладонна, валеріана, конвалія, ментол), *«Фітулвент»* -настоянка (комплексний препарат, містить настоянки плодів глоду, кореневищ валеріани, кори дуба, трави звіробою, чебрецю, деревію, квіток ромашки), *«Краплі шлункові»* - краплі (екстракти валеріани, м'яти, белладонни та полину гіркого),

«Краплі зубні»- краплі (м'ятна олія, настойка валеріани, камфора), *збір заспокійливий № 2* (седативний) (кропива собача, хміль, м'ята, валеріана, солодка), *збір лікувально-профілактичний № 1* (цикорій, шипшина, подорожник, м'ята, кропива, валеріана, овес, ромашка), *збір лікувально-профілактичний № 5* (м'ята, квітки глоду, валеріана, деревій, хміль), *«Седафлукс»*- чай (бузина чорна, звіробій, валеріана, м'ята, собача кропива, глоду плоди), *збір шлунковий № 3* (крушини кора, кропиви листя, м'яти перцевої листя, валеріани кореневища з коренями, лепехи кореневища).

У неврології та кардіології при кардіоневрозах, легких формах неврастенії та психастенії, безсонні, артеріальних гіпертензіях, головному болю сировину призначають як у чистому вигляді (при відсутності ідіосинкразії), так і у зборах. Спостерігається синергізм дії з кардіотонічними глікозидам та деякими гіпотензивними засобами (глід, собача кропива) - у разі комплексного їх використання можна взаємно зменшувати дози. При тиреотоксикозах перевагу слід віддавати свіжому соку. При епілепсії валеріана може бути допоміжним засобом.

Рослина ефективна при холециститах, ангіохолітах, холангітах, але її не слід використовувати при гепатитах і панкреатитах - надто часто спричинює загострення.

Широко відома заспокійлива дія рослини, мало відомий її збуджуючий вплив, який частіше виявляється при індивідуальній надчутливості або передозуванні. Отже, кінцевий ефект іноді може бути несподіваним.

У разі надмірно тривалого вживання або за умов використання надмірних доз виявляють побічні дії валеріани.

При порушеннях функції печінки й травного каналу дуже важливо не допустити передозування: призначення мають бути нетривалими (до 2 тижнів) і в помірних дозах. У разі передозування можна спровокувати симуляцію печінкової кольки або ентероколіту — ці симптоми зумовлені спастичними ефектами. Після відміни прийому валеріани такі явища минають самі собою досить швидко, однак продовження «лікування» у цих випадках може призвести до серйозних уражень різних ланок травного каналу: надмірне подразнення впродовж тривалого часу спричинює зміни в іннервації та подальші негативні наслідки. У гастроентерології прямими протипоказаннями є наявність в анамнезі печінкової кольки, ентероколіту (особливо спастичного); в урології - гломерулонефрит, нефрит, рідше інші запальні процеси в нирках (індивідуально). Протипоказання в неврології досить індивідуальні: за правильно підібраної дози можна повністю уникнути ускладнень з боку нервової системи, відрегулювати її збудження.

У дитячому й старечому віці надмірно тривале вживання валеріани може спричинити виражене збудження, безсоння, аж до істеричних нападів.

Особливості психофармакологічного спектру дії валеріани остаточно не з'ясовані. Для валеріани характерна двофазність дії. У малих дозах вона надає місцеву стимулюючу дію на ЦНС, підвищуючи працездатність і збільшуючи концентрацію уваги, пам'яті; у великих дозах під її впливом відбувається пригнічення ЦНС, знижується рефлекторне збудження в центральних відділах з одночасним посиленням гальмівних процесів в нейронах кортікальних і субкортікальних структур головного мозку.

В народній медицині валеріану використовують при епілепсії, істерії, іпохондрії, нервовому збуджені, мігрені, при болях у ділянці серця, як вітрогінний, протиглистний засіб.



4.28. Верба біла – Salix alba L.
Родина вербових – Salicaceae
Ива белая

Життєва форма. Дерево або кущ заввишки 20 – 30 м, молоді гілки на кінцях сріблясто-пухнасті, старі – голі, бурі. Листки ланцетні або широколанцетні, загострені, пилчасті, з обох боків біло-сріблясті. Квітки одностатеві, в тичинкових жовтих і маточкових тонких, зелених сережках. Плід – коробочка. Цвіте у квітні – травні.

Поширення. По заплавах річок, на вологих луках, у вологих лісах по всій Україні. Широко культивують як декоративну й фітомеліоративну рослину.

Сировина. Кора, листя, квітки



Хімічний склад. Кора містить дубильні речовини, флавоноїди, флавонові глікозиди (2,5-3%), саліциловий спирт, ферулову, кумарову, саліцилову кислоти, фенологлікозиди – саліцин, популін, салікортин, піцеїн.

Основні активні компоненти:

- глікозиди (саліцин, салікортин, салірепозид, піцеїн, триандрин, сирингін) - сприяють знеболюючому і потогінному ефекту; знижують температуру тіла;
- дубильні речовини - володіють в’яжучими, протизапальними властивостями;
- флавоноїди (цинарозид, лютеолін, апігенін, кверцетин, кверцимеритрин, космосеїн, диосметин) - проявляють спазмолітичну, сечогінну дію;
- вітамін С - підвищує захисні властивості організму;
- саліцилова кислота - володіє антисептичними і протитромбозними властивостями;

Основна дія:

- знеболююча- саліцин знімає кістково-м'язовий біль при ревматизмі, артриті, а також головний біль.
- протизапальна - глікозид саліцин, діючи як природний аспірин, знижує підвищену температуру тіла при гарячкових станах, надаючи при цьому потогінний ефект. При цьому зменшуються болі і набряки суглобів, поліпшується самопочуття при інфекційних захворюваннях;
- спазмолітична - флавоноїди знімають спазми гладкої мускулатури верхніх дихальних шляхів і кишківника, полегшуючи болі при кашлі і кольках в животі;
- антисептична - саліцилова кислота затримує зростання і розвиток шкідливих мікроорганізмів;
- ранозагоювальна, в’яжуча - дубильні речовини здатні згортати білки, які утворюють плівку, що захищає слизисту оболонку шлунково-кишкового тракту від запальних процесів і патогенних мікроорганізмів;
- імуностимулююча - вітамін С активізує синтез інтерферонів - основних противірусних "знарядь" клітини;

• сечогінна - флавоноїди посилюють ниркову фільтрацію, сприяючи виведенню зайвої рідини з організму і з нею - шкідливих речовин;

• поліпшуюча стан судин - саліцилова кислота перешкоджає звуженню судин і потовщенню їх стінок;

• стимулююча травлення - як гіркота верба м'яко стимулює травлення і застосовується при гастроентериті і проносах, може використовуватися як глистогінний засіб.

Застосування. Кора верби рекомендується при підвищеній температурі і грипі, як знеболюючий засіб при головних болях і ревматизмі. Зовнішньо кора застосовується при виразках і ранах. Сережки застосовуються при спазмах матки і при безсонні. У великих дозах кора верби може викликати нудоту і діарею. Її не можна вживати хворим астмою, виразкою шлунка і дванадцятипалої кишки і людям з алергією на саліцилати. Таніни можуть викликати шлунково-кишкові розлади.

Препарати верби**:** *Відвар, «Бронхіфлукс»* - чай рослинний у фільтр-пакетах (екстракти трави медунки, кори верби, листя підбілу, плодів анісу та фенхелю, сланей цетрарії, стебла плюща, коренів циміцифуги та солодки) використовують як протизапальні, заспокійливі, анальгетичні, жарознижуючі, потогінні, антисептичні, протималярійні, кровоспинні, ранозагоювальні, в′яжучі й протиглистні засоби. Вживають при невралгії, різних формах неврозу, при головному болю, ревматизмі, простудних захворюваннях, малярії, подагрі, запальних явищах у шлунку та кишках, хворобах селезінки і печінки, проносах, запаленнях сечових шляхів, при інфекційних та гінекологічних хворобах, шлункових, маткових, кишкових та інших кровотечах.



У Польші відвар кори вживають при високій температурі, гострому та хронічному ревматизмі, подагрі, проносах, невралгії, мігрені, безсонні.

4.29. Верба гостролиста - Salix acutifolia Willd.

Родина вербових – Salicaceae

Ива остролистная

Життєва форма. Дводомна рослина. Дерево або кущ до 5 м заввишки. Кора червона або жовта. Листки цілісні, почергові, ланцетні, видовжено-загострені, залозисто-пилчасті, голі, зверху зелені, знизу - сизуваті, 6-15 см завдовжки. Квітки одностатеві, в сидячих, яйцевидних, товстих сріблястоволосистих сережках до 3,5 см завдовжки. Плід - коробочка. Цвіте у березні - квітні, задовго до появи листя.

Поширення. По берегах річок, на пісках часто утворює великі зарості. Майже по всій Україні, крім Карпат і Криму.

Хімічний склад. У листях містяться флавоноїди (цінарозид), дубильні речовини (до 5%), лейкоантоціанідини, аскорбінова кислота; у корі – прості феноли (саліциловий спирт і його глікозиди (до 10%), серед яких домінують саліцин і салікортин, а також тремулацін, популін і фрагілін), флавоноїди (нарінгенін, прунін, саліпурпозид, ізосаліпурпозид), фенолпропаноїди (сирингін, триандрін).

Застосування. Сировина верби виявляє противірусну (листя), протизапальну та тонізуючу (кора) дію. Із листків одержують противірусний препарат «Саліфозид», із кори –

протизапальний препарат «Саліфолін». Екстракт видів верби – компонент комбінованих лікарських засобів «Бронхікум», «Урофлукс» та інших.



4.30.Верба ламка - Salix fragilis L.
Родина вербових – Salicaceae
Ива ломкая

Життєва форма. Дводомна рослина. Дерево 15-20 м заввишки. Кора блискуча, стара легко знімається пластинами. Гілки при основі ламкі, часто ламаються від вітру. Листки цілісні, почергові, вузькояйцевидно-ланцетні, 6-15 см завдовжки, видовжено-загострені, з косою верхівкою, нерівномірнозалозисто-зубчасті, голі або змолоду трохи опушені і трохи клейкі. Квітки одностатеві, в сережках; приквіткові луски жовтуваті, майже голі. Плід - коробочка. Цвіте у квітні -травні.

Поширення. По берегах річок, на вологих луках, в заплавних лісах, взовж доріг по всій Україні, крім високогір′я Карпат та Криму.

Сировина. Кора.

Хімічний склад, застосування —аналогічно статті Верба біла.



4.31. Верба попеляста - Salix cinerea L.
Родина вербових – Salicaceae
Ива пепельная

Життєва форма. Дводомна рослина. Сірий, густоопушений кущ 3-6 м заввишки. Деревина під корою - з частими валиками до 15- 30 мм завдовжки. Листки почергові, дуже опушені, зверху сірувато-зелені, зісподу - сіруватоповстисті, 4-12 см завдовжки, видовженоланцетні або видовженояйцевидні, коротко загострені, пилчасті або майже цілокраї, з дуже виступаючими 10-16 парами бічних жилок. Квітки одностатеві, в великих, без сріблястого опушення сережках. Плід - коробочка. Цвіте у березні - квітні, до появи листя.



Поширення. На болотах, на вологих луках, у вологих лісах по всій Україні, крім високогір′я Карпат.

Сировина. Кора.

Хімічний склад, застосування — аналогічно статті Верба біла.

4.32. Верба прутовидна - Salix viminalis L., синонім — S.

rossica L.

Родина вербових – Salicaceae

Ива прутьевидная

Життєва форма. Дводомна рослина. Кущ або дерево 3-5 м заввишки. Гілки прямостоячі, прутовидні. Молоді пагони сіруватоопушені, іноді голі. Листки почергові, 6-20 см завдовжки, зверху темно-зелені, зісподу - білошовковисті, загострені, цілокраї, з загорнутими краями або виїмчастозубчасті, з дуже випуклою знизу жовтою головною жилкою. Квітки одностатеві, в товстих, пухнастих, майже сидячих сережках; приквіткові луски двоколірні. Плід - коробочка. Цвіте у березні - квітні, після розпускання листя.



Поширення. Росте по берегах річок та озер. На Поліссі, в Прикарпатті рідко. Широко культивують як декоративну й фітомеліоративну рослину.

Сировина. Кора.

Хімічний склад, застосування - аналогічно статті Верба біла.

4.33. Верба пурпурова - Salix purpurea L.

Родина вербових – Salicaceae

Ива пурпурная

Життєва форма. Дводомна рослина. Тонкогіллястий кущ до 4 м заввишки. Кора зовні жовта з синьою поволокою, зсередини — лимонно-жовта. Листки 3-10 см завдовжки, супротивні, ланцетні, вгорі трохи ширші, голі, сизі, цілокраї або гостропильчасті вгорі. Квітки одностатеві, в циліндричних, тоненьких, сіруватих сережках; пиляки і приймочки червоні. Плід - коробочка. Цвіте у березні - квітні, до появи листочків або майже одночасно з ними.

Поширення. По берегах річок, на пісках по всій Україні.

Сировина. Кора.

Хімічний склад, застосування - аналогічно статті Верба біла.



4.34. Верба тритичинкова - Salix triandra L

Родина вербових – Salicaceae

Ива трехтычинковая

Життєва форма. Дводомна рослина. Високий кущ, рідше — дерево, заввишки до 5 м. Листки почергові, цілісні, з двома залозками при основі пластинки, ланцетні або видовженоланцетні, короткозагострені, в основі круглясті, 3-8 см завдовжки, по краю — залозисто-пилчасті, голі. Квітки одностатеві, в малоквіткових, тоненьких сережках; приквіткові луски жовтуваті. Плід - коробоч-

ка. Цвіте у квітні - травні, після появи листя.

Поширення. По берегах річок, на вогких луках, по всій Україні, крім високогір′я Карпат.

Росте у плавнях острова.

Сировина. Кора.

Хімічний склад, застосування - аналогічно статті Верба біла.



4.35. Вечорниці, нічна фіалка - Hesperis matronalis L.

Родина капустяних – Brassicaceae

Ночная фиалка

Життєва форма. Дворічна або багаторічна рослина, опушена розгалуженими й простими, інколи залозистими волосками. Листя верхні широколанцетні до яйцевидних, при основі досить широкі, рослина заввишки 10-80 см. Чашолистки прямостоячі, біля основи мішковидні. Квітконіжки залозисто-волохаті, на верхніх листках або на гілочках суцвіття також є короткі розгалужені волоски, іноді з незначною домішкою залозистих волосків. Стовпчик короткий. Стручок лінійний, з опуклими стулками. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. В лісах, по чагарниках, на гірських луках в Карпатах.

Сировина. Листя.

Хімічний склад. Рослина містить сапоніни, ефірну олію 0,13-0,29%, флавоноїди: глікозиди кемпферолу і кверцетину. У квітках багатий склад флавоноїдів: глікозидів кемпферолу, кверцетину та їх похідних.У насінні є стероїди, карденоліди (еризимін, корхорозид), алкалоїди, жирна олія (29-32%), до складу якої входять ліноленова (51-54,5%), лінолева (21,9%), олеїнова (13,8%), пальмітинова (6,5-8%) та стеаринова (2-2,4%) кислоти.

Застосування. Рослину використовують як потогінний та діуретичний засіб, при катарах верхніх дихальних шляхів. Спиртовий екстракт володіє антибактеріальною активністю. Ефірну олію застосовують у парфумерії. Добрий медонос.

4.36. Водяний горіх дніпровський – Trapa borystenica V.Vassil.



Родина водяногоріхових – Trapaceae

Водяной орех

Життєва форма. Однорічна реліктова рослина, вимираючий вид. Селиться на озерах. Стебло заввишки до 3 м. Листя двох видів: підводні - супротивні, лінійні, при їх основі утворюються корені. На поверхні води листя ромбічне (нагадує листя берези), на

довгих черешках, зібрані в мутовку. Квітки білі, піднімаються уранці з води і розкриваються вдень, а увечері опускаються під воду. Цвіте в травні-червні. Плоди - "рогульки", в зрілому вигляді чорні, такі, що нагадують якір з гачковидними колючками, завдяки яким насіння, обпадаючи восени на дно водоймища, закріплюється на грунті і проростає на наступну весну. З плодів одночасно розвиваються корінь і стебло, яке виносить на поверхню водоймища листову розетку, де в пазухах плаваючого листя розвиваються квітки і плоди. На початку рослина харчується за рахунок додаткових коренів, що розвиваються у основи підводного листя, потім відривається від грунту і стає плаваючою.

Поширення. В стоячих і повільно текучих водоймах. В басейні р. Дніпра, від поліських до степових районів.

Сировина. Плоди (горіхи).

Хімічний склад. Вміст крохмалю 50%. Вченими Запорізького медичного університету запропонований препарат «Трапазид», який підвищує стійкість тварин до впливу стрес-факторів.

Застосування. У народній медицині водяні горіхи застосовують як засіб, що стимулює статеву діяльність і як сечогінний. Їх рекомендують при дизентерії.

Плоди їстівні, споживають в сирому і вареному вигляді в південних районах Азії (Індії, Китаю, Тибету).

4.37. Виноград культурний – Vitis vinifera L.



Родина виноградових – Vitaceae

Виноград культурный

Життєва форма. Лазячі кущі з довгими, простими або галузистими вусиками на гілках. Листки почергові, черешкові, округлі, по краю нерівновеликозубчасті, в обрисі яйцевидні, неглибоко-3-лопатеві або нижні 5-лопатеві. Квітки двостатеві, рідше – одностатеві, або функціонально маточкові, зібрані в китицевидні суцвіття. Плід – ягода соковита, різної форми і забарвлення. Цвіте у травні – червні.

Поширення. Вирощують як плодову рослину на Україні.

Сировина. Ягоди і листя.

Хімічний склад. Ягоди містять глюкозу (до 20%), сахарозу (5,5%), дубильні речовини, органічні кислоти, амінокислоти, флавоноїди, антоціани, ароматичні речовини, стерини, катехін, епікатехін, аскорбінову кислоту, вітаміни групи В, С, РР, провітамін А (каротин), сполуки калію, кальцію, заліза, фосфору.

В листках є органічні кислоти, цукри, інозит, кверцетин, каротин, холін, бетаїн, дубильні речовини.

Кісточки винограду - це джерело вітамінів А, Е і Р, сильний антиоксидант, який, насамперед, бореться з процесами старіння шкіри, а також всього організму; укріплює структуру волосся і нігтів; захищає орган зору; протистоїть виникненню серцево-судинних захворювань, зокрема варикозу; володіє імуностимулюючою активністю, тому широко використовується в сучасній медицині і косметології.

Основні активні компоненти:

- жиророзчинні вітаміни А і Е - живлення для шкіри;

• поліненасичені жирні кислоти (лінолева кислота) - активізують ліпідний обмін і відновлюють бар'єрні функції епідермісу;

• поліфеноли: ресвератрол - сильний антиоксидант, перешкоджає старінню клітин шкіри, сприяє детоксикації організму; кверцетин - надає антисклеротичну, протизапальну, детоксикаційну і протиалергічну дію;

• біофлавоноїди (проантоціаніди) - володіють Р-вітамінною, регенеруючою активністю, допомогають зберігати і відновлювати волокна колагену; сповільнюють процеси старіння; протистоять розвитку набряків, запальних і аутоімунних процесів, знижують процеси інтоксикацій в організмі, нейтралізують вільні радикали;

• органічні кислоти: ферулова - проявляє антиоксидантні, протипухлинні і гепатопротекторні властивості; кавова - надає протизапальну дію; елагінова - проявляє антиканцерогенну і антимутагенну дії.

Основна дія:

• перешкоджає старінню клітин шкіри;

• вітамін Е утримує вологу в шкірі, допомагаючи їй залишатися пружною і еластичною; захищає клітини від дії вільних радикалів, забезпечуючи стабільність клітинних мембран і нормальну регенерацію тканин;

• вітамін А необхідний для оновлення клітин шкіри; для нормального продукування слизу і захисних імунних чинників; покращує структуру шкіри, волосся і нігтів;

• лінолева кислота (її вміст в кісточках доходить до 76%), контролює вологість шкіри і її здатність до регенерації, тим самим оберігаючи її від вікових змін;

• ресвератрол підтримує хорошу зволоженість епідермісу і внутрішніх структур шкіри, оскільки зберігає гіалуронову кислоту, що забезпечує гідратацію і об'єм структури шкіри, що втрачаються з віком, а також грає роль цементуючої речовини, що зв'язує клітини, волокна колагену і еластину, перешкоджає його руйнуванню;

• проантоціаніди сповільнюють процеси старіння організму, зокрема клітин шкіри, підвищують її еластичність і тонус;

• антиоксидантна: флавоноїди і проантоціаніди виноградних кісточок володіють антиоксидантними властивостями: їх ефективність в 50 разів перевищує ефективність вітаміну Е і в 20 разів - вітаміну С;

• ресвератрол захищає волокна еластину і колагену від вільних радикалів;

• проантоціаніди зв'язують вільні радикали гідроксильних груп, пригнічують синтез ліпідних пероксидів, значно сповільнюючи процес пероксидації ліпідів, перешкоджають утворенню вільних радикалів в шкірі і у всьому організмі. Проантоціаніди - одні з небагатьох речовин, проникаючих через гематоенцефалітичний бар'єр, що дозволяє їм здійснювати антиоксидантний захист тканин центральної нервової системи;

• ферулова кислота впливає на фосфоліпіди мембран клітин, захищає еритроцити, і підвищує здатність лімфоцитів знищувати чужерідні клітини. При сумісному застосуванні з вітамінами А і Е ферулова кислота підсилює їх антиоксидантний ефект.

• судинно-зміцнююча - поліфеноли і проантоціаніди укріплюють стінки кровоносних судин, знижують проникність і ламкість капілярів, активізують кровообіг, що актуально при профілактиці судинних захворювань очей, вен і капілярів (венозна недостатність, варикоз, крихкість капілярів); а також сприяють запобіганню серцевим захворюванням.

• антисклеротична: вітамін Е очищує судини від холестерину, спільно з селеном знижує в'язкість крові, покращуючи її текучість; захищає від пероксидного окислення ліпопротеїдів низької щільності;

• вітамін А, нормалізуючи рівень холестерину в крові, сприяє здоров'ю серця і судин;

• кверцетин захищає "хороші" ліпопротеїди високої щільності від окислення і зменшує в'язкість крові, захищає серцево-судинну систему від шкідливого впливу холестерину (кверцетин перевершує в цій якості навіть вітамін Е).

• впливає на метаболізм колагену

• детоксикуюча: ресвератрол запобігає руйнуванню глюкуронової кислоти, яка зв'язує і інактивує токсичні речовини, що утворюються в організмі;

• поліфеноли і проантоціаніди знижують процеси інтоксикацій в організмі, сприяють прискоренню виведення радіонуклідів з організму людини в умовах екологічних забруднень, професійних хронічних отруєнь;

• кверцетин прискорює вироблення природних дезінтоксикаційних ферментів в організмі.

• протиалергічна: проантоціаніди зменшують продукцію гістаміну; кверцетин знижує алергічні процеси.

• імуностимулююча: проантоціаніди збільшують вміст вітаміну С всередині клітини, сприяють його засвоєнню;

• вітамін А - сильний імуномодулятор, необхідний для нормального функціонування імунної системи;

• вітамін Е активізує імунну систему;

• кверцетин укріплює імунну систему.

• протипухлинна: поліфеноли, зокрема, ресвератрол, здатні стримувати зростання пухлинних клітин, завдяки своїй сильній антиоксидантній активності;

• ферулова кислота, сприяє підвищенню продукції оксиду азоту ендотелієм, тим самим, блокує процеси подівлу злоякісних клітин;

• елагінова кислота - антиоксидант, вона здатна ініціювати протираковий процес шляхом зв’язування канцерогенів, приводячи їх до інактивації;

• кверцетин стримує зростання ракових пухлин грудей і клітин лейкемії.

• гепатопротекторна - ферулова кислота захищає клітини печінки, сприяє підвищенню її ферментативної активності.

Застосування. Сечогінна дія забезпечується органічним калієм, а також флавоноїдами. У експериментах на тваринах доведена захисна дія винограду відносно капілярів. Зменшення їх проникності, очевидно, пов'язане із стабілізацією колагену. У винограді містяться антоціанозиди які стали об'єктом численних клінічних робіт, що підтвердили їх ефективність при венозній недостатності.

Настій листя винограду застосовується при лікуванні венозної недостатності (тяжкість в ногах), геморою і крихкості шкірних капілярів (крововиливи, синці). Іноді листя застосовують при діареї.

Плоди використовують у науковій і народній медицині. Вони виявляють загальнозміцнюючу, послабляючу, жовчогінну і сечогінну дію. Посилюють обмін речовин, поліпшують кровообіг і кроветворення, знижують кров′яний тиск, підвищують апетит, зменшують кислотність шлункового соку. Ефективне використання ягід при недокрів′ї, хронічних бронхітах, хворобах печінки, нефритах, нирковокам′яній хворобі та при геморої.

Зовнішнє застосування винограду рекомендують при дискомфорті в очах (наприклад при подразнені очей димом).

4.38. Вишня звичайна - Cerasus vulgaris Mill.

Родина розових – Rosaceae

Вишня обыкновенная

Життєва форма. Дерево, заввишки 2,5- 6 м. Листки цілісні, голі, блискучі, еліптичні, короткозагострені, пилчасті. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, білі, в зонтиковидних суцвіттях. Плід – темночервона кістянка. Цвіте у квітні – травні.

Поширення. Широко культивують як плодове дерево на Україні.





Сировина. Свіжі плоди, плодоніжки, молоді пагони, листя та корені.

Хімічний склад. Листки містять дубильні речовини, лимонну кислоту, кверцетин, кумарин, камедин і амигдалін; кора – лимонну кислоту, дубильні речовини, глікозиди (фускофлобафен, рубофлобафен), плоди – цукри, антоціани, дубильні, пектинові речовини, аскорбінову кислоту, вітаміни В, РР, фолієву кислоту, інозит, десять органічних кислот, мікро- і макроелементи Cu, Fe, K, Mg.

Застосування. Плодоніжки виявляють сечогінну та в′яжучу дію, їх використовують при нирковокам′яній хворобі, захворюванні суглобів, при набряках і проносах. Плоди зміцнюють організм, поліпшують травлення, зменшують набряки, знімають запалення. З них готують вишневий сироп, який додають для покращення смаку ліків. Відвар молодих гілок вживають при атонії кишківника, діареї, хронічних колітах. Плодоніжки підвищують діурез, закріплюють шлунок. Зі стовбурів шляхом підсочування добувають вишневу камедь, яка використовується як емульгуючий та обволікаючий засіб, гальмує подразнюючу дію лікарських препаратів та уповільнює їх всмоктування. Свіже листя застосовують при кровотечах. Настоянкою та водним екстрактом коренів лікують виразку шлунка. Плоди використовують в харчовому, кондитерському та лікеро-горілчаному виробництві. В народній медицині плоди вживають при подагрі.

Застереження. При підвищеній кислотності шлунка слід уникати надмірного вживання плодів.



4.39. Воловчуг польовий – Ononis arvensis L.

Родина бобових – Fabaceae

Стальник пашенный

Життєва форма. Багаторічна, трав′яниста рослина, з листками, що складаються з одного або з трьох пилчасто-зубчастих листочків і приростих до черешка прилистків. Стебло залозистоволосисте,

30-80 см заввишки. Квітки двостатеві, неправильні, розміщені по дві в пазухах листків, утворюють на верхівках гілок густі колосовидні суцвіття. Плід – біб яйцевидний, коротший, ніж чашечка. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. На луках і по схилах по всій Україні.

Сировина. Корені.

Хімічний склад. У коренях виявлено дубильні речовини, ізофлавоноїди, тритерпенові сапоніни, тритерпеновий спирт оноцерин, смоли, лимонна кислота, ефірна олія, дубильні речовини, глікозиди ізофлавонової природи (ононін, оногенін, онозид, формононетин), дубильні речовини, тритерпенові сапоніни, тетрациклічний тритерпеновий спирт оноцерин, ефірну олію, смоли, крохмаль. У коренях містяться: макроелементи (міліграм/г: K - 3,20, Ca - 3,40, Mg - 4,20, Fe - 0,40; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,14, Cu - 0,26, Zn - 0,16, Mo - 0,69, Cr - 0,02, Al - 0,39, V - 0,35, Se -14,20, Ni - 0,62, Sr - 0,19, Pb - 0,08, I - 0,15, B - 0,90 мкг/г.

Застосування. Вважається, що сечогінна дія вовчуга польового, що полегшує виведення хлористих сполук і натрію, пов'язана з наявністю ефірної олії, ізофлавоноїдів і α-оноцерину. Протизапальний ефект обумовлений наявністю медікарпину.

Перорально корені вовчуга призначають при затримці сечі, нефриті і циститах, а також для профілактики каменеутворення в нирках. З нього одержують також протизапальні препарати, які використовують при ревматизмі і подагрі; в цьому випадку вовчуг використовують у поєднанні з ялівцем, березою.

Препарати вовчуга польового виявляють протизапальні, кровоспинні, послабляючі, сечогінні, гіпотензивні і кардіотонічні властивості, зменшують проникність і ламкість капілярів, знижують перистальтику кишківника. Відвар, настій і настоянку коренів застосовують при геморої, хронічних запорах, тріщинах заднього проходу, маткових кровотечах, запаленнях сечового міхура і нирок, нирковокам'яній хворобі, подагрі, радикуліті. Препарати вовчуга усувають запальні явища і біль, рекомендовані при фурункульозі, хворобах шкіри. Настойку та анаболізуючий препарат флаванобол призначають для стимуляції залоз внутрішньої секреції.

У народній медицині використовують як потогінний засіб, для лікування епілепсії, екземи тощо.



4.40. Водяний хрін земноводний- Rorippa amphibia (L.) Bess.

Родина капустяних – Brassicaceae

Жерушник земноводный

Життєва форма. Багаторічна, трав′яниста рослина заввишки 50-100 см, листя суцільні, лопатковидні або довгасті, зісподу розсіяно-пухнаті; нижні – черешкові, верхні – сидячі, пилчастозубчасті, коло основи з вушками. Пелюстки 3-4 мм завдовжки, яскраво-жовті. Стручечки кулясті, 2-3 мм у діаметрі. Цвіте травень-червень.

Поширення. У стоячих і повільно текучих водах., по берегах річок і на мілких місцях у більшій частині України, крім Присивашшя і Криму.

Сировина. Насіння, трава.

Хімічний склад. Рослина містить флавоноїди: моноглікозиди, біозиди, діглікозиди кемпферолу та кверцетину, вітамін С. У насінні є жирна олія 20-22%.

Застосування. Рослину використовують як антигельмінтну, діуретичну та при цинзі.



4.41. Волошка синя – Centaurea cyanus L.
Родина айстрових – Asteraceae
Василек синий

Життєва форма. Одно- або дворічна трав′яниста рослина. Стебло прямостояче, від середини розгалужене, 25-50 см заввишки. Прикореневі листки обернено-довгасто-ланцетні, цілісні або надрізані, верхні стеблові листки – лінійні. Квітки – в одиничних кошиках на кінцях стебел, серединні квітки у кошику, синьо-фіолетові, крайові квітки збільшені, лійковидні, сині, голубі, лілово-рожеві або білі, двостатеві. Плід – сім′янка. Цвіте у червні – липні.

Поширення. Бур′ян на полях в озимих і ярих посівах, частіше в житі по всій Україні.

Сировина. Лише крайові квітки, зібрані в період їхнього повного цвітіння.

Хімічний склад. Квітки містять антоціани та інші флавоноїди, ефірну олію, полісахариди, сапоніни, каротин, аскорбінову кислоту, алкалоїди, смолисті, дубильні та пектинові речовини, мінеральні солі. У суцвіттях містяться: макроелементи (мг/г): K - 17,00, Ca – 18,10, Mg – 2,70, Fe – 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn – 0,23, Cu – 0,77, Zn – 0,57, Co – 0,06, Cr – 0 ,07, Al – 0,28, V – 0,09, Se – 1,11, Ni – 0,36, Sr – 0,04, Pb – 0,06, B – 0,50 мкг/г.

Застосування. Препарати волошки синьої мають протизапальні, сечогінні, дезинфікуючі й жовчогінні властивості. Настій, чай використовують при набряках ниркового і серцевого походження, для поліпшення травлення, при захворюваннях сечового міхура, печінки, жовчовивідних шляхів, при кон'юнктивіті та блефариті. Квітки входять до складу сечогінних зборів. У народній медицині використовується також при застуді та жовтяниці. Настій подрібнених кошиків - при лупі, випадінні волосся, круговій плішивості.



4.42. В'язіль барвистий - Coronilla varia L.
Родина бобових – Fabaceae
Вязель пестрый

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста гола або щетинистоволосиста рослина, заввишки 30-100

см. Стебло борозенчасте, лежаче або висхідне, порожнисте, розгалужене. Листки непарноперисті, з 5-12 пар овальних або довгастих листочків. Квітки двостатеві, неправильні, рожеві, білі або фіолетові, у пазушних зонтиковидних суцвіттях, на довгих квітконосах. Плід — біб. Цвіте у травні — вересні.

Поширення. Росте на лісових луках, узліссях, галявинах, серед чагарників по всій Україні.

Сировина. Трава і насіння.

Хімічний склад. Насіння містить глікозиди (коронізид, коронілін), вуглевод стахіозу, жирну олію, насичені жирні кислоти, сечову кислоту; у траві є коронілін, псевдокумарин, дубильні речовини, аскорбінова кислота (27,5 мг %) і каротин (2,6-10,6 мг%).



Застосування. Виділений з насіння глікозид коронізид має характерну для серцевих глікозидів кардіотонічну дію. В народній медицині використовують при набряках, як серцевий і сечогінний засіб та як засіб від кривавого проносу. Зовнішньо свіже потовчене листя використовують при порізах як кровоспинний засіб. Рослина отруйна.

4.43. Гадючник звичайний – Filipendula vulgaris Moench

синонім F. hexapetala Gilib.

Родина розових – Rosaceae

Лабазник шестилепестный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина з підземним кореневищем і переривчасто-перисторозсіченими або надрізаними листками з великими прилистниками, які зрослися з черешками. Стебло прямостояче, нерозгалужене, 30-80 см заввишки. Квітки двостатеві, дрібні, правильні, 6-пелюсткові, білі іноді рожеві, зібрані в суцвіття щитковидно-волотисте. Плід – листянка. Цвіте у червні – липні.

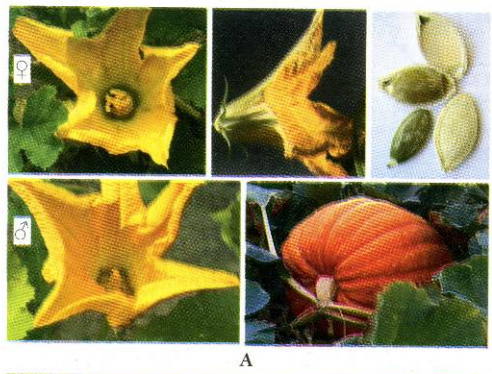
Поширення. На степових схилах, лісових галявинах, по чагарниках по всій території України, крім Карпат.

Сировина. Кореневища з коренями.

Хімічний склад. Усі частини рослини містять дубильні речовини (14-36%) і глікозид гаультерин. У траві – аскорбінова кислота, ефірна олія і флавонова сполука гіперин. У підземних органах містяться прості феноли (метилсаліцилат і його біозид гаультерин). У насінні – жирна олія (26%), до складу якої входить ліноленова (до 50%), лінолева (більше 25%), олеїнова (близько 15%), пальмітинова (7%) і стеаринова (3%) кислоти.

Застосування. Гадючник має протизапальну дію і стимулює потовиділення. Флавоноїди зумовлюють спазмолітичну активність, а у поєднанні з циклічними гетерозидами вони сприяють відходженню жовчі. Флавоноїди і, особливо, калієві солі забезпечують сечогінну дію, а таніни - дубильні властивості і здатність покращувати загоєння ран. Гадючник застосовують для лікування грипозних станів і лихоманки, полегшення головного і зубного болю, ефективний при слабких суглобових ревматичних болях і використовується при подагрі. Часто його рекомендують для посилення сечовиділення при ожирінні. Гадючник також сприяє загоєнню ран і виразок.

Препарати гадючника мають потогінні, дезинфікуючі, в′яжучі, кровоспинні властивості. Корені рослини входять до складу мікстури Здренко, яку вживають при папіломатозі



А



сечового міхура, анацидному гастриті, виразці шлунка та геморої. У вигляді відварів або настоїв використовують при запаленнях слизових оболонок шлунково-кишкового тракту, сечовивідних шляхів і нирок, при нефролітіазі, ревматизмі, епілепсії, подагрі, серцевій недостатності, геморої, маткових кровотечах, білях і захворюваннях шкіри.

4.44. Гарбуз звичайний – Cucurbita repo L.
Родина гарбузових – Cucurbitaceae
Тыква обыкновенная

Життєва форма. Однорічна, однодомна, трав′яниста рослина, з шорсткоопушеними, лазячими за допомогою 3-5 розгалужених вусиків стеблами, 3-10 м завдовжки. Листки великі, серцевидні, шорсткоопушені. Квітки одностатеві, тичинкові квітки з 5-лопатевою чашечкою з шиловидними лопатями. Віночок п′ятироздільний, тичинок 5, всі вони зросли пиляками. Маточкові квітки з п′ятилопатевою чашечкою і лійковидно - дзвониковидним віночком. Плід ягодоподібний, дуже великий, кулястий, багатонасінний.

Поширення. Вирощують як харчову та кормову культуру.

Сировина. В науковій медицині - насіння, в народній – м′якуш плоду і плодоніжки.

Хімічний склад. Плоди містять цукри (глюкоза, сахароза, фруктоза), органічні кислоти, каротин (до 6 мг %), аскорбінову (8-20 мг%), фолієву, пантотенову та нікотинову кислоти, піридоксин, рибофлавін, тіамін, калій – (170 мг%), залізо – (100 мг%), мідь – (180 мг%), фтор – (86 мг%), цинк – (240 мг%), кальцій, фосфор. До складу насіння входять жирна олія (20%), фітостерин, кукурбітол, вітаміни групи В, аскорбінова кислота.

У насінні містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 10,20, Са - 0,40, Mg - 5,80, Fe - 0,07; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,11, Cu - 0,61, Zn - 0,85, Mo - 0,60, Cr - 0,02, Se - 38,90, Ni - 0,24, Pb - 0,02, I - 0,07, B - 0,60 мкг/г.

Застосування. Соком гарбуза лікують захворювання нирок, у тому числі гломерулонефрити та хронічну ниркову недостатність по 1/3 склянки тричі на день, краще теплим за 15-25 хв перед їжею. Гарбуз рекомендують як пом'якшувальний, легкий послаблюючий і глистогінний засіб. Ці якості підтверджені численними дослідженнями. Показано, що стероли пригнічують фіксацію на клітинах передміхурової залози речовини, яка викликає її переродження.

Насіння виявляє гельмінтогінну дію. Народна медицина використовує насіння гарбуза в поєднанні з іншими лікарськими рослинами при захворюваннях нирок і сечовивідних шляхів. М′якуш гарбуза використовують як сечогінний, послаблюючий та жовчогінний засіб, також показане вживання його при хворобах серця, хронічних запорах, подагрі, хронічних формах пієлонефриту і холециститу, при хронічних колітах і ентероколітах. Відвар гарбузових черешків має діуретичну властивість і застосовується при ниркових та серцевих захворюваннях, при гіпертензії, порушенні обміну речовин. Відваром гарбузових квіток лікують гнійні рани.

Гарбузова олія відновлює функцію клітиних мембран, виявляє виражену антиоксидантну та гепатопротекторну дію, нормалізує біохімічний склад жовчі, безпосередньо діє на структуру епітеліальних тканин. Вона зменшує набряк і покращує мікроциркуляцію на

стадії трофічних розладів і епітелізації, проявляє протекторну дію на грануляцію, стимулює трофічні та обмінні процеси в тканинах, виявляє бактеріостатичну дію.

Жирна олія виявляє репаративний ефект при пародонтитах і гінгівітах. Місцеве лікування гарбузовою олією проктологічних хворих в значній мірі зменшувало біль, печіню, свербіж, почуття напруги в області післяопераційної рани.

Гарбузову олію випускають у вигляді препарату «Тиквеол» (Росія) як жовчогінний та протизапальний засіб.



4.45. Гірчак перцевий - Polygonum hydropiper L.

Родина гречкових - Polygonaceae

Горец перечный

Життєва форма. Однорічна трав′яниста рослина, стебло від основи розгалужене, прямостояче, 20-70 см заввишки, під осінь червоніє. Листки почергові, видовжено-ланцетні, гострі або тупуваті, з хвилястими цілісними краями, до обох країв звужені; піхви майже голі. Квітки двостатеві, дрібні, по 2-3 в пучках, зібрані в суцвіття довгі, переривчасті. Оцвітина рясно вкрита крапчастими залозками, рожева, часто зеленувата, чотири-, п′ятироздільна. Плід – горішок.

Цвіте з липня до жовтня.

Поширення. По берегах, канавах, на луах , у вогких лісах по всій Україні, за винятком Полинного Степу і Криму.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить флавоноїди (гіперозид, ізорамнетин, кверцетин, кемпферол, рамнетин, рутин), аскорбінову кислоту (200 мг%), вітаміни К, Е, каротин, сітостерин, органічні кислоти (мурашина, яблучна, оцтова, валеріанова і галова), дубильні й смолисті речовини, ефірну олію, макро- і мікроелементи (залізо, марганець, магній, титан, срібло).

Застосування. Препарати гірчака мають сечогінну, знеболюючу, кровоспинну, протизапальну, заспокійливу, антисептичну дію. Рідкий екстракт, настій, настоянку, порошок, свіжий сік трави використовують при гемороїдальних, маткових, шлункових кровотечах, гіпотонії матки, недостатності діяльності серця; як в'яжучий і дезинфікуючий засіб при проносах та ентероколітах. Зовнішньо - для місцевих ванн при геморої, для лікування ран, екземи, виразок тощо. Трава входить до складу протигемороїдальних зборів.

У народній медицині відвар, свіжу траву і сік використовують для лікування лишаїв та висипів на шкірі, ним полощуть горло при ангіні й ларингіті, головному болю

Застереження. Препарати протипоказані при нирковій недостатності.

4.46. Гірчак почечуйний – Polygonum persicaria L.

Родина гречкових – Polygonaceae

Горец почечуйный

Життєва форма. Однорічна, трав′яниста рослина, стебло в нижній частині підведене або пряме від основи, гіллясте, рідше – просте, 30-100 см заввишки. Листки широколанцетні, загострені, з верхнього боку – з темно-коричневою плямою. Розтруби вкриті щетинками, щільно обхоплюють стебло, по краю – з довгими рясними війками. Квітки в густих колосовидних суцвіттях, здебільшого рожеві, рідше – білі. Плід – горішок.



Поширення. По берегах водойм, на вологих по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить флавоноїди (авікулярин, гіперозид, кверцетин та інші), антраглікозиди, вітаміни (рутин, аскорбінова кислота), дубильні речовини, органічні кислоти, сітостерин, флобафени, ефірну олію, цукри.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 33,10, Са - 15,00, Mg - 8,30, Fe -0,15; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,15, Cu -1,04, Zn -1,51, Co - 0,04, Cr - 0,03, A1 - 0,06, Ba - 0,12, V - 0,05, Se - 3,75, Ni - 0,23, Sr - 0,43, Pb - 0,04, B - 32,41 мкг/г.

Застосування. Препарати рослини виявляють послаблюючу, сечогінну, протизапальну, болетамувальну, судинозвужувальну дію. Вживають при запорах, гемороїдальних і маткових кровотечах, гіпотонії матки, надмірних місячних, недостатності діяльності серця, як в'яжучий і дезинфікуючий засіб. Трава входить до складу протигемороїдальних зборів. У народній медицині відвар і свіжий сік - для лікування ран, виразок, лишаїв та висипів на шкірі, полоскання горла при ангіні й ларингіті. Свіжу потовчену траву прикладають до потилиці при головному болю.

У народній медицині відвар кореневищ вживають при запальних процесах травного тракту, ревматизмі, лихоманці, захворюваннях шкіри.

4.47. Глуха кропива біла – Lamium album L.



Родина ясноткових – Lamiaceae

Яснотка белая

Життєва форма. Багаторічна трав′яниста, м′якоопушена рослина. Стебло чотиригранне, пряме, 15-50 см заввишки. Листки почергові, яйцевидні, великопилчасті, з серцевидною основою і загостреною верхівкою. Віночок білий або жовтувато-білий, двогубий, з короткою, вигнутою, волосистою трубкою і шоломовидною верхньою губою відгину. Плід складається з 4 горішків. Цвіте у травні – серпні.

Поширення. По чагарниках і засмічених місцях в західних і правобережних районах України.

Сировина. Квітки, трава.

Хімічний склад. Квітки містять флавоноїди (кемпферол, кверцетин, астрагалін, ізокверцитрин), сапоніни, дубильні речовини (до 10%), ефірну олію (0,5%), іридоїди (ламіол, ламіозид), алкалоїди, феноли (4,4%), цукор, аскорбінову кислоту. В листях є каротин (14-15 мг%), аскорбінова кислота (130 мг%), слиз, холін, гістамін, тіамін, хлорогенова и галова кислоти.

Застосування. Глуха кропива біла ефективна при артеріальній гіпертензії, вона сприяє виведенню продуктів життєдіяльності і володіє протизапальними властивостями. Глуху кропиву рекомендують при порушеннях травлення (діарея, здуття живота, гастрит), при захворюваннях нирок і сечовивідних шляхів, при безсонні. Зовнішньо її застосовують проти лупи і висипань на волосистій частині голови. Вона ефективна при запаленнях шкіри і слизистих оболонок і є хорошим засобом проти білей.

У народній медицині настій квіток використовують при носових, легеневих, гемороїдальних і маткових кровотечах, при захворюваннях горла і дихальних шляхів, гострих і хронічних запальних процесах у сечовивідних шляхах, при нефритах, циститах, диспепсичних розладах, безсонні, порушеннях обміну речовин, менструального циклу, артеріального тиску крові. Зовнішньо настій квіток - при алергічних дерматитах, екземі, свербінні, розтріскуванні шкіри, фурункулах, виразках, геморої тощо у вигляді полоскань, обмивань, місцевих ванн, компресів та спринцювань. Свіжий сік трави, прокип'ячений на водяній бані - при анемії, гепатиті та холециститі.

4.48. Горицвіт весняний – Adonis vernalis L.
Родина жовтецевих - Ranunculaceae



Горицвет весенний

Життєва форма. Багаторічна трав′яниста рослина з перисто- або пальчасторозсіченими листками і поодинокими квітками на верхівці стебла та його гілок; стебла численні, голі, прості або розгалужені, 5-20 см заввишки. Низові листки бурі, лусковидні; серединні – сидячі, тричіперисторозсічені, з вузьколінійними частками. Квітки правильні, пелюстки яскраво-жовті, видовженояйцевидні, в кількості 12-20. Плід сім′янка. Цвіте у квітні – травні.

Поширення. На степах і степових схилах, на яйлі, в лісостепових і степових районах, в Криму, занесений до Червоної книги України.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить більше 20 серцевих глікозидів (адонітоксин, цимарин, К-строфантозид, К-строфантин-β, ацетиладонітоксин, адонітоксол), флавоноїди (адоніверніт, вітексин, гомоадоніверніт), фітостерин, спирт адоніт.

У надземній частині містяться: зола - 15,09%; макроелементи (міліграм/г): К-40,90, Са-8,40, Mg-2,90, Fe-0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn-24,50, Cu - 22,40; Zn - 65,40, Mo -

0,48, Cr - 0,72, A1-98,72, Ba-41,76, Se - 0,17 , Ni - 9,68, Sr - 2,64, Cd - 3,52, Pb - 2,00, B - 49,80, I - 0,43.

Застосування. Рослина – стародавній народний засіб лікування серцевих і ниркових захворювань (хронічних нефритах, нефросклерозі, набряках), емфіземи, запалення й туберкульозу легень, лихоманки, водянки, тифу, грипу й скарлатини. Препарати горицвіту показані при серцевій недостатності. Вони мають кардіотонічну дію, уповільнюють ритм серця, подовжують діастолу, збільшують ударний об′єм крові, помірно гальмують внутрішньосерцеву провідність.

Препарати горицвіту виявляють седативну й діуретичну дію. Із них найбільш відомий адонізид – новогаленовий препарат, який входить до складу кардіовалену, кардіофіту.

Трава горицвіту – компонент високоактивного фітобальзаму «Кардіофіт», який виявляє кардіотонічну, антиаритмічну, седативну, м’яку гіпотензивну, антикоагулянтну та антигіпоксичну дію. Його вживають при захворюваннях серцево-судинної системи (ішемічна хвороба серця, стенокардія, інфаркт міокарду, пароксизмальна миготлива аритмія, кардіосклероз, гіпертензія та інші).

У гомеопатії використовують цілу свіжу рослину при серцевій недостатності з аритмією, серцебиттям, набряками, альбумінурією.

4.49. Горобейник лікарський - Lithospermum officinale L.
Родина шорстколистих - Boraginaceae
Воробейник лекарственный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста шерстистоопушена рослина. Стебло прямостояче, 30-60 см заввишки, розгалужене. Листки почергові, прості, цілокраї, вузьколанцетні, без прилистків. Квітки двостатеві, правильні, в завійках; віночок 4-6 мм завдовжки, жовтувато-білий. Плід - горішок. Цвіте у травні - червні.



Поширення. Росте по всій території України на сухих відкритих місцях, на узліссях, по чагарниках, біля доріг.

Хімічний склад. Трава містить алкалоїди (до 0,1 %), дубильні речовини (до 7 %), органічні кислоти (лимонна, яблучна, малеїнова, янтарна, фумарова), аскорбінову кислоту.

Застосування. Довгий час горобейник лікарський прописували для розчинення каменів в нирках і при нирковокам'яній хворобі, але зараз використовуються в основному його контрацептивні властивості. Його рекомендують також при дисменореї і легких формах гіпотиреозу.

В народній медицині вважається антисептичним, протизапальним, жовчогінним і тонізуючим засобом. Рослину використовували при загальній слабості, судомі, жовтяниці, кров'яних і простудних проносах, при надмірних і болісних менструаціях, як знеболюю-

чий засіб при головних і шлункових болях, для знеболювання перейм при пологах. Настій трави з насінням вживали при хронічних запорах і нирковокам'яній хворобі. Як зовнішній засіб рослину використовували при стоматиті, молочниці, для загоєння ран. У вигляді припарок використовували при грижі, пухлинах і артритах.

4.50. Горобина звичайна – Sorbus aucuparia L.

Родина розових – Rosaceae

Рябина обыкновенная

Життєва форма. Дерево або кущ, заввишки 3-20 м. Листки почергові, непарноперисті з 9-15 довгастих або довгасто-ланцетних, пилчастих, зверху – матово-зелених, зісподу – сизих листочків. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, білі, зібрані у густе щитковидне суцвіття. Плід – яблуковидний, кулястий, яскраво-червоний або жовтогарячо-червоний. Цвіте у травні.

Поширення. В лісах, по чагарниках, на схилах балок, вапняках, високих піскових і кам′янистих берегах по всій Україні.



Сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, органічні кислоти, пектинові і дубильні речовини, каротини, сорбіт, вітаміни С, B_2, B_9, Р, К, Е, флавоноїди, мінеральні солі тощо. Насіння містить олію, жирні кислоти, токофероли, каротиноїди. Плоди містять фенольні сполуки (катехіни, антоціани, флавоноли), фолієву кислоту, рибофлавін, органічні кислоти (яблучна, винна, янтарна, щавлева, сорбінова, парасорбінова), цукри, пектинові й дубильні речовини, мінеральні солі. В листках знайдено вітамін С, каротиноїди, фенольні сполуки, а в квітках – кверцетин-3-глюкозид і кверцетин-3-софорозид. Насіннія містить жирну олію (26%), в якій домінує лінолева (до 70%), менше олеїнової (21%) і в незначних кількостях виявляються пальмітинова (7%) і стеаринова (1%) кислоти

У плодах горобини містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 16,50, Са - 2,20, Mg - 1,00, Fe - 0,04; мікроелементи (мкг/г): Mn - 81,70, Cu - 4,96, Zn - 8,64, Co - 0,08, Mo - 0,16, Cr - 0,16, A1 - 26,96, Ba -18,32, V- 0,80, Se - 0,14, Sr - 4,40, Pb -1,04, B - 4,80, Ni - 1,04.

Застосування. Плоди - полівітамінний засіб при гіпо- та авітамінозі. Вони мають сечогінну, жовчогінну, в′яжучу, послаблюючу, кровоспинну дію. Свіжі плоди та сік використовують для профілактики Р-вітамінної недостатності, ожирінні, атеросклерозі, гіпертензії, нирковокам'яній хворобі, дизентерії, геморої. Свіжі плоди переробляють на віта-

мінний сироп, сік. Висушені плоди входять до складу вітамінних чаїв, антисклеротичних, сечо- і жовчогінних зборів, гемостатичних та адаптогенних сумішей. Настоянку, настій, відвар, сік плодів вживають при розладах травлення, атонії кишок, гепатиті, гепатохолециститі, при каменях у нирках і сечовому міхурі, при дизентерії, геморої, маткових кровотечах. Із плодів отримують яблучну кислоту, ліпофільні комплекси сорбілін і сорбіол, на основі якого виготовляють супозиторії з сорбітолом.

Плоди горобини – компонент БАД «Фітолюкс–1» (Росія), як загальнозміцнюючий засіб.

У косметиці широко використовують креми і маски, до складу яких входить сік чи м'якуш плодів з медом. Кондитерська промисловість виробляє пастилу, варення, начинки для карамелі, оцет, квас, сурогат чаю тощо. Вся рослина під час цвітіння виділяє багато фітонцидів.

Застереження. Плоди протипоказані при підвищеному згортанні крові.



3.51. Горох посівний - Pisum sativum L.
Родина бобових – Fabaceae
Горох посевной

Життєва форма. Однорічна трав′яниста рослина, стебло порожнисте, розпростерте або лазяче, 50-100 см завдовжки, з більшими за листочки прилистками. Листки складаються з 2-3 пар бокових листочків, закінчуються розгалуженими вусиками; листочки яйцевидні, цілокраї. Квітки двостатеві, неправильні; віночок білий. Плід – біб. Цвіте у червні – липні.

Поширення. Широко культивують як зернобобову рослину**.**

Сировина. Трава, плоди та насіння.

Хімічний склад. Трава містить білки, коричні кислоти, флавоноїди, аспарагін тощо. Насіння гороху містить до 26-27% білків, амінокислоти (цистин, лізин, триптофан, тирозин, метіонін), крохмаль (50%), жири (0,6-1,5%), вітаміни А, В, Е, РР і С, каротин, інозит, тритерпенові сапоніни (гліциризин), лектини, стерини, кумарини, холін та солі калію, фосфору і марганцю.



Застосування. Рослина має сечогінні та гіпоглікемічні властивості і використовується при нирковокам′яній хворобі й цукровому діабеті. Відвари трави сприяють виведенню солей і розчиненню каменів у нирках. Сухий екстракт трави і препарат піфламін – гепатопротектори. З горохового борошна роблять припарки до наривів, чиряків, примочки і маски для очищення і оздоровлення шкіри.



4.52. Гречка звичайна - Fagopyrum sagittatum Gilib.

Родина гречкових – Polygonaceae

Гречиха посевная

Життєва форма. Трав′яниста рослина з голим розгалуженим червонуватим стеблом і черговими стріловидно-трикутними листками, 30-70 см заввишки. Квітки рожеві в щитковидних суцвіттях. Оцвітина п′ятироздільна, віночковидна, тичинок вісім, стовпчиків три. Плід – тригранний горішок.

Поширення. Культивукють по всій Україні. Важлива харчова і медоносна рослина.

Сировина. Трава, насіння, квітки та верхівки пагонів.

Хімічний склад. Квітки і пагони містять дубильні речовини, рутин (біля 2,5 %) та інші флавоноїди. Насіння гречки містить до 20% білків (лізину і триптофану), крохмаль (до 80%), цукор (0,3-0,5%), органічні кислоти (яблучна, лимонна та інші), вітаміни (тіамін, рибофлавін, РР і Р), макро- і мікроелементи (залізо, кальцій, фосфор, мідь, цинк, бор, йод, нікель, кобальт). У траві гречки (1,9-2,5%) рутину.

Застосування. З трави гречки отримують препарати рутин, аскорутин, урутин, рутамін та інші, які виявляють Р-вітамінну активність - підтримують еластичність, функціональні властивості судин, попереджують атеросклероз, використовують при захворюваннях, що супроводжуються порушеннями проникності судин (геморагічні діатези, капіляротоксикози, крововиливи в сітківку ока, гіпертензія та променева хвороби, гломерулонефрит, ревматизм, септичний ендокардит). Настій квіток та збори з квітками гречки діють як відхаркувальні засоби. З насіння виробляють крупи - цінний дієтичний продукт, показаний при недокрів'ї, захворюваннях шлунково-кишкового тракту і нирок, розладах нервової системи.

В народній медицині настоєм квіток лікують бронхіт, чай із квіток і листків гречки рекомендують як профілактичний засіб при атеросклерозі, особливо при його поєднанні з підвищеним артеріальним тиском.

4.53. Грицики звичайні – Capsella bursa pastoris (L.) Medik.

Родина капустяних – Brassicaceae



Пастушья сумка

Життєва форма. Однорічна трав′яниста, розсіяноопушена рослина. Стебло прямостояче, просте або розгалужене, 10-50 см заввишки. Листки почергові; прикореневі – у розетці, черешкові, перисторозсічені, розділені на трикутні зубчасті частки; стеблові – сидячі, цілокраї, біля основи стріловидні і стеблообгортні. Квітки двостатеві, правильні, дрібні, 4-пелюсткові, білі, у верхівкових китицях. Плід – стручок. Цвіте у квітні – вересні.

Поширення. Бур′ян на полях, біля шляхів по всій території України.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить флавоноїди (рутин, діосмин, лютеолін-7-рутинозид, лютеолін-7-глюкозид), дубильні речовини, аміни (холін, ацетилхолін, тирамін), сапоніни, органічні кислоти (фумарова, лимонна, яблучна, винна), аскорбінову кислоту, ефірну олію, сполуки калію, амінокислоти (аланін, аргінін, аспарагінова кислота, валін, гістидин, гліцин, глютамінова кислота, лізин, метіонін, лейцин, ізолейцин, серін, тірозин, треонін, фенілаланін, цистеїн).



Насіння містять глюкозинолат (алілглюкозинолат) і жирну олію (30,7-38,1%), до складу якої входить ліноленова (31,80-48,53%), лінолева (17,18-22,70%), ейкозенова (1,21-10,70%), ейкозанова (3,40-10,03%), пальмітинова (5,34-6,90%), стеаринова (3,46-4%), ейкозадієнова (1,02-2,20%) та інші жирні кислоти.

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): K - 34,10, Ca – 16,90, Mg – 2,50, Fe – 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn – 0,09, Cu – 0,74, Zn – 0,69, Mo – 5,60, Cr – 0,04, Al – 0,09, Ba – 0,37, V – 0,03, Se – 5,00, Ni – 0,21, Sr –0,32, Pb - 0,03, I – 0,05, Br – 8,10, B – 38,40 мкг/г.



Застосування. Трава грициків звичайних є ефективним кровоспинним засобом. Вважається також, що вона володіє здатністю стимулювати мускулатуру матки. Трава грициків звичайних рекомендується при геморої, а також при ациклічних маткових кровотечах. Завдяки своїй здатності стимулювати м'язи матки трава ефективна при дисменореї (хворобливих менструаціях). Спиртову настоянку призначають при циститі і каменях в сечовивідних шляхах, при носових кровотечах.

Настій трави, рідкий екстракт, сік застосовуються при післяпологових, легеневих, шлунково-кишкових і ниркових кровотечах, сильних місячних, високому артеріальному тиску. Трава входить до складу кровоспинних, жовчогінних, гіпотензивних трав'яних композицій. Салати з молодого листя включають до лікувально-профілактичного харчування.

У народній медицині настій трави - при діареї, хворобах печінки, сечового міхура, при нирковокам'яній хворобі та гарячці. З настою роблять компреси на крововиливи і ушкоджені місця.





4.54. Груша звичайна – Pyrus communis L.

Родина розових – Rosaceae

Груша обыкновенная

Життєва форма. Дерево висотою 20-30 м, з почерговими суцільними округло- або довгасто-яйцевидними листками, по краю дрібнопилчасті, пилчасто-зарубчасті, рідше цілокраї з загостреною верхівкою. Молоді листки густоповстистоопушені, пізніше опушення залишається лише по жилках. Квітки двостатеві, правильні, білі або блідо-рожеві, 2-12 квіткові у щитковидних суцвіттях. Плоди грушовидні або округлі, соковиті, з великою кількістю кам′янистих клітин у м'якуші.

Поширення. В світлих листяних лісах, по чагарниках, на узліссях по всій території України.

Сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, дубильні й пектинові речовини, органічні кислоти, каротин, вітаміни групи В, С, РР, ефірну олію та мінеральні солі. Вченими Запорізького державного медичного університету із листків груші виділено та ідентифіковано 4 речовини (арбутин, кемпферол, кверцетин, лютеолін).

Застосування. Плоди груші проявляють в'яжучу, вітамінну, жарознижувальну, жовчо- і сечогінну, протикашлеву дію.

В народній медицині використовують плоди груші як в′яжучий засіб при розладах шлунка і кишківника, відвар сушених плодів вживають при кашлі, проносі, як жарознижувальний та протигарячковий засіб, а грушевий сік – як сечогінний засіб при нирковокам'яній хворобі.



4.55. Дворядник тонколистий – Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.

(Brassica tenuifolia Fries)

Родина капустяних – Brassicaceae

Двурядка тонколистная

Життєва форма. Однорічна трав′яниста рослина, листки перисторозсічені, пелюстки з довгими нігтиками, жовті. Стручок лінійно-ланцетний, двостулковий, з коротким стовпчиком; стулки плоскі, з виразною серединною жилкою. Цвіте у травні – липні.

Поширення. Як бур'ян в Криму, але в останнічаси занесений в Одесу, Мелітополь, Полтавську та Київську обл.

Сировина. Квітки, насіння.

Хімічний склад. Квітки містять флавоноїди (4,02%): кверцетин, ізорамнетин та інші. У насінні є тіоглікозид синігрин, жирна олія (36,5-44,1%), до складу якої входить ліноленова (20,9-38,94%), лінолева (22,32-27,1%), ерукова (11,8-18,9%), олеїнова (12-12,63%), арахісова (0,9-5,7%), пальмітинова (4,8-8,6%), ейкозенова (1,1-4,8%), стеаринова (2,12-2,9%), пальмітолеїнова (0,8%), тетракозенова (1,5%), ейкозадієнова (0,7%) кислоти; флавоноїди (3-глюкозиди і 3-генцібіозиди ізорамнетину і кверцетину).

Застосування. Дворядник використовують у медицині країн Західної Європи. Експериментально виявлена висока гіпотензивна та спазмолітична дія його флавоноїдів



У народній медицині настій трави назначають при діареї, хворобах печінки, сечового міхура, при нирковокам'яній хворобі .

4.56. Деревій благородний - Achillea nobilis L.

Родина айстрових – Asteraceae

Тысячелистник благородний

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста сірувато-повстиста рослина. Має вкорочене багатоголове, без повзучих пагонів кореневище. Стебла 30-50 см заввишки, прямостоячі, вгорі розгалужені, біля основи - здерев'янілі, виходять пучками по 3-10. Листки двічіперисторозсічені, видовженоеліптичні; кінцеві часточки листків лінійно-ланцетні; стрижень листка - з додатковими зубчастими частками між сегментами. Квітки зібрані в дрібні кошики, що утворюють складний щиток; крайові квітки маточкові, язичкові, білі або жовтувато-білі, серединні - трубчасті, двостатеві. Плід - сім'янка. Цвіте у червні - вересні.

Поширення. На степах та сухих схилах. На Поліссі, в Лісостепу, Степу та Криму.

Сировина, хімічний склад, застосування. Аналогічно статті Деревій звичайний.

4.57. Деревій звичайний - Achillea millefolium L.

Родина айстрових –Asteraceae

Тысячелистник обыкновенный

Життєва форма. Багаторічна, трав′яниста, розсіяно-опушена рослина. Стебло заввишки 40-100 см, прямостояче, вгорі розгалужене, біля основи здерев′яніле. Листки ланцетні, двічі-перисторозсічені, з численними віддалено розміщеними сегментами. Квітки зібрані в кошики, які утворюють щитковидне суцвіття; крайові квітки язичкові, маточкові, білі або рожевуваті; серединні – двостатеві, трубчасті. Плід – сім′янка. Цвіте у червні – вересні.



Поширення. На луках, по узліссях, галявинах і біля доріг по всій Україні.

Сировина. Трава і квітки.

Хімічний склад. Трава містить ефірну олію (0,8%), флавоноїди (лютеолін-7-глікозид, рутин), сесквітерпени (матрицин, мілефолід, балхинолід), дубильні речовини, ахілеїн, вітамін К, органічні кислоти (оцтова, мурашина, ізовалеріанова), гіркі речовини, алкалоїди (бетоніцин), азотовмісні сполуки (холін, бетаїн, трігонелін), стерини (β-ситостерин, стігмастерин, кампастрин), гіркі речовини. До складу ефірної олії входять α - і β - пінени, проазулен, камфора, борнеол, туйон, цинеол, каріофілен.

У суцвіттях містяться: макроелементи (мг/г): К — 30,70, Са - 10,90, Mg - 2,60, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn -0.07, Cu-0,68, Zn-0,14, Mo - 5,60, Cr-0,02, Al - 0,03, Se - 0,80, Ni - 0,22, Sr- 0,04, Pb-0,03. В - 39,60 мкг/г.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К-35,90, Са-11,80, Mg-2,60, Fe-0,20; мікроелементи (КНМ): Mn-0,09, Cu-0,74, Zn-0,68, Co-0,13, Mo -3,20, Cr-0,02, Al-0,04, V-0,02, Se-6,25, Ni - 0,20, Sr-0,13, Pb - 0,03, I - 0,05, B- 44,40 мгк/г.

Основні активні компоненти:

• гіркоти, ефірна олія (азулен, складні ефіри, камфора, туйол, цинеол, мурашина, оцтова і ізовалеріанова кислоти, спирти) - стимулюють жовчовиділення, процеси травлення, мають спазмолітичну і тонізуючу дію;

• бетаїн - покращує роботу печінки;

• флавоноїди - надають антиалергічну дію;

• каротин - захищає систему травлення;

• дубильні речовини, азулени ефірної олії, аскорбінова кислота - зумовлюють антибактеріальний і протизапальний ефект;

• інулін - покращує мікрофлору кишківника, нормалізує вуглеводний обмін;

• алкалоїд ахілеїн, вітамін К - проявляють кровоспинну дію;

• залізо - знижує ризик розвитку анемії.

Основна дія:

• поліпшує роботу печінки - завдяки бетаїну поліпшується засвоєння білків і підвищується утворення холіну - речовини, що підвищує діяльність клітин печінки.

• жовчоутворююча, жовчогінна - ефірна олія, бетаїн і гіркоти посилюють жовчовиділення, перешкоджаючи утворенню жовчних каменів, а також надають тонізуючу дію на жовчні протоки і жовчний міхур;

• гепатопротекторна - бетаїн бере участь в будові клітинних мембран, покращує дихальну функцію мітохондрій, запобігає цирозу печінки;

• ліпотропна - бетаїн бере участь в обмінних процесах, активізує ліпідний обмін в печінці, попереджає накопичення жирів у печінці, нормалізує рівень тригліцеридів у крові, сприяє виробленню енергії.

• протизапальна - біологічно активні компоненти здатні знімати симптоми запалення в печінці і жовчному міхурі при холециститі, гепатиті, холангіті, цирозі.

• протиалергічна - флавоноїди зменшують набряк слизової оболонки жовчовивідних шляхів і шлунково-кишкового тракту, а також мають загальну антиалергічну дію.

• стимулююча травлення - наявність ефірної олії і гіркот дозволяє застосовувати деревій як шлунковий засіб для збудження апетиту (підвищує секрецію слинних залоз, посилює секрецію шлункового соку).

• захищає систему травлення - вітамін А захищає слизові оболонки і епітеліальні клітини травного тракту від несприятливого впливу важких металів і мікробів, сприяючи виробленню слизу, що захищає епітелій, і сприяє виведенню шкідливих факторів з організму.

• антибактеріальна

• азулен, дубильні речовини, флавоноїди деревію сприяють загибелі патогенних мікроорганізмів, знімаючи симптоми запалення і набряки слизової оболонки гепатобіліарної системи і шлунково-кишкового тракту;

• аскорбінова кислота сприяє виробленню інтерферонів.

• спазмолітична - азуленоген і хамазулен, що входять до ефірної олії деревію, знімають больові відчуття в шлунково-кишковому тракті.

• нормалізує вуглеводний обмін і мікрофлору кишківника - інулін в травному тракті перетворюється на фруктозу, контролюючи рівень цукру в крові, а також є живильним середовищем для корисної мікрофлори.

• кровоспинна - ахілеїн і вітамін К-підвищують згортання крові, збільшуючи число тромбоцитів і скорочуючи час кровотечі, як зовнішньої, так і внутрішньої (легеневі, кишкові, носові, маткові, ниркові).

• протианемічна - залізо відновлює гемоглобін, який знижується при кровотечах.

Застосування. Деревій містить безліч активних речовин, що впливають на різні органи і системи. Флавоноїди допомагають боротися з кишковими газами і пом'якшують спазми, гіркоти стимулюють стінки кишківника, лютеолін заспокоює менструальні болі, ахілеїн і азулен активізують утворення слизу і надають протизапальну, антибактеріальну, інсектицидну і легку дубильну дії. Рослина використовується в основному при порушеннях з боку травної системи: виразках шлунка, запаленні кишкових стінок, деяких формах запорів, метеоризмі. При зовнішньому застосуванні деревій полегшує ревматичні і гемороїдальні болі. У гінекології його зазвичай призначають для пом'якшення болей в області тазу - менструальних або післяпологових. Його застосовують і в стоматології, в дерматології для лікування екземи, ран, а також в офтальмології при кон'юнктивіті. Деревій часто входить до складу косметичних засобів.

Серед речовин, що містить деревій японським дослідникам вдалося виявити нову сполуку, яка відноситься до групи сесквітерпенів і отримала назву ахімілової кислоти. У дослідах на мишах з лейкемією показано, що ця речовина володіє протираковими властивостями.

Дія препаратів деревію:*«Ротокан»* -рідина (суміш рідких екстрактів ромашки, нагідок та деревію), *«Вундехіл»* - мазь (настоянки софори японської, перстачу прямостоячого, деревію, прополісу, «Каріофілен» - густий екстракт суми каротиноїдів суцвіть нагідок, ланолін, віск тощо), *«Фітон СД»* -бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин-ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Фітулвент»* - настоянка (комплексний препарат, містить настоянки плодів глоду, кореневищ валеріани, кори дуба, трави звіробою, чебрецю, деревію, квіток ромашки), *«ЛІВ 52»* (син. *«Ліволек»)* - таблетки, краплі (комбінований препарат: екстракти деревію, цикорію, каперсів колючих, сени, пасльону чорного, плодів тамарикса дводомного, терміналії), *«Тонзилгон Н»*- драже та краплі (комплексний препарат: корені алтеї, квітки ромашки, трава хвощу, деревію, кульбаби, кора дуба, листя горіха), *збір жовчогінний № 2* (цмин, деревій, м'ята, коріандр), *«Вітастим»*- настоянка (комбінований препарат - настоянка деревію, кропиви, м'яти, цикорію, ехінацеї, шипшини, елеутерокока), *«Гемороль»*- супозиторії з ромашкою, гіркока-

штаном кінським, деревієм, белладонною, перстачем прямостоячим, *збір лікувально-профілактичний № 2* (підбіл, деревій, звіробій, м'ята, подорожник, бузина, нагідки), *збір лікувально-профілактичний № 3* (ромашка, нагідки, деревій, спориш, плоди глоду, шипшина, звіробій), *збір лікувально-профілактичний № 4* (м'ята, квітки глоду, ромашка, льон, нагідки, деревій, подорожник, хміль), *збір лікувально-профілактичний № 5* (м'ята, квітки глоду, валеріана, деревій, хміль), *збір проносний № 1* (кора крушини, трава деревію, листя кропиви), *збір протигемороїдальний* (сени листя, деревію трава, крушини кора, коріандру плоди, солодки корені) кровоспинна, апетитна, жовчо- і сечогінна, протизапальна, знеболююча, метаболічна, спазмолітична.

Настій, рідкий екстракт, настоянка та свіжий сік використовують при легеневих, кишкових, гемороїдальних і носових кровотечах, зниженому апетиті, гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, при гінекологічних хворобах, для зняття спастичних болей у кишківнику.

У народній медицині деревій вживають при запомороченні, нудоті, головному болю, безсонні, істерії, малярії, туберкульозі легень, при проносах, нирковокам′яній хворобі, нічному нетриманні сечі, нічних полюціях і білях, для регулювання менструацій і стимулювання виділення молока у матерів-годувальниць та як протиглистний засіб.

4.58. Деревій паннонський - Achillea pannonica Scheele

Родина айстрових – Asteraceae

Тысячелистник паннонский



Життєва форма. Багаторічна трав'яниста волохато-повстиста (особливо в молодому віці) рослина. Стебла прямостоячі, прості, 30-80см заввишки, часто трохи рожево-фіолетові**.** Листки лінійно-ланцетні, тричіперисторозсічені, листкові частки зближені; нижні листки черешкові, решта - сидячі, при основі - з вушками. Кінцеві частки листків ланцетні або лінійно-ланцетні, до 0,5-0,6 мм завширшки. Квітки зібрані в дрібні кошики, що утворюють негусті щитки; крайові квітки маточкові, язичкові, білі, жовтуваті або рожевуваті, серединні - трубчасті, двостатеві. Плід-сім'янка. Цвіте у червні - липні.



Поширення. Росте на відкритих місцях, схилах і галявинах по всій Україні, крім Гірського Криму.

Хімічний склад, застосування. Аналогічно статті Деревій звичайний.

4.59. Деревій цілолистий - Achillea ptarmica L.

Родина айстрових – Asteraceae

Тысячелистник цельнолистный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебла одиничні, прямостоячі, розгалужені, біля основи здерев'янілі, 30-120 см заввишки. Листки цілісні, голі або слабоопушені, сидячі, вузьколанцетні, двічіпилчасті, до 6 мм завширшки. Квітки зібрані в кошики, що утворюють негустий щиток; крайові квітки (їх 8-14) язичкові, маточкові, білі, серединні — трубчасті, двостатеві. Плід — сім'янка. Цвіте у липні — вересні.

Поширення. На вогких луках і берегах в Прикарпатті і на Поліссі..

Сировина. Трава, квітки.

Хімічний склад. Кошики містять алкалоїд ахілін і ефірну олію, до складу якої входить стеароптен. У листках є значна кількість (до 90 мг%) аскорбінової кислоти.

Застосування. Рослина відома в народній медицині як кровоспинний, ранозагоювальний та знеболюючий засіб. ЇЇ використовують при виразковій хворобі шлунка, при туберкульозі легень, геморої, маткових кровотечах, зубному болю, для загоювання ран і виразок.

4.60. Деревій щетинистий - Achillea setacea Waldst.et Kit.



Родина айстрових – Asteraceae

Тысячелистник щетинистый

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста відлегловолохато-повстиста рослина. Стебла прямостоячі, прості, 30 - 60 см заввишки. Листки лінійні або вузьколанцетні; прикореневі - короткочерешкові, всі інші сидячі. Серединні стеблові листки 4-6 см завдовжки і 0,8-1,2 см завширшки, двічіперисторозсічені на вузькі нитковидні частки; сегменти першого порядку розташовані по центральній жилці на відстані 2,2-4 мм. Кінцеві частки листків щитиновидно-лінійні, близько 0,2 мм завширшки. Квітки зібрані в дрібні кошики, що утворюють щиток; крайові маточкові квітки язичкові, білі або трохи жовтуваті**,** серединні — трубчасті, двостатеві; язички крайових квіток 0,9-1,5мм завдовжки і 1- 2 мм: завширшки, з трьома невеличкими тупими частками на верхівці. Плід - сім'янка. Цвіте у травні - вересні.



Поширення. Росте на степах, суходільних луках, по чагарниках, біля доріг по всій Україні.

Хімічний склад, застосування. Аналогічно статті Деревій звичайний.

4.61. Дивина ведмежа – Verbascum thapsus L.

Родина ранникових – Scrophulariaceae

Коровяк обыкновенный

Життєва форма. Дворічна трав′яниста повстистоопушена рослина. Стебло просте, прямостояче, 30-120 см заввишки. Прикореневі листки видовженоеліптичні, тупозарубчасті, серединні – видовжено-яйцевидні, збігають на межувузля стебла. Квітки двостатеві, віночок жовтий, зібрані в довге й густе колосовидне суцвіття. Плід –коробочка. Цвіте у червні – липні.

Поширення. На відкритих піщаних і кам′янистих місцях в Карпатах, на Поліссі, в правобережному Лісостепу, в гірському Криму.

Сировина. Квітки, віночки.

Хімічний склад. Квітки містять слиз, камедь, каротиноїди, дубильні речовини, сапоніни, флавоноїди, іридоїди, аукубін, аскорбінову кислоту та сліди ефірної олії.

У квітках містяться: макроелементи (міліграм/г): K- 17,30, Ca - 4,70, Mg - 1,90, Fe - 0,22; мікроелементи (мкг/г): Mn - 49,20, Cu-13,20, Zn -23,60, Mo- 0,50, Cr - 0,60, Se - 0,05, Ni-1,90, Sr - 26,80, Pb - 0,70, B - 2,00, Li - 1,50.

Застосування. У ряді досліджень показана антивірусна дія екстракту дивини ведмежої, особливо чітко виражено відносно вірусу герпесу. Крім того, дивина відома своєю здатністю протидіяти розмноженню в організмі чужорідних клітин.

Рослина також надає сечогінну, протизапальну дію завдяки сапонінам, що містяться в ній, впливає на клітинні мембрани. Сумісна дія сапонінів і флавоноїдів обумовлює протизапальну і антигістамінну активність рослини.

Дивину застосовують при діареї і болях в животі, а також для обробки ран і боротьби з бородавками, подагрою і гемороєм. В наші дні її застосовують в основному для лікування хвороб органів дихання (ларингіт, трахеїт, бронхіт), а також порушень травлення - діареї, гастриту, ентериту, коліту.

Препарати дивини ведмежої використовуються як відхаркувальний, обволікаючий, пом'якшувальний, спазмолітичний, знеболюючий та загоювальний засіб. Лікують запалення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів, кашель, коклюш, бронхіт, астму, запалення легень, захворювання травного каналу, печінки та селезінки. Квітки входять до складу грудних чаїв.

Зовнішньо дивина застосовується при ранах і виразках гомілки; вона також пом'якшує подразнення шкіри. Настойку квіток втирають при невралгії, болях в суглобах; порошком квіток присипають тріщини, рани; припарки квіток з листям прикладають до опіків, ран.



4.62. Дивина фіолетова — Verbascum phoeniceum L.

Родина ранникових — Scrophulariaceae

Коровяк фиолетовый

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина з прямостоячим багатолистим або безлистим, у верхній частині залозистоопушенним стеблом. Прикореневі листки черешкові, в розетці, від довгасто-яйцевидних до серцеподібних, крупногородчасті або майже цілокраї, слабоопушені. Квітки в суцвітті китиця. Віночок фіолетовий. Нитки тичинок з фіолетовими волосками (у задніх тичи-

нок волоски іноді білі). Плід-яйцевидна коробочка, переважно гола. Цвіте у квітні – травні.

Поширення. Росте в степах, схилах, в світлих лісах, на узліссях по всій Україні, крім Карпат.

Сировина. Трава, квітки.

Хімічний склад. Рослина містить аукубін, каталпол, сапоніни, вербасценин, дубильні речовини, кумарини, вітамін С, гесперидин.

Застосування. Препарати трави стимулюють серцеву діяльність, збільшують діурез і соліурію, стимулють рухову активність тонкого кишківника.

Настій квіток використовується як протизапальний засіб

4.63. Диня посівна — Melo sativus Sager ex M. Roem.

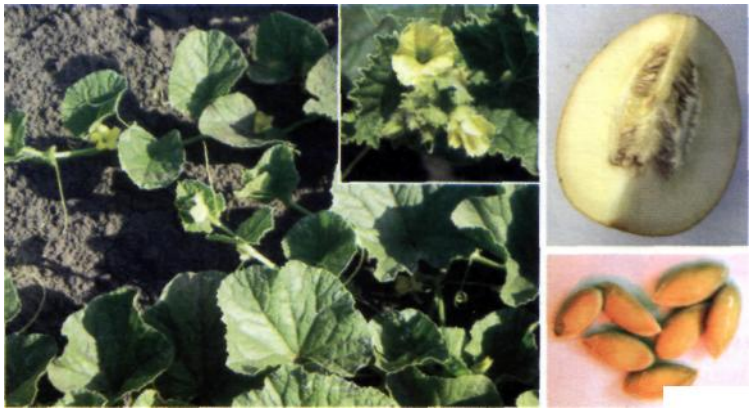
Родина гарбузових – Cucurbitaceae

Дыня обыкновенная

Життєва форма. Однорічна, однодомна, шорсткоопушена рослина. Стебло до 3 м завдовжки, лазяче, невиразно-гранчасте. Листки черешкові, пластинка округло-серцевидна, цілісна або п'ятилопатева, шорстка, по краю зубчаста. Тичинкові квітки на коротких ніжках, зібрані негустими пазушними пучками; маточкові квітки поодинокі. Віночок жовтий, колесовидний, п'ятироздільний. Гарбузина різноманітна за формою, розмірами, забарвленням і смаковими якостями.

Поширення. Походить з Південної Азії. Культивується як овочева культура у південних районах України.

Сировина. Плоди.



Хімічний склад. Плоди містять цукри, органічні кислоти, пектинові, азотисті й інші мінеральні речовини, каротини, вітаміни Е, С, РР, групи В, клітковину, мінеральні речовини (солі калію, натрію, магнію, фосфору, заліза), леткі ароматичні сполуки; у насінні міститься жирну олію (24-36%), до складу якої входять лінолева (у межах 65%), олеїнова (до 18%), пальмітинова (біля 10%), стеаринова (близько 6%) і значно менше міристинова (0,5%), гептадеценова (0,3%), пальмітолеїнова (0,1%) і лауринова (0,08%) кислоти.

Застосування. Плоди мають послаблюючу, сечогінну, жовчогінну і глистогінну, антисклеротичну та метаболічну дію. Плоди свіжі, в'ялені, сушені застосовуються при захворюваннях сечовивідних і жовчних шляхів, серцево-судинної системи, при порушенні обміну речовин, недокрів'ї, атеросклерозі, геморої, глистах, хворобах печінки, хронічному кашлі. Ніжна клітковина посилює перистальтику кишок, сприяє виведенню холестерину. У косметиці соком дині видаляють пігментні плями, вугрі. Народна медицина використовує диню при набряках.

Застереження. Надмірне вживання дині спричинює болі в животі, пронос.

4.64. Дрік красильний – Genista tinctoria L.
Родина бобових – Fabaceae
Дрок красильный



Життєва форма. Кущ, стебла ребристі, прямостоячі, 40-80 см заввишки. Листки прості, почергові, короткочерешкові, цілісні, лінійно-ланцетні, загострені, голі або трохи опушені, з прилистками. Квітки двостатеві, неправильні, яскраво-жовті, у верхівкових багатоквіткових китицях. Плід – біб. Цвіте у червні-липні.

Поширення. По сухих лісах, на узліссях і по чагарниках острова. Майже по всій України. Вирощують як декоративну рослину.

Сировина. Насіння , трава.

Хімічний склад. Трава містить алкалоїди (спартеїн, цитизин, метилцитизин), флавонові глікозиди (лютеолін і геністеїн), тритерпенові сапоніни, ефірну олію, органічні кислоти, барвник скопарин, гіркоти, слиз та мінеральні солі.

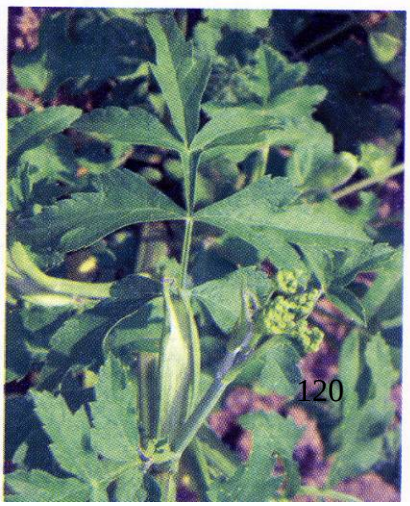
Застосування. Препарати дроку красильного ефективні при стійких маткових кровотечах.

Народна медицина використовує як кровоспинний та кровоочисний, сечогінний, жовчогінний, судинозвужуючий, проносний, заспокійливий засіб. Препарати трави використовують при серцевій недостатності зі зниженим тиском крові, геморої, водянці живота, при хворобах щитовидної залози (зоб, мікседема, гіпотиреоз), при запаленнях нирок і сечового міхура та для лікування захворювань шкіри; насіння – при нирковокам′яній хворобі.

4.65. Дудник лісовий – Angelica sylvestris L.
Родина селерових – Apiaceae
Дудник лесной

Життєва форма. Багаторічна, трав′яниста рослина з коротким товстим кореневищем, з якого при розламуванні виділяється білий сік. Стебло дудчасте, круглясте, гладеньке, вгорі розгалужене і трохи гранчасте. Листки з дуже здутими мішковидними піхвами, двічі – тричіперисторозсічені, з яйцевидно-довгастими сегментами. Квітки двостатеві, дрібні, правильні, білі або блідо-рожеві у складних щитковидних зонтиках, з численними (до 30), довгими до 18см борошнисто-пухнастими променями; обгортки немає або вона складається з кількох листочків; обгорточки багатолистні .





Плід – двосім′янка. Цвіте у липні – вересні.

Поширення. На вологих луках, в лісах, по берегах річок в більшій частині України, крім Криму.

Сировина. Кореневища з коренями.

Хімічний склад. Трава дудника лісового містить ефірну олію, ароматичні гіркоти, ксантотоксин, кумарини, дубильні речовини, фітостерини, яблучну й ангелікову кислоти, мікро- і макроелементи : кальцій (1,6%), фосфор – (0,35%), залізо – (23,7%), нікель – (0,85 мг%), мідь – (1,76 мг%), марганець – (4,4 мг%), титан – (0,14 мг%), бор –(0.55мг%), аскорбінову кислоту в листі – 1154 мг%, у стеблах до 384 мг%, в суцвіттях – до 240 мг%. Плоди містять до 17,3 % жирної олії.

Застосування. Дудник лісовий виявляє апетитну, відхаркувальну, протизапальну, спазмолітичну, сечо-, жовчо- і потогінну, седативну та вітрогінну дію.

Відвар, настоянка застосовуються при функціональних розладах шлунково-кишкового тракту, порушеннях моторики кишок, дискінезії жовчних шляхів, при гіпоацидних гастритах, дуоденітах, колітах, при ларингітах, бронхітах і пневмоніях, при вегетативному неврозі. Настойкою лікують міозити, невралгії, радикуліт. Входить до складу енерготоніків та харчових добавок. У народній медицині відваром коренів знімають спазми, покращують апетит, посилюють потовиділення. Корені дудника – компонент БАД «Стрес Блокер» (США) - м’який заспокійливий засіб.

.

4.66. Енотера дворічна, нічна свічка - Oenothera biennis L.
Родина онагрових – Onagraceae
Ослинник двулетний

Життєва форма. Дворічна, трав′яниста, шерстистоопушена рослина. Стебло прямостояче, просте або вгорі трохи розгалужене. Листки почергові, цілісні, видовженo-оберненояйцевидні, до 20 см завдовжки, по краю віддаленодрібнозубчасті. Квітки двостатеві, правильні, сидячі, одиночні, у кінцевих китицях. Пелюсток чотири, ясно-жовтих. Плід – коробочка, короткоциліндрична, чотирьохгніздна, насінини дрібні.

Поширення. На піщаних, рідше глинистих місцях по всій Україні. Адвентивна рослина, завезена з Північної Америки.



Сировина. Трава, квітки.

Хімічний склад. Трава енотери дворічної містить флавоноїди (кемпферол, кверцетин та їхні похідні), пентозани, інвертазу, цериловий спирт, флобафени, дубильні, смолисті й слизисті речовини, ситостерин. У квітках є жовта забарвлююча речовина, у насінні – жирна олія (19-31%), до складу якої входять лінолева (55-80%), олеїнова (5-10%), γ-ліноленова (6-14%), пальмітинова (4-7%) та стеаринова (1-3%) кислоти.

Застосування. Жирні кислоти, особливо γ--ліноленова, грають істотну роль в синтезі простагландинів - речовин, регулюючих обмінні процеси і захищають клітинні мембрани. Простагландини діють на жіночі статеві гормони

(естроген, прогестерон і пролактин) і підтримують м'якість і еластичність шкіри, контролюючи виділення шкірного сала. Вони також впливають на вивільнення мозкових нейротрансмітерів. Простагландин-1 контролює механізм розширення судин і володіє протизапальними властивостями.

Олія енотери дає прекрасні результати при лікуванні передменструального синдрому. Її часто рекомендують для лікування екземи і запалень при ревматоїдному артриті. Захищаючи шкірні тканини, цей засіб ефективно попереджає старіння шкіри, тому олія енотери входить до складу багатьох косметичних препаратів.

Настій трави використовують в основному як в′яжучий засіб при виснажливій діареї, яка зневоднює організм, особливо у маленьких дітей. Поряд з цим настій трави п′ють при кашлі, коклюші, спастичній астмі й нирковокам′яній хворобі, та як засіб, що стимулює роботу шлунка, печінки й селезінки. Відвар коренів вживають при туберкульозі легень, болях у грудях.

Основні фармакологічні ефекти олії енотери пов’язують з γ-ліноленовою кислотою, яка є попередником простагландинів і здатна підвищувати рівень простагландину Е в організмі, регулювати артеріальний тиск і рівень холестерину в крові, запобігати інфаркту міокарда, зменшувати період менструальних розладів, ефективно лікувати екземи. Тому олію енотери намагаються використати для лікування багатьох захворювань, зокрема екземи, діабетичної невропатії, розсіяного склерозу, ревматичного артриту та інших. Олія енотери проявлає також антиульцерогенну, антиоксидантну та антитромбічну дію, зменшує ступінь пошкодження судин при гіперліпідемії.



4.67. Еспарцет піщаний, заячий горох - Onobrychis arenaria (Kit.) DC.

Родина бобових – Fabaceae

Эспарцет песчаный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебла численні, прямостоячі, 30-70 см заввишки. Листки складноперисті, нижні складаються з 6-12 пар еліптичних або довгасто-лінійних листочків. Квітки двостатеві, неправильні, в довгих китицях. Віночок яскраво-фіолетовий, з темними смужками, 8-10 мм завдовжки. Плід—біб, сітчасто-зморшкуватий. Цвіте у червні—липні.

Поширення. На сухих луках, узліссях, по чагарниках острова. Лісостепу.

Сировина. Трава, корені.

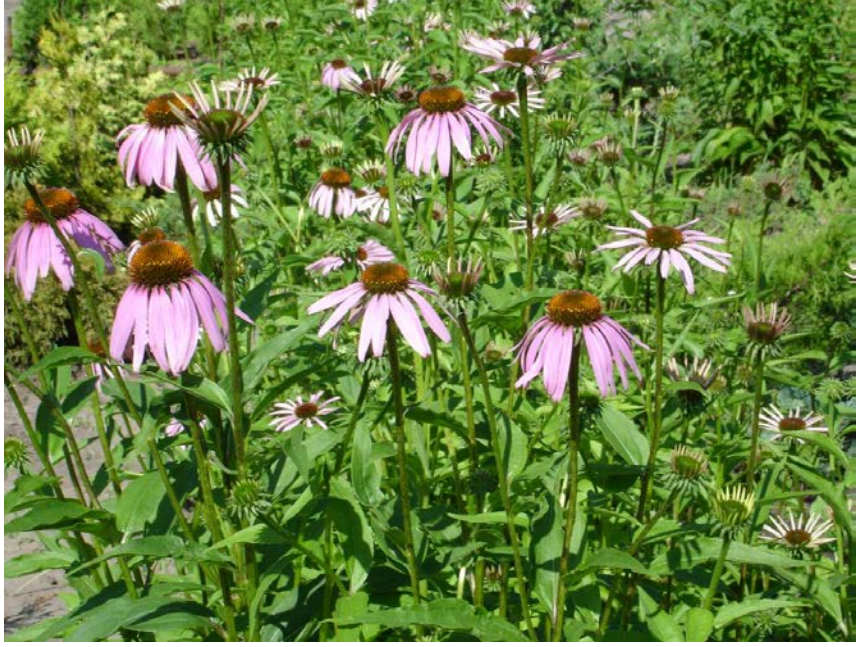
Хімічний склад ще слабо вивчено. Рослина містить вуглеводи (9,6%), білки (4,4%), жир (1,5%), клітковину (5,4%), вітамини, зольні речовини (4,6 %) тощо.

Застосування. В народній медицині настій та відвар трави або коренів вживають при статевій слабості у чоловіків.

4.68. Ехінацея пурпурова – Echinacea purpurea (L.) Moench

Родина айстрових – Asteraceae

Эхинацея пурпурная



Життєва форма. Багаторічна трав′яниста рослина. Корінь стрижневий, з численними бічними мясистими коренями. Стебло пряме, 50-150 см заввишки. Листки прості, шорсткі, овально- або лінійно-ланцетні по краю зарубчасто-зубчасті, нижні з них на довгих черешках, верхні – сидячі, цілокраї. Кошики великі, до 10 см в діаметрі. Крайові квітки у кошику довгоязичкові, неплідні, пурпурові, різних відтінків, темночервоні або жовті; серединні квітки трубчасті, двостатеві. Плід – сім′янка. Цвіте у серпні – жовтні.

Поширення. Розводять як декоративну рослину. Походить із Америки.

Сировина. Корені, суцвіття (кошики), трава.

Хімічний склад. У всіх органах рослини містяться полісахариди (гетероксілани, арабіноксілани, арабінорамногалактани, фруктани), фенілпропаноїди (цикорієва, хлорогенова, кавова, ферулова, кумарова кислоти, ехінакозид), алкіламіди (полієнові або поліацетиленові сполуки з ізобутиламідним залишком), флавоноїди (кемпферол, кверцетин і їх глікозиди), ефірна олія (до 0,6%), основним компонентами якої є борнеол, борнілацетат, каріофілен, каріофіленоксид та інші, органічні кислоти, бетаїн, стерини, дубильні речовини, сапоніни, смоли, вищі ненасичені жирні кислоти. Вони багаті ферментами, макро- (калій, кальцій) та мікроелементами (селен, кобальт, срібло, молібден, цинк, марганець та інші).

Корені рослини містять глікозид ехінакозид, інулін та інші полісахариди, бетаїн, фітостерини, смоли, ефірну олію, сполуки калію, магнію, заліза, алюмінію тощо.

Основні активні компоненти:

• глікозид (ехінакозид), полісахариди, вітаміни А, С, Е - стимулюють імунну систему організму;

• фітостероли, жирні кислоти (лінолева, церотинова) - мають протизапальну дію;

• флавоноїди - знижують алергічні прояви;

• ефірна олія (карвакрол) - має бактерицидну, противірусну дію.

• глюкуронова кислота - сприяє детоксикації організму;

• глікозид (ехінацин) - підвищує адаптаційні можливості організму;

• бетаїн, фітостерини - покращують обмін холестерину в печінці, сприяють зниженню онкологічних процесів;

• сполуки калію, міді, магнію, заліза, сірки - забезпечують організм необхідними мікроелементами;

• інулін, пальмітинова кислота - нормалізують мікрофлору кишківника.

Основна дія:

• імуномодулююча - ехінацея здатна на 20-40% збільшити ефективність традиційних методів лікування інфекційних захворювань:

• глікозид ехінакозид і полісахариди рослини, впливаючи на певні рецептори Т-лімфоцитів, активізують їх активність, викликаючи підвищену продукцію інтерферону, тим самим, посилюють неспецифічну імунну систему, підвищуючи опір організму до інфекційних і вірусних захворювань, прискорюють процес одужання;

• вітамін С активує синтез інтерферонів - основних противірусних" знарядь "клітини, а в поєднанні з флавоноїдами, вітаміном А складають" антиінфекційну коаліцію ";

• вітамін Е захищає тимус - головного виробника імунних клітин - від пошкоджуючих факторів.

• протизапальна - найбільш ефективно ехінацея впливає в перші 10 днів захворювання:

• компоненти ехінацеї посилюють фагоцитоз, а також міграцію лейкоцитів при гострому або

хронічному запалені, в першу чергу, дихальних (бронхіти, тонзиліти, пневмонії) і сечовивідних шляхів (пієлонефрит),

• стероли, будучи попередниками гормонів, які мають протизапальну дію, збільшують їх кількість,

• лінолева кислота - матеріал, з якого організм синтезує простагландини, які відіграють роль

регуляторів захисних реакцій.

• протимікробна, противірусна - карвакрол у складі ефірної олії пригнічує ріст багатьох бактерій, грибків, вірусів; компоненти ефірної олії здатні інгібувати активність гіалуронідази і знижувати, тим самим, проникність сполучної тканини, перешкоджаючи проникненню в організм вірусів грипу, герпесу, гепатиту, та мікроорганізмів жіночих хвороб.

• бактерицидна - ехінацея є природним антибіотиком; вона підвищує активність білих кров'яних тілець (макрофагів), завдяки чому вдається запобігти захворюванням або послабити симптоми застуди.

• детоксуюча - глюкуронова кислота зв'язує і інактивує утворені в організмі токсичні речовини.

• адаптаційна - ехінацин, який володіє кортизоноподібною активністю, прискорює одужання і загоєння ран.

• нормалізує мінеральний обмін

• магній сприяє нормалізації нервово-м'язової збудження, попереджаючи нервові перевантаження, а також регулює судинний тонус;

• калій забезпечує нормальну роботу серця;

• мідь прискорює одужання після перенесених вірусних та інфекційних захворювань;

• залізо у складі ферменту мієлопероксидази бере участь в процесах фагоцитозу і лізису мікроорганізмів, тобто в підтримці імунітету;

• сірка має здатність захищати організм від впливу радіації, забруднень навколишнього середовища, сповільнює процеси старіння організму.

• протипухлинна - компоненти ехінацеї здатні затримувати і пригнічувати ріст злоякісних утворень.

• поліпшує роботу печінки

• завдяки бетаїну поліпшується засвоєння білків і підвищується утворення холіну - речовини, що підвищує діяльність клітин печінки;

•фітостерини-затримують всмоктування холестерину в кишківнику, знижуючи його рівень в крові, запобігаючи жировій інфільтрації печінки, перешкоджаючи утворенню холестеринових каменів у жовчному міхурі.

Застосування. Ехінацея, зростаюча на рівнинах центральної частини Сполучених Штатів, - одна з найефективніших лікарських рослин. Багато досліджень показали, що різні її препарати надають імуностимулюючу дію. У 2000 р. в ході спостережень за групою з 95 чоловік було показано, що настій ехінацеї значно знижує захворюваність грипом

і простудними хворобами. У дослідженні з подвійним сліпим плацебо-контролем поєднання екстракту трави туї, коренів ехінацеї дозволило попередити зимові інфекції і ослабити симптоми грипу, нежиті і бронхіту.

Показано, що прийом ехінацеї дозволяє підвищити стійкість до інфекцій, особливо до грипу. В очікуванні офіційного визнання рослина розглядається як просте доповнення до лікування інфекційних імунозалежних захворювань. Ехінацею, завдяки її імуностимулюючій активності, рекомендують у випадках ослаблення захисних сил організму при нежиті, грипі, бронхіті і інших респіраторних захворюваннях. Рослина може також застосовуватися (з обережністю і під лікарським контролем) при імуній недостатності, хіміотерапії.

Препарати ехінацеї пурпурової: *Настойка, «Ехінацея Фаркос»* - матрична настоянка ехінацеї, *«Ехінал»* -настойка (настоянка кореневищ із коренями ехінацеї), *«Ехінасаль»* - сироп (комбінований препарат), *«Іммунал»* -таблетки та краплі (сік трави ехінацеї пурпурової), *«Іммуногран-Здоров'я»* - гранули (екстракт кореневищ із коренями ехінацеї з пектином), *«Іммуновіт С»* - таблетки (комбінований препарат: екстракт ехінацеї, вітамін С та цинк), *«Екстракт ехінацеї Др. Тайсс»* - таблетки , *«Краплі ехінацеї Др. Тайсс»* -краплі (екстракт трави ехінацеї пурпурової), *«Ехінацея»* - екстракт рідкий кореневищ із коренями, *«Ехінацея Форте Др. Тайсс»* - краплі (сік свіжої трави ехінацеї пурпурової), *«Ехінацея-Ратіофарм»* - таблетки (висушений сік свіжої трави ехінацеї), *«Гербіон Ехінацея»* - таблетки (сік трави ехінацеї пурпурової висушений), *«Ехінацин Мадаус Капсети»* - пастилки смоктальні, *«Ехінацин Мадаус Мазь»* - мазь, *«Ехінацин Мадаус рідина»* - розчин для внутрішнього застосування, *«Стімунея»* - настоянка кореневищ із коренями ехінацеї, *«Вітастим»* - настоянка (комбінований препарат: настоянка деревію, кропиви, м'яти, цикорію, ехінацеї, шипшини, елеутерокока), *«Просталад»* - настоянка (водно-спиртовий екстракт трави звіробою, золотушника канадського, грициків звичайних, реп'яшка, квіток арніки, нагідок, кореневищ з коренями валеріани та ехінацеї), *«Простанорм»* -екстракт рідкий (комплексний препарат на основі екстрактів трави звіробою, золотушника канадського, кореню солодки, кореневищ з коренями ехінацеї) виявляють імуностимулюючу, антиоксидантну, мембраностабілізуючу, антисептичну дію та стимулють центральну нервову систему. Настоянку коренів та інші препарати застосовують для зміцнення імунної системи, при станах психічної депресії, фізичного і нервового виснаження, при загальному сепсисі, запаленнях внутрішніх органів, при інфекційних захворюваннях, для загоювання ран, опіків, виразок. У гомеопатії - при гнійних та виразкових процесах, а також укусах отруйних змій та комах.

4.69.Живокіст лікарський - Symphytum officinale L.
Родина шорстколистих – Boraginaceae
Окопник лекарственный



Життєва форма. Багаторічна трав′яниста, шорсткощетиниста рослина. Має коротке кореневище з грубим м′ясистим гілчастим чорно-бурим коренем. Стебло прямостояче, 50-100 см заввишки, розгалужене, знизу гранчасте, вгорі – крилате від збіжного листя. Листки почергові, на нижній поверхні вкриті сіткою жилок, приземні й нижні стеблові листки – з черешками, яйцеви-

дно-ланцетні або видовженоланцетні; решта стеблових листків – сидячі, ланцетні, гострі. Квітки двостатеві, правильні, зібрані завійками на верхівці стебла та гілок; віночок фіалковий або брудно-пурпуровий, рідко – білий трубчасто-дзвониковидний. Плід сухий, розпадається на 4 горішка. Цвіте з червня до вересня.

Поширення. На вологих луках, по берегах річок по всій Україні.

Сировина. Корені.

Хімічний склад. Корені живокосту лікарського містять (0,2-0,8%) алкалоїдів (віріді-флорин, асперулін, сімфітин, ехінатин, лазіокарпін, циноглосин), дигалову кислоту, дубильні й слизисті речовини, аспарагін (1-3%), холін, крохмаль, цукри, ефірну олію.

Застосування. Препарати живокосту зумовлюють протизапальний, обволікаючий, пом′якшувальний засіб при кашлі.

У народній медицині використовують рослину при переломі кісток і пораненнях, виразці гомілки, при запальних процесах у шлунку й кишках, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, хворобах нирок, туберкульозі легень, кашлі, бронхіті й довготривалій діареї, для поліпшення обміну речовин, при фурункулах, виразках і абсцесах.

У гомеопатії використовують свіжі корені при травмах кісток, гастриті, виразковій хворобі, геморої.



4.70. Жостір проносний, чорноягідник - Rhamnus cathartica L.

Родина жостерових – Rhamnaceae

Жостер слабительный

Життєва форма. Галузистий кущ або невелике (1-3 м заввишки) деревце. Кора на стовбурі чорна, гілки супротивногалузисті, на кінцях - з колючками. Листки супротивні, черешкові, еліптичні або яйцевидно-еліптичні, дрібнозубчасті, з 3 - 4 парами зісподу випнутих бокових жилок. Квітки одностатеві, дводомні, чотирироздільні, вузько-дзвоникуваті, з дуже дрібними, часом зовсім нерозвиненими зеленуватими пелюстками, зібрані по 10 - 15 у пазушні пучки. Плід кістянковидний, чорний. Цвіте у травні - червні. Плоди достигають у серпні -вересні.

Поширення. На узліссях,по чагарниках, на схилах і сухих луках. По всій Україні, крім Карпат.

Сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди містять антраглікозиди (4%), з яких основні: окислені - франгулаемодин, хризофанол, рамнокатарнін (глюкофрангулін), рамноксантин (франгулін) і відновлені - жостерин, дубильні речовини, вільні і зв'язані глікозиди (0,75 %). Крім того, в плодах знайдені флавоноїди – кверцетин, кемпферол, рамнетин, рамноцетрин, пектинові речовини, камеді, органічні кислоти.

Основні активні компоненти:

• антраглікозіди (рамнокатартин, жостерин) - надають послаблюючу и антибактеріальну дію, спільно з камедю - протизапальній ефект;

• флавоноїди (рамноцитин, ксанторамнетин, рамнетин, кверцетин, кемпферол), ефірні олії - володіють бактерицидною, антиоксидантною дією;

• органічні кислоти - проявляють антисептичні властивості;

• пектини - сприяють детоксикації організму;

• гіркоти - стимулюють жовчовиділення;

• алкалоїди - знімають спазми кишківника.

Основна дія:

• проносна - антраглікозиди посилюють перистальтику товстого кишківника, сповільнюють всмоктування рідини слизової оболонки кишківника, що спричиняє розрідження и збільшення об'єму калової маси і спріяє випорожненню кишківника.

• детоксуюча - пектинові речовини зв'язують токсини і отрути, покращують травлення, усувають процеси гниття в кишківнику, виводять продукти обміну.

• антибактеріальна - антраглікозиди і рамнетін зменшують бродильні і гнилісні процеси в кишківнику, запобігаючи розвитку бактерійної кишкової інфекції.

• протизапальна - камедь, яка має емульгуючу і обволікаючу дію, вкриває слизові оболонки шлунково-кишкового тракту захисною плівкою.

• антисептична - органічні кислоти, знижуючі pH середовища, сприяють утвореннюя певного складу мікрофлори кишківника, стимулюють соковиділення в шлунково-кишковому тракті, активізують перистальтику кишківника, гальмують розвиток гнилісних процесів у товстому кишківнику.

• жовчогінна - гіркоти володіють жовчогінним ефектом, підсилюють перистальтику кишківника.

• спазмолітічна - алкалоїди, розслабляючи гладку мускулатуру кишківника, усувають болі в животі.

Застосування. У науковій медицині плоди використовують як проносний засіб, особливо при хронічних, атонічних і спастичних запорах; у народній медицині - при водянці, кашлі, гастритах, жовтяниці, геморої та подагрі, як глистогінний засіб та при хронічних захворюваннях шкіри. Плоди входять до складу проносного чаю. Есенцію з свіжих плодів використовують у гомеопатії.



4.71. Звіробій звичайний - Hypericum perforatum L.

Родина клузієвих - Clusiacaeae

Зверобой продырявленный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина; стебло прямостояче, голе, вгорі розгалужене, круглясте, 30-60см заввишки. Листки супротивні, сидячі, цілокраї, видовженоовальні, тупі, з просвітчастими крапчастими залозками. Квітки правильні, двостатеві, 5-пелюсткові, зібрані в щиткоподібну волоть або нещільну китицю; пелюстки золотисто-жовті видовжено-овальні, з чорними крапками. Плід - коробочка. Цвіте з червня до вересня.

Поширення. На відкритих сухих місцях, схилах, по чагарниках по всій Україні.

Сировина. Верхівки пагонів (суцвіття).

Хімічний склад. Трава рослини містить дубильні речовини (10-16%), флавоноїди (гіперозид, кверцитрин, рутин, кверцетин, ізокверцитрин, апігенін, мірицетин, лейкоантоціанідини, антоціаніни), фенолокислоти (кавова, хлорогенова), ксантони, сапоніни, конденсовані антраценпохідні (гіперицин (0,1-0,4 %), псевдогіперицин, гіперин, франгулаемодин, похідні діантранолу), ефірну олію (0,2- 0,3 %), смолисті речовини (17 %), каротин і аскорбінову кислоту, ксантони.

У насінні є жирна олія (24%), до її складу входять лінолева (більше 44%), ліноленова (до 35%), олеїнова (біля 10%), пальмітинова і стеаринова кислоти

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): K- 16,80, Ca - 7,30, Mg - 2,20, Fe - 0,11; мікроелементи (КНМ): Mn -0,25, Cu-0,34, Zn-0,71, Co- 0,21, Mo- 5,60, Cr-0,01, A1 - 0,02, Se - 5,00, Ni - 0,18, Sr - 0,18, Cd - 7,20, Pb - 0,08, B - 40,40 мкг/г.

Основні активні компоненти:

- фітонциди, дубильні речовини, ефірна олія (терпени, сексвітерпени) - надають антибактеріальну дію;
- аскорбінова кислота - стимулює імунітет;
- флавоноїди (гіперазид, рутин, кверцетин) - проявляють спазмолітичну, антиоксидантну, капілярозміцнюючу дію, а спільно із смолами і гіркотою - жовчогінну;
- холін - є гепатопротектором;
- каротин - захищає епітелій і слизові оболонки;
- гепарин - покращує склад крові (розріджуюча дія);
- нікотинова кислота - стимулює кровотік, знімає спазм судин;
- макроелементи (калій, кальцій, магній, залізо) - нормалізують обмінні процеси організму;
- ефірна олія (складні ефіри ізовалеріанової кислоти) - заспокоюють нервову систему.

Основна дія:

- детоксуюча - нікотинова кислота розширює периферичні судини, покращуючи кровообіг в суглобах, шлунково-кишковому тракті, печінці і посилює виведення токсинів;
- антибактеріальна - фітонциди (спільно з ефірною олією, дубильними речовинами і аскорбіновою кислотою) діють згубно на широкий спектр патогенних мікроорганізмів;
- жовчогінна - флавоноїди розслаблюють гладенькі м’язи жовчних протоків, полегшують виділення жовчі і зменшують її застій в жовчному міхурі;
- гепатопротекторна - холін надає ліпотропну дію, тобто зменшує накопичення жирів в печінці;
- захисна для клітин епітелію слизової оболонки шлунка і кишківника - каротин сприяє регенерації тканин, захищаючи слизові оболонки травного тракту від дії шкідливих речовин;
- сокогінна - гіперазид і гіркоти стимулюють секреторну діяльність травних залоз;
- спазмолітична - флавоноїди, впливаючи на гладком'язові волокна шлунка, кишківника, печінки, сечового міхура здатні знімати спазми;
- антиоксидантна - кверцетин захищає організм від дії агресивних активних форм кисню і вільних радикалів;
- капілярозміцнююча - рутин зміцнює судинну стінку, завдяки чому зменшується проникність капілярів;
- заспокійлива - ізовалеріанова кислота надає седативну - дію, холін впливає на нервову систему.

Застосування. До 2002 р. звіробій рекомендували для місцевого застосування при шкірних захворюваннях для пом'якшення шкіри і ослаблення свербіння, при невеликих опіках або як знеболюючий засіб при захворюваннях ротової порожнини. В наші дні спектр застосування значно розширений, звіробій прописують для перорального застосування при легких депресивних станах: нервовій перевтомі, що супроводжується втратою інтересу до життя, і порушеннях сну.

Новий антидепресант. У Німеччині його широко застосовують при депресіях; у Франції дозвіл на використання цієї рослини як антидепресанту було дано лише в березні 2002 р. Така затримка пов'язана з тим, що дослідження в різних місцях були проведені за різними схемами.

Препарати звіробою *«Новоіманін»* -спиртовий розчин для зовнішнього застосування, *«Кіра»*- драже (в основі - екстракт трави звіробою), *«Геларіум Гіперикум»* - драже, капсули таблетки, розчин для внутрішнього застосування (в основі - екстракт трави звіробою), *«Деприм»*- таблетки (в основі- екстракт трави звіробою), *«Деприм Форте»*- капсули (в основі- екстракт трави звіробою), *«Нейроплант»* - таблетки (стандартизовані за вмістом гіперицину), *«Гіперфлав»*- капсули (в основі- екстракт трави звіробою), *«Фітоліт»*- таблетки (комплексний препарат на основі екстрактів трави звіробою, хвоща та споришу), *«Фітулвент»* - настоянка (комплексний препарат, містить настойки плодів глоду, кореневищ валеріани, кори дуба, трави звіробою, чебрецю, деревію, квіток ромашки), *«Гербогастрин»* (рідкий спиртовий екстракт суцвіть ромашки, кореню солодки, листя м'яти, шавлії, трави звіробою, кореневищ аїру), *«Капли Спокойной ночи- сонные травы»*- краплі (комплексний препарат: шоломниця байкальська, валеріана лікарська, звіробій звичайний, м'ята перцева, собача кропива серцева або звичайна, хміль звичайний, меліса лікарська, ромашка лікарська, аспасвіт, кислота лимонна, бензоат натрію, вода очищена, етиловий спирт), *«Фітон СД»*- бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин - ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Армон»* - крем (екстракти звіробою, нагідок, лопуха, обліпихова олія), *«Поліфітол-1»*- настоянка (водно-спиртовий екстракт суміші: м'яти, цмину, звіробою, полину гіркого, дуба, перстачу прямостоячого, кульбаби, аїру, кукурудзи), *«Пасит»*- розчин (комбінований препарат: екстракт валеріани, звіробою, квіток та плодів глоду, хмелю, пасифлори), *«Ново-Пасит»* - розчин та таблетки (комбінований препарат: валеріана, меліса, звіробій, квітки та плоди глоду, хміль, бузина, пасифлора), *«Седавіт»*- розчин для перорального застосування (валеріана, плоди глоду, звіробій, м'ята, хміль), *«Просталад»* - настоянка (водно-спиртовий екстракт трави звіробою, золотушника канадського, грициків звичайних, реп'яшка, квіток арніки, нагідок, кореневищ з коренями валеріани та ехінацеї), *«Простанорм»* -екстракт рідкий (комплексний препарат на основі екстрактів трави звіробою, золотушника канадського, кореню солодки, кореневищ з коренями ехінацеї), *«Простапол»*- рідкий екстракт (трава звіробою, золотушника канадського, грициків звичайних, реп'яшка, квіток арніки, кореневищ з коренями валеріани), *«Чернега»*- краплі (комплексний препарат на основі чорниці, брусниці, берези, оману, аїру, звіробою та липи), *«Дикрасин-1»* - розчин для зовнішнього застосування з настоями материнки, звіробою та глоду, *«Капситрин»*- розчин для зовнішнього застосування (комбінований препарат: настоянки перцю та звіробою, аміак), *протидіабетичний збір «Арфазетин»* (аралії маньчжурської корені, звіробою трава, ромашки квітки, квасолі плодів стулки, хвощу трава, чорниці пагони), *«Урофлукс»* - збір (бузина, звіробій, липа, хвощ, мучниця), *збір лікувально-профілактичний № 2* (підбіл, деревій, звіробій, м'ята, подорожник, бузина, нагідки), *збір лікувально-профілактичний № 3* (ромашка, нагідки, деревій, спориш, плоди глоду, шипшина, звіробій), *«Седафлукс»* - чай (бузина



чорна, звіробій, валеріана, м'ята, собача кропива, глоду плоди) мають протимікробну, бактеріцидну, бактеріостатичну, протизапальну, антидепресивну, кровоспинну, спазмолітичну, капілярозміцнюючу, фотосенсибілізуючу дії, використовують при стоматитах, пневмонії, ревматизмі, гастроентероколіті, хворобах травного тракту, виразках шлунка, розладі нервової системи, недостатньому кровообігу, застої жовчі, мігрені, енурезі, геморої, проносах тощо. Зовнішньо використовують звіробійну олію при опіках, виразках, ранах, гінгівітах.

Звіробій – найбільш відомий фітоантидепресант, показаний при симптоматичних і реактивних депресіях. Він захищає від стресу, знижує подавленість, безсоння, тривогу. При цьому назначають такі препарати як «Де прим», «Оптиміст», «Негрустин», «Геларіум гіперікум» та інші.

Для зниження риску емоціонального напруження радять БАД «Релакс комплекс» (США), як заспокійливий засіб – БАД «Валеріана-микс» (Македонія), як загальнозміцнюючий засіб – БАД-бальзам «Віолета пікантний» (Росія), компонентом яких є трава звіробою.

4.72.Злинка канадська - Erigeron canadensis L.
Родина айстрових- Asteraceae
Мелколепестник канадский

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина, стебло жорстковолосисте, прямостояче, ребристе, 30-100 см заввишки, у верхній частині - розгалужене. Листки почергові, лінійно-ланцетні, довгозагострені, шорсткі; нижні - короткочерешкові, рідкозубчасті; верхні - сидячі, цілокраї. Квітки - в дрібних кошиках, які утворюють розгалужені верхівкові суцвіття. Крайові квітки маточкові вузько язичкові, білуваті; серединні -двостатеві, трубчасті, блідо-жовті. Плід - сім'янка. Цвіте у липні - вересні.

Поширення. Бур'ян по відкритих, головне, піскуватих грунтах, на полях, городах. Розсіяно по всій Україні. Походить з Північної Америки.

Сировина. Трава, корені.

Хімічний склад. Трава містить дубильні речовини, флавоноїди – апігенін, лютеолін, кверцетин, ізорамнетин, холін та ефірну олію (0,3-0,6%), до складу якої входять лимонен, дипентен, терпінеол; фенолкарбонові кислоти (кавова, хлорогенова, неохлорогенова), кумарини (умбеліферон, скополетин), ситостерин.

Застосування. Злинку з успіхом використовують при лікуванні ревматизму. Вона послаблює болі в суглобах запального походження - наприклад при поліартриті і

артрозі. Завдяки здатності виводити сечову кислоту вона може попереджати напади подагри. Її можна використовувати і для лікування діареї.

Рослина має антидіарейні, кровоспинні, протизапальні, діуретичні, гемостатичні, болетамувальні, жарознижувальні властивості. Відвари, настої, чаї трави, препарат ерікан - при проносах, дизентерії, різних видах кровотеч, інфекційному гепатиті, запаленнях нирок, сечового міхура, при цукровому діабеті, гонореї, кон'юнктивітах, дерматитах; корені - при невралгії, головних болях, радикуліті, подагрі, гіпертонії, сечокам'яній хворобі та бері-бері. Ефірну олію використовують у парфумерії, харчовій промисловості тощо. Свіжий сік та екстракт призначають при люмбаго і запаленнях підшкірної клітковини. Настоєм трави миють голову для зміцнення волосся і стимулювання його росту.

4.73. Золототисячник малий - Centaurium erythraea Rafn,
синоніми: Centaurium umbellatum Gilib., Centaurium minus Moench
Родина тирличевих – Gentianaceae
Золототысячник малый

Життєва форма. Дворічна трав'яниста гола рослина, стебло пряме, чотиригранне, 15-30 см заввишки, у верхній частині вилчасторозгалужене. Листки супротивні, цілокраї; нижні --зібрані в розетку, видовженооберненояйцевидні, тупі, з п'ятьма жилками, до 5 см завдовжки і 2,5 см завширшки, стеблові - напівстеблообгортні, довгастоовальні або лінійно-ланцетні. Квітки правильні двостатеві, зібрані у верхній частині стебла щитковидною волоттю, віночок рожевий, з тонкою циліндричною трубочкою і п'ятироздільним відгином. Плід - коробочка. Цвіте у липні --серпні.



Поширення. На сухих луках, лісових галявинах, узліссях, степових схилах. По всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава золототисячника малого містить гексазаміщені ксантони: 1,6,8-тригідрокси-3,5,7-триметоксиксантон, 1,8-дигідрокси-3,5,6,7-тетраметоксиксантон тощо; монотерпенові глікозиди, серед яких головним є іридоїд генціопікрин, а також генціопікрозид, сверціамарин, амарогенцин. Агліконом сверціамарину є еритроцентаурин. Доведена присутність ефірної олії, флавоноїдів (апіїн, лютеолін, апігенін, скутеляреїн, рутин, астрагалін, кверцимеритрин, кемпферол, кверцетин, хризоеріол та ін.), фенолокислот, олеанолевої кислоти, нікотинаміду. Виділені монотерпенові алкалоїди генціанін, генціамін, генціанідин.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 10,40, Ca - 3,80, Mg - 1,60, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn-0,17, Cu-0,63, Zn-0,69, Mo - 0,60, Cr - 0,38, Al - 0,09, Ba-0,65, V-0,02, Se-6,00, Ni - 0,54, Sr-0,08, Pb - 0,05, B-55,60 мкг/г.

Застосування. Секоіридоїди що містяться в цій рослині надають тонізуючу дію і підвищують апетит, підсилюючи секрецію шлункового соку. Досліди на тваринах показали, що водний екстракт надземних частин рослини володіє протизапальними і жарознижуючими властивостями. Перорально золототисячник призначають за відсутності апетиту, хронічній диспепсії (відсутності секреції травних соків), атонії кишківника і здутті живота. Тонізуюча дія золототисячника особливо цінна в період одужання і при астенії. Зовнішньо рослину використовують в лосьйонах від випадання волосся і засобах від педикульозу.

Настій трави золототисячника виявляє терапевтичну активність при гіпацидному гастриті, деяких диспепсіях, метеоризмі, захворюваннях печінки, жовчного міхура й нирок та при глистах. Золототисячник малий стимулює секрецію залоз травного тракту, підвищує жовчовиділення, посилює перистальтику кишок і скорочення м'язів матки, виявляє протизапальну, болетамувальну, слабку проносну і глистогінну дію. У науковій медицині золототисячник використовують як гіркоту для збудження апетиту, покращення травлення й посилення перистальтики кишок. В акушерсько-гінекологічній практиці препарати золототисячника призначають для прискорення скорочення матки в післяпологовий період, для зупинки маткової кровотечі, при запальних захворюваннях жіночих статевих органів. Настойку трави на прованській олії використовують, для лікування виразки гомілки. Золототисячник використовують як народний засіб при зниженому апетиті, розладі травлення, особливо при підвищеній кислотності шлункового соку, печії, метеоризмі, шлунковій кровотечі та при хворобах печінки, жовчних шляхів і нирок, при геморої, туберкульозі легень і периферичних лімфатичних вузлів, цукровому діабеті й хворобах шкіри, проти алкоголізму, для поновлення сил після захворювань з тривалим тяжким гарячковим станом та при грипі. Трава золототисячника входить до складу апетитних та шлункових чаїв. Настій трави золототисячника виявляє терапевтичну активність при гіпацидному гастриті, деяких диспепсіях, метеоризмі, захворюваннях печінки, жовчного міхура й нирок та при глистах.



4.74. Золотушник звичайний - Solidago virgaurea L.

Родина айстрових –Asteraceae

Золотарник обыкновенный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебла прямостоячі або висхідні, переважно прості, 30 - 60 см заввишки. Прикореневі та нижні стеблові листки яйцевидні або еліптичні, тупі, по краю пилчасті,

до основи звужені в крилаті черешки; серединні та верхні стеблові листки еліптичні або овальні, сидячі. Квітки - в кошиках, що утворюють волотевидне або китицевидне суцвіття; зовнішні квітки в кошику язичкові, маточкові, жовті; серединні - трубчастолійковидні, двостатеві, жовті. Плід- сім'янка. Цвіте у липні-вересні.

Поширення. На узліссях, в лісах та по чагарниках. Розсіяно майже по всій Україні.

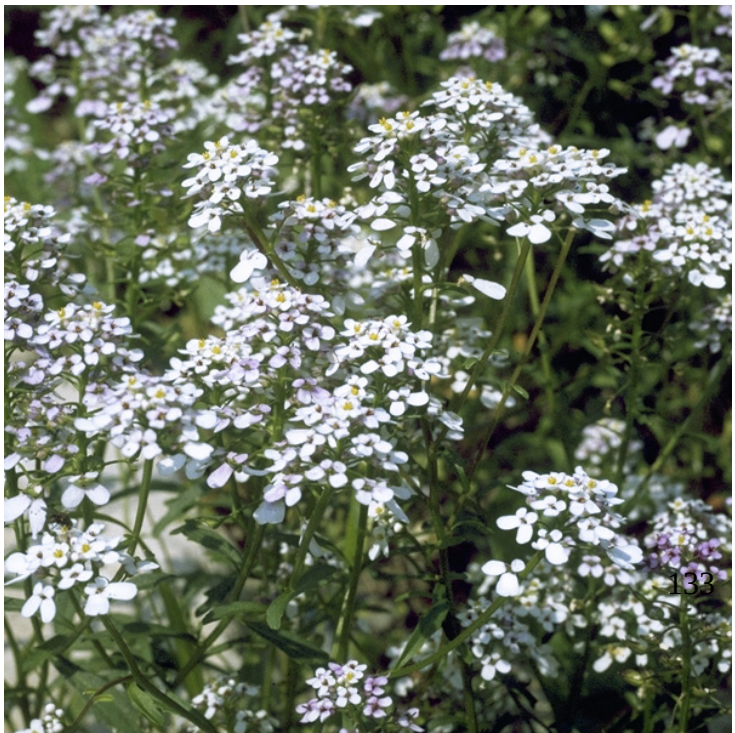
Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить сапоніни, флавоноїди (астрагалін, кверцитрин, кемпферол, астрагалін, нікотифлорин, рутин, нарцисин, 3-О-(6-О-ацетил)-глюкопіранозиди кверцетину та ізорамнетину), сапоніни олеанолової кислоти, віргаурасапоніни, лейокарпозид, кумарини (скополетин, умбеліферон), слиз, гіркі й дубильні речовини, смолу, ефірну олію, каротин, нікотинову й аскорбінову кислоти.

Застосування. Таніни золотушника володіють в'яжучими і протидіарейними властивостями. Лейокарпозид забезпечує протизапальну, знеболюючу і сечогінну дію. Флавоноїди цієї рослини зменшують проникність кровоносних судин, підвищують їх резистентність і покращують венозний кровообіг. Присутність віргаурасапонінів забезпечують фунгіцидну дію. Золотушник (золота різка), відвіку використовується в урології, недавно отримав офіційне визнання як «ідеальна рослина» для лікування інфекцій сечовивідних шляхів. Він володіє сечогінними, протизапальними, антисептичними і, як довели недавно проведені дослідження, імуностимулюючими властивостями. Він діє як місцево (на стінки сечовивідних шляхів), так і на весь організм завдяки своєму впливу на гіпофіз, регулюючий роботу надниркових залоз. Золотушник може застосовуватися практично при всіх захворюваннях сечовивідної системи (запаленнях, інфекціях, сечокам'яній хворобі).

Перорально золотушник рекомендують для лікування запалень і інфекцій сечовивідних шляхів, сечокам'яної хвороби (лікувальна і профілактична дія), при недостатньому сечовиділенні.

Препарати мають сечогінні, жовчогінні, в'яжучі, антибактеріальні та протизапальні властивості, запобігають надмірній ламкості капіляр їх використовують при пієліті, ниркових каменях і піску, пієлонефрити подагрі й поліартрити, при розладах сечовиділення у людей похилого віку, при жовчнокам'яній хворобі, жовтяниці та хронічних запаленнях нирок і сечового міхура, при набряках, діареї, гематурії, бронхіальній астмі й туберкульозі легень. При захворюванні нирок і сечовивідних шляхів золотушник часто використовують у поєднанні з іншими лікарськими рослинами, які мають сечогінні та дезинфікуючі властивості.



Екстракт золотушника, в тому числі золотушника канадського, - компонент комбінованих препаратів «Марелін», «Фітоліт», «Фітолізин», «Простанорм».

При зовнішньому застосуванні екстракти з квітучих верхівок сприяють рубцюванню ран і виразок.

У гомеопатії використовують свіжі квітучі верхівки золотушника звичайного при альбумінуарії, фосфатурії, слизу в сечі, а також при хворобах шкіри.

4.75. Іберійка гірка – Iberis amara L.

Родина капустяних – Brassicaceae

Иберийка горькая

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина заввишки 10-20 см, гола або вкрита рідкими волосками, листя довгасто-клиновидні, тупі, біля верхівки з багатьма великими зубцями. Стручечки майже округлі, широковиїмчасті. Пелюстки білі або червонуваті. Цвіте у квітні.

Поширення. Розводять в садах, інколи дичавіє.

Сировина. Насіння, трава.

Хімічний склад. Надземна частина містить вітамін С, флавоноїди (7-рамнозид, 3-арабо-піранозид-7-рамнозид, 7-глюкозидо-7-рамнозид кемпферолу і 3-глюкозидо-7-рамнозид кверцетину), кукурбітацин І, глюкозинолати (глюкоіберин); насіння – кукурбітацини Е, І, J, K, глюкозинолати (глюкохейролін, глюкоіберин) і продукти їх розкладу (3-метилтіоалкілізотіо-ціанат).

Застосування. Насіння іберійки виявляє бактеріостатичну, сечогінну, жовчогінну, відволікаючу, цитотоксичну дію. Настоянку рослини використовують при хворобах серця, зокрема при стенокардії, в гомеопатії як серцевий засіб.

У народній медицині траву іберійки вживають при ангіні, серцевих захворюваннях, хворобах легень, печінки, нирок, при ревматизмі, подагрі, ішіасі.



4.76. Індау посівний – Eruca sativa Mill.

Родина капустяних– Brassicaceae

Индау посевной

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 30-60 см, стебло розлоге, негусто покрите волосками. Листки черешкові, ліровидно-перисторозсічені, з зубчатими дольками. Віночок жовтий потім білий з фіолетовими жилками. Стручки довгі 2-3 см. Цвіте у травні-червні.

Поширення. Бур'ян в посівах, розсіяно по всій Україні.

Сировина. Трава, насіння.

Хімічний склад. Рослина містить алкалоїди (0,07%), флавоноїди: глікозиди кемпферолу, кверцетину, ізорамнетину. У насінні є стероїди: β-ситостерин, кампестерин, брассикастерин, холестерин, жирна олія (26,7-34,34 %), до складу якої входять кислоти: ерукова (19,6-44 %), лінолева (12,05-24,88%), ліноленова (12-16,9%), олеїнова (12-18,27%), ейкозенова (7-13,33%), ейкозадієнова (0,2-2,12%), пальмітинова (3,54-6,83%), стеаринова (0,9-1%), пальмітолеїнова (0,94-1,29%), лігноцеринова (1,67%), докозадієнова (0,56%), лауринова (0,25%); гірчична олія (0,07%); тіоглікозиди: глюкоеруцин; ізотіоціанати.

Застосування. Надземна частина застосовується як діуретичний, покращуючий травлення, лактогінний засіб. Сік використовують при виразках, ластовиннях, гематомах. Насіння у народній медицині використовують для покращення роботи органів травлення,

діуретичне при асциті, протицинготне та при шкіряних хворобах. Зовнішньо – при мозолях, поліпах носа, пухлинах. Володіє антибактеріальними властивостями. Замінник гірчиці.

4.77. Кавун їстівний , кавун звичайний - Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum et Nakai

Родина гарбузових – Cucurbitaceae

Арбуз обыкновенный

Життєва форма. Однорічна однодомна, шорстковолосиста рослина. Стебло дуже розгалужене, волохато-шорстке, лазяче, п'ятигранне, 2-5 м завдовжки, з дво-трироздільними вусиками. Листки почергові, довгочерешкові, до 20 см завдовжки, глибоко-двічіроздільні на 3-5 вузеньких округлих долей. Квітки поодинокі, одностатеві. Жіночі квітки більші за чоловічі. Чашечка з п'яти зрослих чашолистків, віночок п'ятироздільний, сірувато-жовтий. Гарбузина велика, куляста або видовжена, зелена чи білувата, здебільшого смугаста, з соковитим червоним або жовтуватим м'якушем - пульпою. Насінини яйцевидної форми, плескаті, 0,7-1,5 см завдовжки, 0,5-1 см завширшки, у середній частині товщиною 0,1-0,2 см. Сім'ядолі вкриті твердою гладенькою шкіркою темного кольору.



Поширення. Походить з напівпустель та пустель Південної Африки. Культивують як харчову рослину.

Сировина. Зрілі плоди, насіння.

Хімічний склад. М'якуш плоду містить цукри, органічні кислоти, пектинові речовини, клітковину, фолієву кислоту, солі заліза і калію, вітаміни С, B_1, B_2, B_6, РР, каротин. Насіння містить протеїни, фермент уреазу, жирну олію (15-45%) до складу якої входять лінолева (60-65%), олеїнова (20-25%), пальмітинова (10-12%) та стеаринова (8-10%) кислоти.

Застосування. Препарати кавуна мають сечогінну, жовчогінну і глистогінну, травну, послаблюючу, солерозчинну, гіпоглікемічну, протизапальну та вітамінну дію. Плоди застосовуються в харчовій і кондитерській промисловості, дієтичному харчуванні хворих на атеросклероз, цукровий діабет, жовчнокам'яну і нирковокам'яну хвороби, гастрит, цистит, нефрит, пієлонефрит, недостатність кровообігу, подагру, уролітіаз. Ніжна клітковина збуджує перистальтику кишок, послаблює шлунок, прискорює виведення з організму холестерину.

У народній медицині використовують шкірку зрілих плодів та насіння. Настій сухої шкірки вживають як протизапальний та пом’якшувальний засіб при гострих і хронічних колітах. Насінням кавуна виганяють глистів, а розтерте насіння з молоком вживають при маткових кровотечах як кровоспинний засіб.

Відвар шкірок плоду, свіжі, квашені плоди корисні при ожирінні. Насіння служить сировиною для виробництва жирної олії, яка використовується в харчовій промисловості, та ферментного препарату уреаза, який використовують в апараті "штучна нирка" для прискорення гідролізу сечовини і очищення крові від токсинів.

4.78. Калина звичайна – Viburnum opulus L.

Родина калинових – Viburnaceae

Калина обыкновенная

Життєва форма. Кущ або невелике (2-4 м заввишки) дерево. Молоді пагони вкриті зеленкувато-сірою або жовто-бурою, голою, гладенькою, місцями з великими сочевичками корою. Листки супротивні, широкояйцевидні, трьох -пятилопатеві, великозубчасті, зі споду- бархатистоопушені; прилистки нитковидні.

Квітки правильні, білі, зібрані в зонтикоподібну волоть, віночок п'ятироздільний, тичинок п'ять, стовпчик короткий з трироздільною приймочкою. Крайові квітки значно більші від внутрішних, неплідні. Плід – червона куляста кістянка. Плоди – кулясті, сплюснуті з обох боків, блискучі кістянки діаметром 8 –12 мм з малопомітним залишком стовпчика і чашолистків; у мякоті плода знаходиться одна плоска серцеподібна округла кісточка; колір плодів жовтогарячо-червоний або темно-червоний. Цвіте у травні-червні. Плоди достигають у серпні-вересні.

Поширення. В лісах, між чагарниками, по берегах річок, на луках. Майже по всій Україні.

Сировина. Кора, плоди і квітки .

Хімічний склад. Кора калини містить іридоїди (опулусіридоїди), вітамін К, С, каротиноїди, флавоноїди (вібурнін), фенолокислоти (хлорогенова, неохлорогенова, кавова), фенологлікозиди (арбутин, саліцин) дубильні речовини, ефірну олію, спирт вібурніт, фітостерини, α- амірин, β-амірин, 6% смоли до складу якої входять кислоти: оцтова, пальмітинова, мурашина, валеріанова, ізовалеріанова, олеїнова, лінолева, капронова, каприлова і церотинова кислоти.

У плодах є флавоноїди (астрагалін, кверцетин, кемпферол, пеонозид та інші), біфлавоноїд аментофлавон, дубильні, пектинові речовини, вітамін С, каротин, органічні кислоти й мікроелементи, цукри, барвні речовини.



У квітках виявлені органічні кислоти, флавоноїди, вітамін С та ефірну олію.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K -12,00, Ca-2,70, Mg-1,20, Fe-0,04; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,03, Cu-0,40, Zn-0,47, Cr-0,12, Al-0,01, Se-9,75, Ni-0,23, Sr-0,33, Pb-0,08, I -0,09. B-3,20 мкг/г. Із насіння калини отримають жирну олію (до 21%), до складу якої входять лінолева (53-61%), олеїнова (36-42%), пальмітинова (2-3%), α-ліноленова (1-3%) кислоти, а також стерини (β-ситостерин – 93,6%, стігмастерин – 5,3% і холестерин – 1,1%), тритерпеноїди (олеанолова та урсолова кислоти), тритерпенові спирти та їх похідні серед яких домінують α-амірин (35,6%), β-амірин (12,3%). Із ліпофільного комплексу плодів і насіння калини вилучено 10 каротиноїдів, серед яких ідентифіковані β-каротин, його цис-ізомери, γ-каротин, лікопін та інші.

Застосування. Препарати кори калини виявляють кровоспинну, сечогінну, в'яжу-

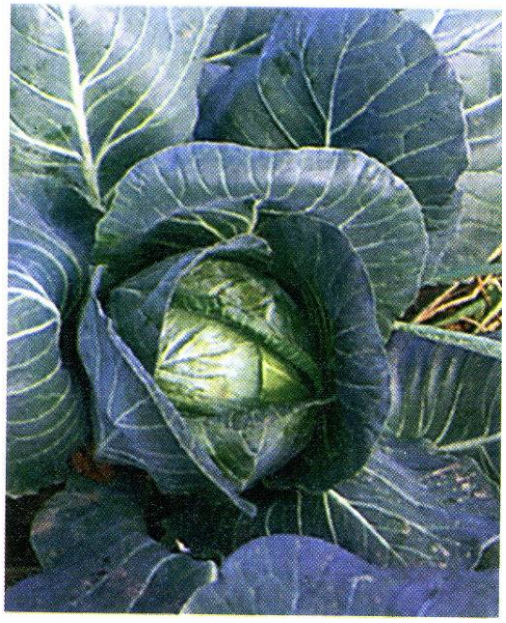
чу, седативну, гемостатичну, антисептичну, знеболюючу, тонізуючу дію; плодів - потогінну, послаблюючу, вітамінну, гіпотензивну, заспокійливу, протизапальну, кровоочисну дію; квіток - спазмолітичну, сечогінну, в'яжучу, тонізуючу дію, насіння – тонізуючу дію, спиртовий екстракт рідкий і відвар кори калини використовують при маткових, носових кровотечах, геморої, шлунково-кишкових захворюваннях, порушенні менструального циклу, при вагітності тощо. Плоди - при нервовому збудженні, атеросклерозі, спазмах судин. Відвар плодів вживають при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, захворюваннях шкіри (фурункулах, карбункулах, екземі, виразках). Варені з медом плоди вживають при гострих респіраторних захворюваннях, кашлі, охриплості, задишці, хворобах печінки, жовтяниці, діареї. Сік з плодів застосовується у дерматології та косметиці проти висипів та пігментних плям. У народній медицині сік використовується для лікування гастриту, онкологічних захворювань. Настій квіток калини - при спазмах травного каналу, діареї, набряках. Напій з калинового насіння підвищує тонус кишок при атонії, хронічному спастичному коліті. Настоєм суміші листків, плодів та квіток полощуть горло при ангіні.

Плоди калини – компонент БАД «Доброї ночі», як загальнозміцнюючий та легкий заспокійливий засіб.

У клінічних умовах виявлено, що олія калини при зовнішньому застосуванні прискорює процес заживлення ран. Супозиторії з олією калини успішно застосовують при хронічних запальних захворюваннях придатків матки, а також при дисфункції нижніх сечових шляхів.

4.79. Капуста городня – Brassica oleracea L.
Родина капустяних –Brassicaceae
Капуста огородная

Життєва форма. Дворічна трав'яниста рослина. На першому році життя утворюється низьке стебло і листки, складені у щільну гладеньку головку, на другий рік розвивається стебло до 1,5 м заввишки. Листки чергові, м'ясисті, сизо-зелені. Квітки двостатеві, правильні, чотиричленні, зібрані в китиці, пелюстки жовті. Плід – двогніздий стручок. Цвіте у травні – червні.





Поширення. Капусту городню вирощують як овочеву рослину.

Сировина. Листя.



Хімічний склад. У листі капусти є органічні кислоти (яблучна, лимонна, глюкуронова, янтарна, хлорогенова, ферулова, кавова, тартронова, мурашина та інші), білки (1,1 – 2,3%), вітаміни U, C, B_1, B_2, B_6, H, E, каротин, нікотинова, пантотенова і фолієва кислоти, жири, амінокислоти (триптофан, лізин, метіонін, тирозин, гістидин та інші), сірка, натрій, Ca, Mg, Fe, Sb, Ag, Pb, Ti, Mo, Ni, W). Вітамін С у капусті перебуває у вигляді так званого аскорбігену, який не руйнується при подрібненні та переробці капусти.

У листях багатий набір флавоноїдів: 7-глюкозидів, 3,7-диглюкозидів, 3-софорозидо-7-глюкозидів кемпферолу, кверцетину, ізорамнетину та 3-софорозидо-5-глюкозиду, 3-малонілсофорозидо-5-глюкозиду, 3-n-кумароїлсофорозидо-5-глюкозиду-3-(ді-n-кумароїл) софо-розидо-5-глюкозиду, ферулоїлсофорозиду-5-глюкозиду, 3-синапоїлсофорозидо-5-глюкозиду, 3-дісинапоїлсофорозидо-5-глюкозиду ціанідину, а також глюкозинолатів (аліллглюкозиналат, глюкобрасицин, глюкоібервірин, глюкоеруцин, глюконапин, прогоітрин, 4-оксиглюкобрасицин, 4-метоксиглюкобрасицин, сульфонеоглюкобрасицин) та їх продуктів розпаду (алілізотіоціанат, ізопропілізотіоціанат, 2-фенілетилізотіоціанат, 2-фенілпропіонітрил, 1-ціано-2,3-епітіопропан, 5-вініл-2-оксазолідітіон).

Застосування. Свіжий сік капусти вживають при лікуванні виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, діючою речовиною є вітамін U, який має антигістамінні й антисеротонінові властивості, поліпшує ліпідний обмін, обмін тіаміну і холіну та метаболізм слизової оболонки шлунка, підвищуючи її опірність до ушкоджуючих факторів і стимулюючи процес загоювання виразок. Свіжий сік капусти має антибактеріальну дію, протикашлеву та відхаркувальну, а також показаний при захворюваннях серця і нирок, при атеросклерозі, при ожирінні.

Народна медицина рекомендує вживати свіжу капусту при безсонні, головних болях, жовтусі та хворобах селезінки, кишківника, для профілактики цинги, хронічної диспепсії, як сечогінний і легкий послаблюючий засіб. Квашену капусту вживають при діабеті, холангіогепатитах, хворобах печінки, жовчного міхура, вона поліпшує травлення, сприяє відділенню жовчі, виявляє легку послаблюючу дію, особливо ефективну при геморої.

Свіже подрібнене листя капусти, змішане наполовину з сирим яєчним білком використовують для загоєння гнійних ран, виразок і опіків. Сік капусти з медом вживають при бронхітах і ларингітах. Свіже листя прикладають до суглобів при подагрі.

4.80. Картопля – Solanum tuberosum L.
Родина пасльонових –Solanaceae
Картофель

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина, стебел кілька, вони прямостоячі або висхідні, ребристі, розгалужені, 60 – 100 см заввишки. Листки переривчастонепарноперисті, з сімома – одинадцятьма яйцевидними листочками. Квітки двостатеві, правильні, у верхівкових подвійних завійках - віночок білий, блідо – рожевий або фіолетовий. Плід – зелена, куляста ягода. Цвіте у червні – липні.

Поширення. Картоплю вирощують як цінну продовольчу і технічну культуру. Походить з Південної Америки.

Сировина. Бульби, квітки.

Хімічний склад. Бульби картоплі містять крохмаль (80-85%), білок (до 3%), клітковину, пектинові речовини, моно- і олігосахариди, аскорбінову кислоту (10-54 мг%), вітаміни групи В (тіамін, рибофлавін, піридоксин, фолієва і нікотинова кислоти), каротиноїди, токофероли, нікотинамід, біотин та противиразковий фактор – вітамін U. Мінеральні речовини – сполуки калію (до 568 мг%), фосфору (45-50мг%), кальцію (12-15мг%), заліза (1мг%), сірки, марганцю, йоду, нікелю, кобальту, міді та інші, знайдено стерини (стігмастерин, кампестерин, ситостерин), ліпіди та органічні кислоти (кавова, хлорогенова, лимонна, щавелева, яблучна).

Застосування. Сік із бульб картоплі має протизапальні, ранозагоювальні, антиацидні, спазмолітичні й сечогінні властивості; він сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізує функцію кишківника, дає терапевтичний ефект при гастритах і виразковій хворобі, при спастичних запорах і диспепсії та при стійких головних болях. Картоплю використовують у дерматології й косметиці: лікують екзему, піодермію, дерматити, опіки, гнійні рани, виразку гомілки та інші виразкові хвороби шкіри.

Наукова і народна медицина рекомендують як діуретичний засіб картопляну дієту. Печену несолону картоплю дають хворим на ниркові й серцево-судинні захворювання з набряками. Настій квіток картоплі використовують у народній медицині як засіб, що має гіпотензивні властивості і збуджує дихання.



4.81. Квасоля звичайна – Phaseolus vulgaris L.

Родина бобових – Fabaceae

Фасоля обыкновенная

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина, з розпростертими або лазячами розгалуженими прямостоячими стеблами до 100 см заввишки. Листки довгочерешкові з трьома листочками, бічні – нерівнобокояйцеподібні, кінцеві – трикутні, біля основи округлі, на кінці загострені, коротко волосисті. Квітки білі, рожеві або лілові, в пазушних китицях. Плід – біб. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. Вирощують як харчову рослину. Походить з тропічних країн.

Сировина.Трава, свіжі невисохлі стулки бобів та стиглі пожовтілі оплодні (лушпиння).

Хімічний склад. Оплодні містять геміцелюлозу, амінокислоти (аргінін, лізин, тірозин, триптофан, аспарагін, лейцин), алантоїн, бетаїн, жирні кислоти, холін, кремнезем, мікроелементи. В насінні є білки (24-27 %), вуглеводи, жири, клітковина, глобулін, лецитин, лимонна і аскорбінова кислоти, декстрин, вітаміни групи В, мікроелементи.

Трава містить флавоноїди (кемпферол-3-глюкуронід, кверцетин-3-глюкуронід, робінін); кавову, ферулову, хлорогенову, неохлорогенову кислоти; кумарини (умбеліферон, скополетин, ізоскополетин, ескулетин), стерини, тритерпенові глікозиди.

Застосування. Препарати *«Гліфазин»* - гранули (субстанція - екстракт квасолі), *протидіабетичний збір «Арфазетин»* (аралії маньчжурської корені, звіробою трава, ромашки

квітки, квасолі плодів стулки, хвощу трава, чорниці пагони), *збір «Гепатофіт»* (квітки цмину піскового, квітки нагідок, стовпчики з приймочками кукурудзи, листя кропиви, плоди розторопші, плоди шипшини, трава козлятника лікарського, лушпиння квасолі, корені кульбаби) мають: протизапальні, сечогінні, антибіотичні, гіпоглікемічні, дермотонічні властивості й використовуються для лікування хронічних дерматозів, ревматизму, запалень нирок, легких форм цукрового діабету та набряків. Екстракти лушпиння квасолі зменшують вміст цукру в крові, їх настій має антибіотичні, а відвар - сечогінні властивості. Деякі препарати з квасолевого лушпиння використовують для лікування дерматозів, ревматизму, запалень нирок, набряків. З трави виробляють препарат гліфазин, який застосовують при легких формах цукрового діабету та набряках ниркового походження. Страви з плодів і насіння квасолі рекомендовані при гастритах, атеросклерозі, аритмії серця.

4.82. Кінський часник черешковий – Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara et Grande.



Родина капустяних – Brassicaceae

Конский чеснок

Життєва форма. Дворічна трав'яниста рослина, стебло прямостояче, мало розгалужене, голе, внизу – мало волосисте. Листки з сизуватою поволокою, цілісні; прикореневі - яйцевидно–серцевидні, верхні – яйцевидно-трикутні, короткочерешкові. Квітки двостатеві, правильні, 4-пелюсткові, білі у верхівкових китицевидних суцвіттях. Плід – лінійний, 4- гранний стручок, з випуклими стулками. Стебло 25 -100 см заввишки. Цвіте у квітні – червні.

Поширення. По чагарниках, в лісах, як бур'ян. Майже по всій Україні.

Сировина. Листя, насіння.

Хімічний склад. Листки містять флавоноїди (аліарозид, сапонаретин, 6,7- і 6,4′-диглікозиди апігенину), смоли, глікозид синігрин, ізотіоціанати (алілізотіоціанат, бензилізотіоціанат), аскорбінову кислоту. Насіння містить 30% жирної олії, до складу якої входить ерукова (47%), лінолева (22%), олеїнова (7%), ліноленова (4%), пальмітинова (4%), ейкозенова (4%) та інші жирні кислоти.

Застосування. Траву використовують як діуретичний, потогінний, відхаркувальний, протицинготний, антисептичний, стимулюючий та протиглистний засоби. Настій трави вживають при бронхіальній астмі, проносах, кровохарканні, асциті, для лікування ран, порізів, виразок, для аплікацій при гангрені; листя– при цинзі, фурункульозі, зовнішньо при злоякісних пухлинах шкіри; подрібнене насіння – для виготовлення гірчичників.



4.83. Клен звичайний – Acer platanoides L.



Родина кленових – Aceraceae

Клен обыкновенный

Життєва форма. Дерево 25-30 м заввишки. з густою розлогою кроною. Стовбур колоновидний з поздовжньо-тріщинуватою темно-сірою корою. Листки супротивні, 5-7 лопатеві, з обох боків зелені, основа серцевидна, лопаті тонкозагострені. Квітки одностатеві, правильні, дрібні, в щитковидних суцвіттях. Віночок зелено-жовтий. Плід – подвійна крилатка, крила розходятся під тупим кутом. Цвіте у квітні – травні.

Поширення. В листяних і мішаних лісах по всій Україні. Культивують у парках і садах.

Сировина. Сік і молоде листя.

Хімічний склад. Сік містить цукор (1,4%), каучук (1,1%). Листя – дубильні речовини, каучук, алкалоїди, каротин, аскорбінову кислоту.

Застосування. Препарати клена звичайного виявляють протизапальні, знеболювальні, антисептичні, ранозагоювальні, сечогінні та жовчогінні властивості.

Настій або відвар листя вживають як тонізуючий засіб, при жовтяниці, нирково - кам'яній хворобі та для лікування цинги. Сік п'ють як загальнозміцнюючий засіб.

4.84. Кмин звичайний – Carum carvi L.

Родина селерових – Apiaceae

Тмин обыкновенный

Життєва форма. Дворічна трав'яниста, гола рослина, 30 -80 см заввишки. Корінь веретеноподібний або циліндричний. Стебло від середини розгалужене. Листки почергові, довгасті, дво-, триперисті, кінцеві частки у них лінійні. Квітки двостатеві, білі або рожеві, дрібні, у складних зонтиках. Плід - двосім'янка. Цвіте у червні – липні.

Поширення. На луках, галявинах, узліссях, схилах. По всій Україні розсіяно.

Сировина. Плоди, ефірна олія.

Хімічний склад. Плоди кмину звичайного містять флавоноїди (кверцетин і кемпферол), жирну олію, дубильні речовини, 3 - 7% ефірної олії, до складу якої входять карвон, лімонен, карвакрол, дигідрокарвон, дигідрокарвеол та інші терпеноїди.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 16,20, Ca -13,80, Mg - 4,00, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,11, Cu - 0,45, Zn - 0,57, Mo - 0,50, Cr - 0,32, Al - 0,002, Ba - 0,09, V- 0,10, Se -11,30, Ni - 0,59, Sr - 0,20, Pb - 0,03, I - 0,09, B - 42,00 мкг/г.

Застосування. Насіння кмину стимулює виділення шлункового соку і тому можуть полегшувати болі, пов'язані з порушенням травлення. Насіння також надає вітрогонну дію і може застосовуватися при аерофагії, здутті живота і кишкових спазмах. І, нарешті, завдяки багатій карвоном ефірній олії кмину є хорошим антисептиком для кишківника.

У традиційній арабській медицині кмин використовують для боротьби з нетриманням сечі у дітей. У Європі він входить до складу зборів (особливо широко застосовується суміш з рівних частин кмину, фенхелю і анісу), призначених для лікування функціональних порушень травлення, здуття живота, метеоризму, кишкових спазмів і кишкових інфекцій.

Плоди виявляють бактерицидну, спазмолітичну, знеболюючу, відхаркувальну, проносну, жовчогінну, сечогінну і потогінну дію. Плоди, настій плодів використовують для поліпшення травлення, лактації у годувальниць, при запорах, метеоризмі, хронічних холециститах, спазмах кишківника, матки, сечоводу. Плоди входять до складу вітрогінного, шлункового та заспокійливого чаїв, з них отримують кминну олію та кминну воду. Розчин кминної олії в соняшниковій олії (2:100) використовується проти шкірних паразитів, для розтирань при застуді; кминну воду дають дітям при кишкових коліках. Плоди і всю рослину використовують у їжу як прянощі.

У гомеопатії використовують листя при катарах верхніх дихальних шляхів, які супроводжуються гнійними виділеннями.



4.85. Козельці лучні– Tragopogon pratensis L.

Родина айстрових – Asteraceae

Козлобородник луговой



Життєва форма. Дворічна трав'яниста рослина. Стебло пряме, розгалужене, 30 - 120 см заввишки. Листки почергові, сидячі, лінійні або лан-

цетні, тонкозагострені, цілокраї, до основи розширені. Квітки язичкові, яскраво-жовті, з чорно-фіолетовими пиляками, в кошиках; квітконоси під кошиками трохи потовщені, листочки обгортки дорівнюють крайовим квіткам і коротші за сім'янки. Плід - сім'янка з довгим носиком або без нього; на верхівці є чубок, складений з нерівних перистих щетинок, при основі зрослих у кільце. Цвіте у травні -вересні.

Поширення. На луках в Карпатах.

Сировина. Корені, листя.

Хімічний склад. У коренях є крохмаль, інулін та білки. Всі частини рослини містять молочний сік.

Застосування. Козельці лучні використовують як діуретичний, антисептичний, протизапальний і ранозагоювальний засоби. Відвар коренів вживають при кашлі, жовчнокам'яній і нирковокам'яній хворобах, золотусі, сверблячці та інших захворюваннях шкіри. Для гоєння гнійних ран і виразок використовують свіже подрібнене листя рослини. Цінують козельці і як їстівну рослину. Для їжі придатне молоде листя і корені. З листя готують салати (як протицинготний засіб).

4.86. Козлятник лікарський – Galega officinalis L.

Родина бобових – Fabaceae

Козлятник лекарственный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло висхідне, розгалужене, голе або розсіяноволосисте, 40 - 80 см заввишки. Листки непарноперисті, з 4 -10 парами бокових довгасто-лінійних або лінійно-ланцетних листочків. Квітки неправильні, голубі, зрідка білі, в багатоквіткових пазушних китицях. Плід – біб. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. На берегах річок, по чагарниках, на вологих місцях, на узліссях, в букових лісах, на вогких луках. На півдні Лісостепу, і в степових районах Правобережжя зрідка, багато його росте на плавневих солонцях Нижнього Дніпра, в горах Криму.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить алкалоїди (галегін, пеганін, вазицин), глікозид галютеолін, сапоніни, дубильні й гіркі речовини, флавоноїди (рутин, кверцетин, кемпферол, ізорамнетин), каротиноїди, фенолкарбонові кислоти.

Застосування. Багатий хромом козлятник може використовуватися при діабеті другого типу. Очевидно, хром впливає на інсулинзв’язуючий рецептор, що дозволяє понизити інсулінорезистентність (несприйнятність до інсуліну навіть у високих концентраціях). Крім того, галегін і сам може знижувати рівень цукру в крові. Козлятник лікарський - рослина, яка використовується для лікування діабету у Франції, Болгарії і Індії. У здорових людей галегін знижує рівень цукру в крові через 3-4 години, причому його дія зберігається протягом 9 годин, але було виявлено, що він проявляє таку ж дію і у діабетиків. Екстракт козлятника впливає на згортання крові і пригнічує агрегацію тромбоцитів, що дозволяє попереджати розвиток артеріїтів, пов'язаних з діабетом.



Внутрішньо козлятник рекомендують при різних порушеннях травлення, а також при необхідності стимулювати активність надниркової і підшлункової залоз. Козлятник також відомий своєю сечогінною дією. За умови належного контролю за рів-

нем глюкози в крові його застосовують як додатковий засіб в лікуванні діабету. Екстракти козлятника сприятливо впливають на лактацію. Рослина рекомендується для посилення секреції молока у ветеринарній практиці.

Деякі косметичні препарати на основі козлятника застосовуються для додання грудям пружності.

В народній медицині козлятник лікарський використовують як сечогінний, потогінний засоби, при легких формах діабету, для підвищення секреції молока у матерів – годувальниць, порушеннях обміну речовин, при укусах змій.

Зовнішньо відвар трави козлятника застосовують при захворюваннях шкіри (екзема, лишай).

4.87. Конвалія звичайна – Convallaria majalis L.
Родина конвалієвих – Convallariaceae
Ландыш майский

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 20 – 30 см, з повзучим кореневищем. Листки прикореневі, довгасто-ланцетні або еліптично-ланцетні, з дугонервовим жилкуванням, загострені, звужені в черешок. Квітки в однобічних китицях на довгих квітконосах, білі, запашні, оцвітина кулястодзвоникувата, зрослолиста. Тичинок 6. Стовпчик один. Плід – червона куляста ягода. Цвіте у квітні – травні.

Поширення. В світлих лісах, по чагарниках. По всій Україні, але в Степу зрідка.

Сировина. Трава, квітки, листя.

Хімічний склад. Надземні частини конвалії звичайної містять серцеві глікозиди (конвалотоксин, конвалозид, конватоксол, дезглюкохейротоксин), терпеноїди, кумарини, стероїди, ефірну олію, до складу якої входить фарнезол, сапонін конвалерин, флавоноїди (похідні кверцитину, кемпферолу, ізорамнетину, лютеоліну), яблучну і лимонну кислоти.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 32,70, Са - 21,40, Mg - 3,70, Fe - 0,15; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,11, Cu - 0,25, Zn - 0,15, Mo - 0,96, Cr - 0,01, Al - 0,09, Ba - 3,64, V - 0,04, Se - 7,50, Ni - 0,06, Sr - 1,64, Pb - 0,34, B -56,40 мкг/г.

У насінні виявлена жирна олія (20%), до складу якої входить лінолева (більше 72%), олеїнова (біля 24%), пальмітинова, стеаринова та ліноленова кислоти.



У суцвіттях містяться: макроелементи (міліграм/г): К – 32,50, Са - 6,50, Mg - 3,80, Fe - 0,10; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,22, Cu - 0,55, Zn - 0,71, Co - 0,01, Mo - 88,00, Cr - 0,02, A1 - 0,02, Se - 8,50, Ni - 0,51, Sr - 0,02, Pb - 0,01, B - 68,80 мкг/г.

Застосування. Препарати конвалії мають заспокійливу, снодійну, кардіотонічну, літолітичну, жовчо- і сечогінну дію, підвищують тонус серця, заспокійливо діють на центральну нервову систему, збільшують діурез.

В науковій медицині настій, настоянка трави, корглікон, краплі Зеленіна призначають при серцевій недостатності, кардіосклерозі, пороках та неврозах серця. Сумарний флавоноїдний препарат «Конвафлавін» засто-

совують як жовчогінний засіб при холециститах і холангітах; входить до складу літолітичного препарату марелін.

4.88. Коноплі посівні – Cannabis sativa L.
Родина коноплевих – Cannabinaceae
Конопля посевная

Життєва форма. Однорічна трав'яниста дводомна рослина, заввишки до 2 м. Стебло прямостояче, з супротивними (вгорі почерговими), довгочерешковими, пальчасторозсіченими на 5–9 довгастоланцетних дрібнозазубрених часток листками. Квітки одностатеві, тичинкові – з простою оцвітиною з 5 білих або жовтуватих часток у китицях, зібраних у волотисте суцвіття; маточкові-дрібні, сидячі, з оцвітиною у вигляді облямівки в пазушних колосовидних суцвіттях. Плід – горішок. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. Культивують як важливу волокнисту рослину, часто дичавіє.

Сировина. Плоди, трава.

Хімічний склад. Плоди містять жирну олію (30-35%) яка складається з лінолевої, олеїнової (більше 90%), ліноленової, пальмітинової, стеаринової, бегенової, ерукової та інших кислот; фітин (4-5%), білки (15%), вітамін К, холін, глікозид канабін .

У траві є алкалоїди, глікозид канабін, ефірна олія, каротин, смолисті речовини.

Застосування. У народній медицині настій трави конопель використовують як седативний, болетамувальний, снодійний, пом'якшувальний, обволікаючий, очисний та загальнозміцнюючий засіб.

Настій із плодів призначають при запаленнях травного тракту і сечостатевих шляхів, туберкульозі легень, нервовому виснаженні, при геморої, водянці, золотусі, нирковокам'яній хворобі. У вигляді припарок або примочок як пом'якшувальний і болетамувальний засіб плоди застосовують при маститі, хронічному ревматизмі, наривах, опіках.

Настій трави народна медицина рекомендує при безсонні, нервовому збудженні, болях.

4.89. Конюшина лучна, конюшина червона - Trifolium pratense L.
Родина бобових – Fabaceae
Клевер луговой

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста розсіяно-опушена рослина. Стебла численні, висхідні, дуговиднозігнуті, розгалужені, 20-60 см заввишки. Листки трійчасті; листочки широкояйцевидні або видовжені, цілокраї, часто з виїмкою на верхівці. Прилистки яйцевидні, плівчасті, на дві третини приростлі до черешка, різко звужені в тоненьке вістря. Квітки дрібні, неправильні, сидячі, рожеві, червоні або пурпурові, у головчастих суцвіттях на верхівках пагонів; чашечка з 10 жилками, зовні волохатоопушена. Плід - біб. Цвіте у травні - серпні.



Поширення. На узліссях, серед чагарників, на заплавних луках, по тальвегах балок. В лісових і лісостепових районах, рідше в Степу і в Криму.

Сировина. Суцвіття- головки.

Хімічний склад. Суцвіття конюшини лучної містять глікозиди трифолін та ізотрифолін,

дубильні речовини, ефірну і жирну олію, саліцилову кислоту та інші органічні кислоти, каротин, вітаміни С, Е, B_1, B_2, К .

Основні активні компоненти:

- полісахариди, флавони (пектолінарин) - покращують детоксикаційну функцію печінки;
- сапоніни, жирні кислоти, сітостероли - нормалізують ліпідний обмін в печінці, попереджаючи її жирове переродження;
- флавоноїди (ізорхамнетин, кемпферол, кверцетин), вітаміни А, Е, С - забезпечують захист клітин і судин печінки;
- глікозиди (трифолін, ізотрифолін) - посилюють секреторні функції печінки і шлунково-кишкового тракту;
- органічні кислоти (саліцилова, кумаринова) - покращують діяльність кишківника;
- ефірна олія (фурфурол, метиловокислий кумарин) - надає антибактеріальну дію;
- ізофлавони (формононетин, геністеїн, даідзеїн, трифозид) - володіють гормоноподібною (естрагеною) дією;
- вітаміни В1, В3, мікроелементи (кобальт, мідь, цинк) - джерело вітамінів і мікроелементів.

Основна дія:

- дезінтоксикаційна - полісахариди і флавони сприяють активації системи знешкодження печінки, виведення токсичних речовин (радіонукліди, важкі метали, продукти азотистого обміну) через біологічні рідини (кров, лімфу, міжклітинну рідину), знімаючи токсичне навантаження з клітин печінки; кемпферол, який надає легкий сечогінний ефект, виводить токсини через нирки.
- поліпшення лімфоциркуляції в печінці - біологічно активні компоненти червоної конюшини прискорюють відтік рідкої частини крові - лімфи, сприяючи її швидкому очищенню;
- жовчогінна - глікозиди і кумаринова кислота посилюють секреторну активність печінки, сприяючи виробленню жовчі і її кращому відтоку;
- захист клітин печінки - флавоноїди і вітаміни А, Е, С забезпечують антиоксидантний захист мембран гепатоцитів, запобігаючи їх руйнуванню вільними радикалами;
- протиалергічна - за рахунок жовчогінного ефекту, поліпшення лімфоциркуляції і нормалізації діяльності кишківника червона конюшина сприяє виведенню з організму алергентів і зменшенню проявів захворювань: алергічних і шкіряних: юнацькі вугрі (акне) і гнійничкові висипи, алергодерматози, псоріаз.
- нормалізаціяа ліпідного обміну в печінці - сапоніни, жирні кислоти, сітостероли, знешкоджуючи і виводячи з організму "поганий " холестерин, попереджають відкладення холестерину в судинах печінки і її жирове переродження;
- нормалізація діяльності кишківника - органічні кислоти сприяють формуванню здорової мікрофлори кишківника, покращують його перистальтику, сприяючи, тим самим, поліпшенню детоксикаційої функції організму;
- антибактеріальна - ефірна олія конюшини згубна для деяких видів патогенних кишкових бактерій;
- імуностимулююча - наявність вітамінів і мікроелементів в конюшині нормалізує імунний статус організму.

Застосування. Конюшина лучна має відхаркувальну, сечогінну, потогінну, протизапальну та бактерицидну дію. Найчастіше її застосовують як відхаркувальний засіб при запальних захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Настоянку суцвіть вживають при атеросклерозі, який супроводиться головними болями і шумом у вухах, але з нормальним артеріальним тиском. Як сечогінний засіб рослину використовують при набряках серце-

вого і ниркового походження. Місцево, у вигляді припарок, настій або відвар суцвіть конюшини використовують при абсцесах, опіках і болях у суглобах. Свіже подрібнене листя прикладають до гнійних ран і виразок, а свіжим соком рослини лікують алергічні ураження очей.



4.90. Конюшина повзуча – Trifolium repens L.

Родина бобових – Fabaceae

Клевер ползучий

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, з повзучими пагонами, які по вузлах укорінюються. Стебло голе, сланке або висхідне, розгалужене, часто порожнисте, 10 -35 см заввишки. Листки на довгих черешках, трійчасті; листочки обернено-яйцевидні, дрібнозубчасті. Квітки дрібні, неправильні, білі, блідо-рожеві або блідо–жовті, у головчастих кулястих суцвіттях на довгих квітконосах. Плід – біб. Цвіте у травні – вересні.

Поширення. На луках, схилах, узліссях, трав'янистих місцях , в западинах і подах. По всій Україні, крім високогір'я Карпат.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить алкалоїди, дубильні речовини, вітаміни Е, С, каротин й естрогенний ізофлавон куместрол.

Застосування. В народній медицині рослина застосовується як тонізуючий, знеболюючий, ранозагоювальний і антитоксичний засіб.

Настій трави вживають при простудних захворюваннях, туберкульозі легень, отруєннях, жіночих хворобах, при маткових кровотечах, при порушеннях сольового обміну та при втраті сил внаслідок виснажливих захворювань. Настоєм обмивають рани як ранозагоювальний засіб.



4.91. Конюшина польова - Trifolium arvense L.

Родина бобових – Fabaceae

Клевер пашенный

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебло тонке, прямостояче, іноді висхідне, одиничне, розгалужене, 10—20 см заввишки. Листки трійчасті, стеблові, ни-

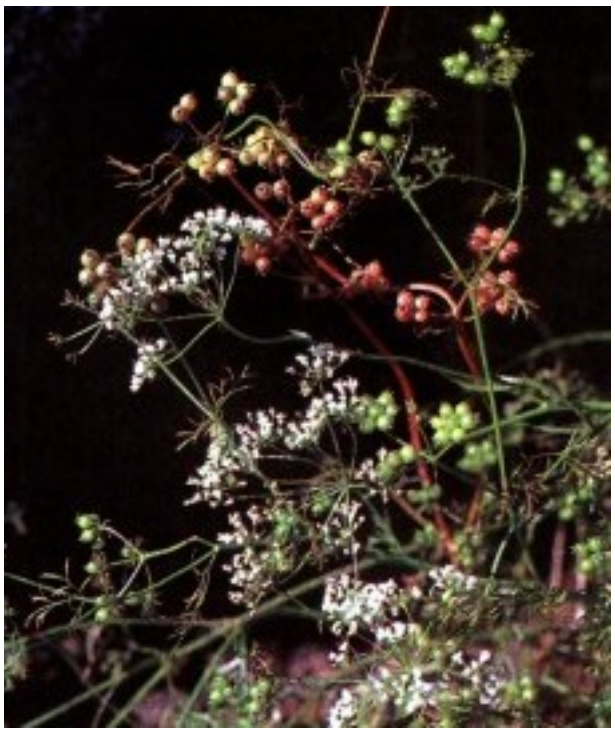
жні рано відмирають; листочки лінійно-довгасті, дрібнозубчасті, іноді виїмчасті, до 20 мм завдовжки і до 4 мм завширшки. Квітки дрібні, неправильні, сидячі, блідо-рожеві, у головчастих суцвіттях,- головки м'яковолохаті, щільні, видовженоциліндричні, на ніжках, що виходять з пазух листків. Цвіте у травні - вересні. Плід - біб.

Поширення. На луках, узліссях, переважно на піщаних грунтах. По всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава конюшини польової містить глікозид трифолін, дубильні речовини (до 5%), ефірну олію, кверцетин, вітаміни С і Е, смолисті речовини, незначну кількість алкалоїдів та інші речовини.

Застосування. Рослина проявляє протизапальні, обволікаючі, болетамувальні, антисептичні, сечогінні та гіпоглікемічні властивості. Настій трави вживають при кашлі, бронхітах, трахеїтах, туберкульозі легень, при гіперацидних гастритах, дизентерії, захворюваннях нирок і сечового міхура, при цукровому діабеті, мігрені та нервових розладах. Зовнішньо, у вигляді припарок, траву конюшини польової використовують як болетамувальний засіб при ревматизмі та для гоєння ран.



4.92. Коріандр посівний– Coriandrum sativum L.

Родина селерових – Apiaceae

Кориандр посевной

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина, стебло голе, округле, 40 - 150 см заввишки. Нижні листки черешкові, перисторозсічені, з округлими, надрізанопилчастими частинами; верхні – сидячі або короткочерешкові, двічіперисторозсічені, з перистороздільними частками й лінійними часточками. Квітки двостатеві, дрібні, 5-пелюсткові, зібрані в складні три-, шестипроменеві зонтики, без обгорток. Пелюстки білі або червонуваті. Плоди – кулясті двосім’янки розміром від 2 до 6 мм, в залежності від сорту, із зубчастими залишками чашечки; частіше за все не розпадаються на напівплодики. Колір дозрілих плодів жовто-бурий. Цвіте у червні – липні.

Поширення. Розводять як пряну і ефіроносну рослину, інколи дичавіє.

Сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди коріандру містять жирну олію, цукри, білки, дубильні речовини, кумарини, флавоноїди, смоли, холін, тритерпеноїди, ефірну олію, у складі якої переважають ліналоол, гераніол. Трава містить вітамін С, каротиноїди, кумарини.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 23,10, Ca - 12,50, Mg - 4,40, Fe - 0,03; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,10, Cu - 0,54, Zn - 0,54, Cr - 0,05, A1 - 0,02, Ba - 0,27, Se - 6,90, Ni - 0,22, Sr - 0,14, Pb - 0,05, B - 57,20 мкг/г.

Застосування. У ряді досліджень показано, що цілюща дія рослини зумовлена насамперед властивостями ефірної олії. Вона володіє здатністю знімати спазми, допомагає регулювати секрецію травних соків і сприяє відходженню кишкових газів. Плодам також приписується антибактеріальна і протигрибкова активність. Коріандр ефективний при порушеннях травлення (відрижка, здуття живота, утруднене переварювання їжі та

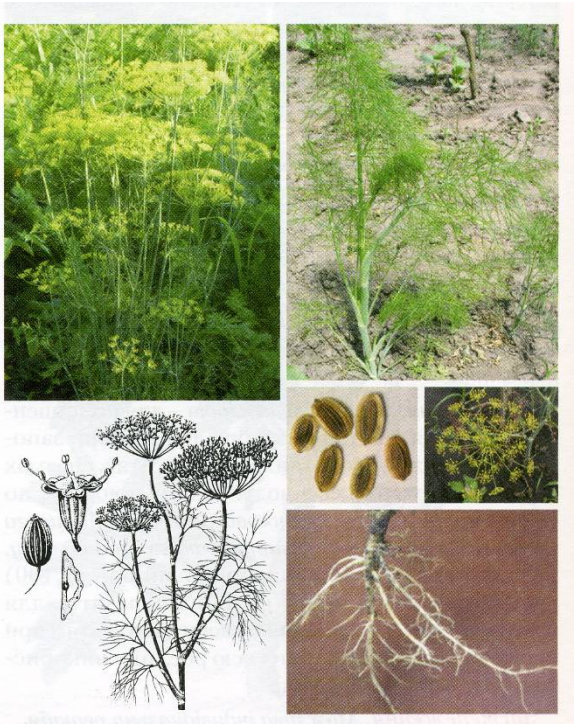
інше.). Він також рекомендується при лікуванні звичайних діарей інфекційного походження, гастроентеритів, ентероколітів. Його використовують і як додатковий засіб при спастичних болях в кишківнику.

Настій стимулює секрецію залоз травного тракту, має спазмолітичні і антибактеріальні, антисептичні, болетамувальні, репаративні, протизапальні, протигемороїдальні, відхаркувальні, протисудомні властивості, входить до складу апетитних, жовчогінних, протигемороїдальних зборів. Настій плодів коріандру та плоди у складі зборів і чаїв - для збудження апетиту, покращення травлення та утворення жовчі, при гастритах, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки, при метеоризмі, геморої. Настоянка входить до складу анксіолітичного засобу «Флора». Коріандрова ефірна олія використовується для поліпшення смаку і запаху ліків, в ароматерапії, косметиці, парфумерії, харчовій промисловості. Вона входить до складу протизапального, знеболюючого гелю еспол. Щільна частина жирної олії рекомендована як замінник масла какао для виготовлення супозиторіїв. Молоду траву вживають у їжу як пряність. Плоди - пряносмакова добавка у кулінарії, хлібопекарському і кондитерському виробництві. У ветеринарії порошок плодів - протиглистний засіб.

Плоди коріандру вживають для збудження апетиту й покращення травлення, як жовчогінний засіб при захворюваннях печінки і жовчного міхура, при метеоризмі, як відхаркувальний засіб.

З олії отримують ліналоол, а з нього – цитраль, 1% розчин якого використовують як протизапальний і протимікробний засіб.

4.93.Кріп запашний – Anethum graveolens L.
Родина селерових – Apiaceae
Укроп душистый



Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина, стебло голе, прямостояче, круглясте, посмуговане, галузисте, 40–100 см заввишки. Листки почергові, яйцевидні, двічі-, тричіперистороздільні, з лінійними нитковидними кінцевими частками; нижні листки черешкові; верхні – сидячі, з білооблямованими піхвами і зменшеними пластинками. Квітки дрібні, двостатеві, жовті, у складних 20-50- променевих зонтиках без обгортки. Плоди – плескаті, брунатні двосім'янки, які розпадаються на два напівплодики, довжиною 3-5, товщиною 2-3 мм, овальні з 5 ребрами із зовнішнього боку, крайні – витягнуті в широкі крила,зеленкувато – сірого кольору. Цвіте у травні – серпні.

Поширення. Розводять на городах, іноді дичавіє і трапляється як бур'ян.

Сировина. Плоди, кропова олія, кропова вода, свіже листя.

Хімічний склад. Плоди кропу містять жирну та ефірну олії, флавоноїди, каротин; листя містить ефірну олію, флавоноїди, вітамін С, каротин, фолієву, нікотинову і пантотенову кислоти, солі калію, кальцію, фосфору, заліза тощо.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 17,90, Ca - 19,50, Mg - 3,40, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,14, Cu - 0,26, Zn - 0,31, Cr - 0,04, Al - 0,08, Ba - 0,06, Se -30,00, Ni - 0,31, Sr - 0,28, Pb - 0,06, I - 0,09, Ag - 64,00, B - 40,40 мкг/г.

Застосування. Відома здатність кропу викликати відходження газів і покращувати травлення, що пояснює його широке застосування у кулінарії. Кріп багатий ефірною олією, яка містить карвон і мірістицин, що дозволяє використовувати його для полегшення спастичних станів.

Кріп рекомендується для полегшення стану при порушеннях травлення, захворюваннях шлунка і кишківника (метеоризмі і спазмах) і судомах. Він довів свою ефективність при гикавці, особливо у дітей. Кріп може підсилювати лактацію. З плодів кропу виробляють препарат анетин, який має спазмолітичну дію. Настій плодів застосовують як відхаркувальний, спазмолітичний, гіпотензивний, апетитний, жовчогінний, сечогінний і вітрогінний засіб та при шлунково-кишкових захворюваннях. Настій плодів використовують при метеоризмі, захворюваннях дихальних шляхів.

У народній медицині настій і порошок насіння використовують при стенокардії, гіпертонії, хронічній серцевій недостатності, безсонні, спазмах м'язів, алергічних дерматитах, сверблячці, геморої, порушеннях травлення, коліках. Плоди входять до складу відхаркувальних, жовчогінних, вітрогінних, апетитних чаїв та зборів. Свіже листя застосовують при анемії й серцевій астмі. Примочки - при хворобах очей, гноячкових ураженнях шкіри. Плоди та листя кропу корисні у зрілому віці при прогресуванні атеросклеротичних процесів, підвищенні артеріального тиску, частому головному болі. Вони розширюють судини і збуджують серцеву діяльність.

Як загальнозміцнюючий засіб використовують «Чай байкальський – 4», до складу якого входять плоди кропу.

Зовнішнє застосування рекомендоване при подряпинах, сильному набуханні молочних залоз, враженнях ясен і при нудоті

4.94. Кропива дводомна – Urtica dioica L.
Родина кропивових – Urticaceae
Крапива двудомная

Життєва форма. Дводомна багаторічна трав'яниста рослина вкрита жалкими волосками. Кореневище повзуче, галузисте, у вузлах вкрите пучками придаткових коренів. Стебло тупочотиригранне, прямостояче, 50 - 150 см заввишки, розгалужене. Листки супротивні, яйцевидно-ланцетні або широко яйцевидні, черешкові, до 20см завдовжки, до 9 см завширшки, загострені, зубчасто-пилчасті, із загорнутими до верхівки великими зубцями. Поверхня листків вкрита жорсткими волосками, яких особливо багато вздовж жилок; черешки завдовжки 7-8 см. Округлі або напівокруглі у розрізі, з борозенкою на верхньому боці, вкриті волосками; колір листків темно-зелений, черешків – зелений. Запах слабкий. Смак гіркуватий. Квітки одностатеві, дрібні, жовто-зелені, у розгалужених колосоподібних суцвіттях, трохи довших за черешки листків, у пазухах яких вони містяться; оцвітина чотирироздільна. Цвіте у червні – серпні. Плід - сім'янка.



Поширення. По засмічених місцях, біля доріг по всій Україні**.**

Сировина. Листя, корені, насіння.

Хімічний склад. Листя містить глікозид уртицин, дубильні речовини, каротиноїди, хлорофіл (до 5 %), органічні кислоти, мікро- і макроелементи, вітаміни С, B_2, B_3, К (філохінон, який впливає на синтез протромбіну в печінці). У коренях є таніни, алкалоїд нікотин, вітамін С; у насінні - жирна олія (16-33 %). У листях містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 34,20, Са -37,40, Mg - 6,00, Fe - 0,3; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,31, Cu - 0,80, Zn - 0,50, Co - 0,13, Mo -248,00, Cr - 0,06, Al - 0,11, Ba - 16,64, Se - 10,50, Ni - 0,12, Sr - 1,15, Pb - 0,06, B - 97,20 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• вітамін К, солі кальцію, калію - надають кровоспинну дію;

• залізо в комплексі з протеїном - знижують ризики розвитку анемії;

• дубильні речовини, камедь і крохмаль - володіють протизапальною и антимікробною дією;

• органічні кислоти (щавлева, янтарна, кумарова, молочна, лимонна, мурашина, хінна)-нормалізують травлення, є антисептиками.

• фенолкарбонові кислоти, кумарини (ескулетин) - зміцнюють капіляри;.

• хлорофіл - профілактично діє при сечокам'яній хворобі, покращує склад крові, виводить токсини з організму;

• ефірна олія, алкалоїди (нікотин, ацетилхолін, гістамін), глікозид уртицин - надають адаптогенну і тонізуючу дію;

• аскорбінова кислота є антиоксидантом і імуностимулятором;

• каротин - сприяє регенерації в організмі;

• вітаміни В1, В2, пантотенова кислота - додаткове джерело вітамінів.

Основна дія:

• кровоспинна

• вітамін К стимулює вироблення в печінці протромбіну - одного з найважливіших чинників згортання крові;

• кальцій є одним з чинників згортання системи крові.

• поліпшуюча склад крові

• залізо в комплексі з протеїном сприяє підвищенню вмісту гемоглобіну і збільшенню кількості еритроцитів;

• хлорофіл покращує формулу крові, збільшуючи гемоглобін і кількість лейкоцитів.

• антисептична, нормалізує роботу кишківника

• органічні кислоти, знижують pH середовища, сприяють створенню певного складу мікрофлори кишківника, стимулюють соковиділення в шлунково-кишкового тракті, покращують травлення, активізують перистальтику кишківника, сприяючи зниженню ризиків розвитку багатьох шлунково-кишкових захворювань, гальмують розвиток гнилісних процесів у товстому кишківнику;

• хлорофіл і каротин стимулюють грануляцію і епітелізацію тканин шлунково-кишкового тракту, надають бактеріостатичну дію на патогенні мікроорганізми, що викликають захворювання шлунково-кишкового тракту.

• детоксикуюча - хлорофіл виводить токсини з організму, підтримує мікрофлору кишківника.

• тонізуюча - хлорофіл підвищує м'язовий тонус матки і кишківника, покращує діяльність серцево-судинної системи і дихального центру.

• стимулююча травлення - уртицин і ефірна олія підвищують апетит і покращують травну діяльність шлунка.

• протизапальна

• дубильні речовини володіють здатністю згортаті білки, при утворюючи захисну плівку, знімаючи симптоми запалень;

• камеді і крохмаль, завдяки емульгуючій і обволікаючій здатності, надають сприятливу дію на шлунково-кишковий тракт.

• сечогінна - хлорофіл діє як сечогінній засіб, до його складу входить вітамін К, що зумовлює його використання для профілактикіи сечокам'яної хвороби, так як він стримує утворення кристалів оксалату кальцію в сечі.

• полівітамінна

• іммуномоделююча

• аскорбінова кислота активізує синтез інтерферонів;

• хлорофіл підсилює імунну функцію організму, прискорюючи фагоцитоз.

• капілярозміцнююча - ескулетін володіє Р-вітамінною активністю, зміцнюючи капіляри.

• антиоксидантна - вітамін С захищає клітини організму від вільніх радикалів.

Застосування. Листя кропиви має сечогінну дію. Корені впливають на процеси запалення, стимулють утворення лімфоцитів і гальмують поділ клітин в тканинах передміхурової залози. Листя ефективне при ревматичних болях, порушеннях сну, втраті апетиту і при фізичному і розумовому втомленні. Корені рекомендують як доповнення при лікуванні порушень сечовипускання, пов'язаних із захворюваннями передміхурової залози.

Кропива дводомна має вітамінні, кровоспинні, ранозагоювальні, протизапальні, сечо- і жовчогінні, гіпоглікемічні, метаболічні та загальнозміцнюючі властивості. Відвар, рідкий екстракт, сік збільшують кількість еритроцитів і нормалізують склад крові, зменшують кількість цукру в крові, тамують запальні процеси, підвищують регенерацію слизових оболонок шлунково-кишкового тракту, звужують судини, сприяють нормалізації менструального циклу. Листя входить до складу вітамінних, шлункових, жовчогінних, проносних зборів і чаїв, жовчогінних препаратів алохол, фітон-СД. Свіжим соком лікують рани, варикозні виразки й запрілості. З листя одержують хлорофіл, який активізує основний обмін речовин, діяльність серцево-судинної системи і дихального центру, стимулює грануляцію та епітелізацію уражених тканин, використовується як барвник у фармацевтичній і харчовій галузях промисловості. Водно-спиртовий екстракт із коренів приймають при простатиті. У дерматології й косметиці настій з листя кропиви вживають внутрішньо у разі комплексного лікування вугрів; відваром листя, лікувальним шампунем "Фітовал" зміцнюють волосся; відваром на розведеному водою оцті миють голову при себореї, облисінні, передчасному посивінні, круговому та гніздовому облисінні.

Кропива стимулює зростання волосся. У багатьох місцевостях для посилення зростання волосся використовують лосьйони з настоями листя кропиви.

Зовнішньо корені застосовують при жирній шкірі, алопеції і лупі.

Молоді пагони та листя застосовують в їжу. При м'язовому і суглобовому ревматизмі кропивою нажалюють болючі місця.

Корені рекомендують як доповнення при лікуванні порушень сечовипускання, пов'язаних із захворюваннями передміхурової залози.

Особливим чином нам хочеться зупинитися на цілющій дії кропиви при лікуванні передміхурової залози, яка вражає величезну кількість чоловіків. Виявилось, що найчастіше вживається кропива, причому частіше не листя, а корені з кореневищами. Окрім кропиви часто фігурують звіробій і золотарник звичайний. Але єдиної рекомендації їх використання дати неможливо, оскільки етіологія (походження) захворювань передміхурової залози багатогранна, і доводиться варіювати кількісним співвідношенням цих рослин. Одне залишається незмінним– їх склад. Чому рецепти мають бути різними? Конкретно, якщо розмова йде про простатит інфекційної природи, то частка звіробою має бути більше. При проблемах з сечовипусканням необхідно збільшити частку золотарника звичайного. При гіперплазії передміхурової залози (ГППЗ), тобто аденомі простати, більше потрібно брати коренів з кореневищами кропиви. І ще одна особливість, доводиться варіювати і з характером лікувальних форм, а саме в певних випадках брати настої рослини, а іноді – настоянки.

Водно-спиртовий екстракт, який отримали був названий «Звекразол» (В. Костеров, апіфітотерапевт) від назви лікарських рослин (звіробій, кропива, золотарник звичайний).

При цьому, як правило, з коренів з кореневищами кропиви готували настоянку і лише іноді, при інфекційній формі простатиту, ще готували настоянку з квіток звіробою, але незмінно готували водний настій золотарника звичайного. Потім виготовлені форми об'єднували, при цьому змішували настій з настоянками в співвідношенні 2:1, потім доводили горілкою вміст алкоголю в отриманому складі до 23% за допомогою спиртометра. Чому 23%? Та тому, що при вказаній концентрації гине і не розвивається мікрофлора, лікарський засіб не зіпсується.

1. Настоянка корені з кореневищами кропиви: 50,0 залити 500 мл горілки, настояти 3 тижні.
2. Настоянка квіток звіробою готується аналогічно, тільки сировини (сухі квітки) в цьому випадку беруть 25,0 на 500 мл горілки.
3. Водний настій золотарника звичайного:3 ст. ложки сухої трави заварити 500 мл окропу, настояти 20 хвилин, процідити.

Отриманий склад приймати при аденомі простати по 2 ст. ложки 3 рази на день до їжі протягом 1 місяця. Вважають, і не без підстав, що основним лікарським компонентом, що діє, є кореневища та корені кропиви. Річ у тому, що поява і розвиток аденоми простати тісно пов'язана із статевим гормоном тестостероном, у тому випадку, коли останній переходить з тестостерону в дегідротестрстерон, розвивається аденома простати. Доведено, що своїм ліпідохолестериновим комплексом кореневища кропиви блокують цей перехід, що необхідно для гальмування розвитку аденоми. Кропива завдяки своїм біологічно активним речовинам впливає на інші процеси в передміхуровій залозі, але ця дія проявляється тільки у випадку комплексного використання у поєднанні з іншими рослинами. Хоча в цьому плані є інший приклад, коли лікарський засіб складається з однієї тільки кропиви. «Звекразол» виявився додатковим засобом в комплексі з бджолиним підмором.

Детальна схема лікування:

1. «Звекразол» вживають 3 рази на день до їжі по 2ст. ложки.
2. Настій бджолиного підмору вживають через 40 хвилин після цього, але тільки уранці і увечері (2 рази на день) по 1-2 ст. ложки.

Настій готують шляхом кип'ятіння 2 ст. ложок підмору з 500 мл води протягом 1 години.

3. Роблять компрес на проміжність з спиртовою настоянкою бджолиного підмору на ніч.

Настоянка готується шляхом настоювання 1 ст. ложки подрібненого до порошку підмору з 200 мл 40% горілки протягом 2 тижнів. Настоянку після одержання фільтрують.

4. Одночасно на ніч вводять прополісові свічки в пряму кишку.

Курс лікування триває 1 місяць, потім, після 10-денної перерви, курс повторюється.

Необхідно займатися спеціальною гімнастикою на зразок «їзди» на велосипеді лежачи, ходіння на сідницях. Обов'язковий прийом бджолиного пилку.

З великого переліку засобів на основі лікарських рослин, що застосовуються в світі при захворюваннях передміхурової залози, у Німеччині звернули увагу на кропиву, вірніше, на її корені з кореневищами. В результаті випробувань, у тому числі і клінічних, були отримані добрі результати при лікуванні аденоми простати водно-спиртовим екстрактом кропиви. Причому виразилося це конкретно в поліпшенні урологічних показників– ступінь звільнення сечового міхура при сечовипусканні, а також в кількості нічних відвідин туалету. Застосування коренів з кореневищами для лікування передміхурової залози, у тому числі аденоми; у Німеччині дозволено в офіційному порядку. При цьому прийнято використовувати екстракт з кореневищ, сухий порошок. Для приготування водно-спиртового екстракту корені кропиви подрібнюють і заливають 40% спиртом (можна горілкою), так, щоб рівень був вищий за корені, настоюють 3 тижні. Вживають по 1-2 ч. ложки 3 рази на день до їжі. Сухий порошок отримують подрібненням сухих коренів в кофемолці, вживати слід по 1 ч. ложці також 3 рази на день до їжі.

Німецькі вчені прийшли до висновку, що в деяких випадках краще використовувати суміш кропиви з іншими лікарськими рослинами. Звернемося до конкретних прикладів. Так, препарат антипростин, який складається з суміші коренів кропиви дводомної, трави чебрецю звичайного, золотарника звичайного, суцвіття ромашки лікарської, використовується при простатитах. Препарат урохерб—настоянка суміші коренів і листків кропиви, листки мучниці, шавлії, берези, деревію і насіння гарбуза, виробляється в Угорщині призначений для лікування аденоми простати.

Препарат простатин складається з коренів кропиви, вовчуга звичайного, барбарису, трави остудника і насіння гарбуза, виробництва Німеччини показаний при простатиті. Препарат проставерн уртіка (рідкий екстракт) представлений тільки коренями кропиви, до речі, так само, як простагерб Н (сухий екстракт). Кореневища з коренями кропиви входять в склад і інших препаратів.



4.95. Кропива жалка – Urtica urens L.

Родина кропивових – Urticaceae

Крапива жгучая

Життєва форма. Однорічна трав'яниста, вкрита жалкими волосками рослина. Стебло прямостояче, чотиригранне, 15 - 60 см заввишки. Листки супротивні, еліптичні або яйцевидні, гострі, по

краю гострозубчасті, 4 - 5 см завдовжки. Квітки – світло-зелені одностатеві, дрібні, зібрані в переривчасті пазушні волоті (суцвіття) не довші за черешки листків. Плід - сім'янка. Цвіте у травні – вересні.

Поширення. Бур'ян поблизу житла**,** по городах, садах по всій Україні.

Сировина. Листя.

Хімічний склад. За якісним складом листя кропиви жалкої схоже з листям кропиви дводомної.

Застосування. У народній медицині кропиву жалку використовують нарівні з кропивою дводомною, а іноді навіть віддають її перевагу. Настій листя кропиви жалкої використовують як кровоспинний (при маткових, кишкових, легеневих. гемороїдальних та інших кровотечах), сечогінний (при набряках) та загальнозміцнюючий засоби. Вживання настою показане при нервових розладах, ревматизмі, алергії й анемії, при диспепсії і шлункових коліках. Використовують препарати кропиви жалкої в косметології та дерматології: при екземі, при себореї, при гніздовій плішивості.



4.96. Крупка дібровна - Draba nemorosa L.

Родина капустяних – Brassicaceae

Крупка перелесковая

Життєва форма. Невелика, багаторічна або однорічна рослина, опушена розгалуженими волосками з домішкою простих. Чашолистки прямостоячі. Пелюстки суцільні, білі або жовті. Стручечок стиснутий з спинки, овальний або еліптичний, з багатонасінними гніздами, розміщеними дворядно. Цвіте у травні.

Поширення. На луках, на полях, біля доріг по всій Україні.

Сировина. Насіння.

Хімічний склад. Рослина містить сапоніни, алкалоїди (0,04%), флавоноїди (глікозиди кемпферолу та кверцетину). У насінні є синапін (0,16%), продуки розкладу глюкозинолатів (алілізотіоціанат, бензилізотіоціанат, бутилізотіоціанат).

Застосування. Траву і насіння крупки використовують як сечогінний, відхаркувальний та протикашльовий засіб. Насіння розріджує мокроту. Вживають при коклюші, зовнішньо – як засіб, який сприяє зростанню кісток. Настій трави вживають при золотусі, висипах та інших хворобах шкіри.

4.97. Кудрявець Софії– Descurainia sophia (L.) Webb et Prantl



Родина капустяних – Brassicaceae

Дескурайния Софии

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебло пряме, розгалужене, 15-80 см заввишки. Листки сидячі, дво-, триперисті, з довгасто-лінійними частками, опушені галузистими волосками. Квітки дрібні, двостатеві, правильні, 4-пелюсткові, блідо-жовті, у китицях. Плід – стручок. Цвіте у травні – вересні.

Поширення. Бур'ян біля житла, на пустирях і вздовж доріг по всій Україні.

Сировина. Насіння. Трава.

Хімічний склад. У надземній частині містяться вітаміни (аскорбінова кислота до 80мг% і каротин 38,5мг% у листі, а також Е, Р), стероїди (β-ситостерин), сапоніни, алкалоїди (0,03%), флавоноїди (рутин, глікозиди кемпферолу, кверцетину, ізорамнетину). У насінні виявлені глюкозинолати (синігрин) та продукти їх розкладу (бензилізотіоціанат, алілтіоціанат, алілсульфід, пропенілізотіоціанат), жирна олія, до складу якої входять ліноленова (33,4-34,6%), лінолева (15,6-16,5%), арахінова (15-15,2%), олеїнова (7,3-8,2%), ейкозенова (6,6-6,7%), ерукова (5,9%), пальмітинова (4,2-4,5%), ейкозадієнова (3-3,2%), тетракозенова (2,4%), пальмітолеїнова (1,9-2,1%) та інші жирні кислоти.

Застосування. Рослина виявляє жарознижувальну, протицинготну, в'яжучу, сечогінну, збуджуючу, потогінну, антигельмінтну, антисептичну, кровоспинну, відхаркувальну дію. Відвар насіння радять як тонізуючий, послаблюючий та відхаркувальний засіб, а також як сечогінний засіб при водянці, ниркових коліках і нирковокам'яній хворобі. Настій трави вважають ефективним засобом при істеричних нападах. Можливе його вживання при кровохарканні, маткових кровотечах, гарячці, малярії, проносах, дизентерії, білях, зниженні артеріального тиску. Свіжим соком або концентрованим настоєм промивають гнійні рани, виразки, фурункули. Кудрявець використовують в гомеопатії. Насіння має смак і запах, які нагадують гірчицю. Їх добавляють у салати, рибу, м'ясо, вживають як приправу замість гірчиці.



4.98. Куколиця біла - Melandrium album(Mill.) Gracke, синоніми: Lychnis alba L., Silene alba (Mill.) E.Krause.

Родина гвоздичних – Caryophyllaceae

Дрема белая

Життєва форма. Дворічна дводомна волохатоопушена трав'яниста рослина. Стебло висхідне, вгорі розгалужене, 40-100 см заввишки. Лис-

тки супротивні, цілісні, цілокраї, еліптичні, 4-8 см завдовжки; нижні звужені в короткий широкий черешок, верхні - сидячі. Квітки одностатеві, у верхівкових розвилках: пелюстки білі, пластинка у них більш як до половини двороздільна. Плід - коробочка. Цвіте у травні - жовтні.

Поширення. На луках, по узліссях, чагарниках, як бур'ян на городах, в садках і у посівах по всій Україні.

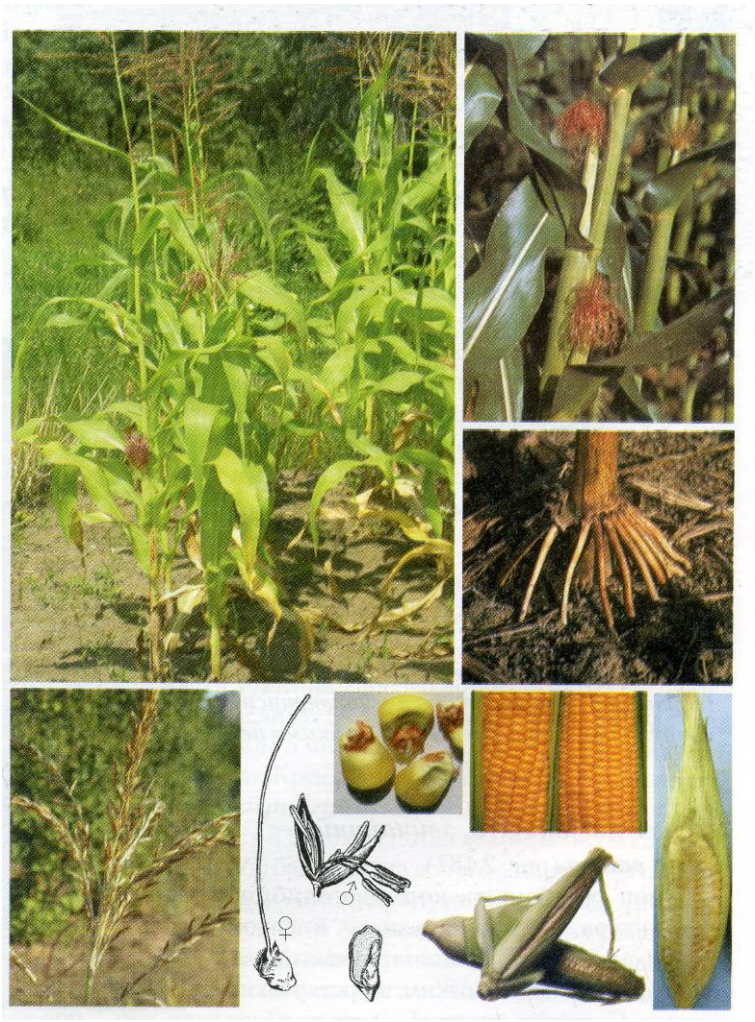
Сировина. Трава, корені.

Хімічний склад. Трава містить тритерпеноїди, сліди алкалоїдів, аскорбінову кислоту, у корені є тритерпенові сапоніни.

Застосування. Рослина має протизапальні, пом'якшувальні, знеболюючі, кровоспинні, заспокійливі та снодійні властивості. В народній медицині настій трави вживають при безсонні, коліках у шлунку та інших внутрішніх органах, а відвар коренів - при серцебитті, суглобному ревматизмі та захворюваннях нирок.

4.99. Кукурудза звичайна – Zea mays L.
Родина мятликових – Poaceae
Кукуруза обыкновенная

Життєва форма. Однорічна, однодомна, трав'яниста рослина. Стебло пряме, заввишки від 50 см до 3 м з добре виявленими вузлами й заповненими пухкою паренхімною тканиною міжвузлями. Листки почергові, широколанцетні, із хвилястим краєм. Квітки одностатеві, зібрані в окремі суцвіття; тичинкові – в розлогій волоті на верхівці стебла, маточкові – в пазухах нижніх листків, у початках, охоплених листковидною обгорткою; квітки мають численні довгі нитковидні шовковисті стовпчики з короткою роздвоєною приймочкою на верхівці. Стовпчики скривлені, плоскі, завширшки 0,1-0,15 мм, завдовжки 0,5-20 см; приймочки короткі, завдовжки 0,4-3 мм; колір-світло-жовтий, брунатний, брунатно–червоний. Плід – зернівка. Цвіте у липні – вересні.



Поширення. Культивують як одну з важливіших зернових і силосних культур.

Сировина. Стовпчики з приймочками кукурудзи**.**

Хімічний склад. Стовпчики з приймочками містять флавоноїди, каротиноїди, алкалоїди (до 0,5%), сапоніни (до 3,18%), дубильні речовини, гіркі глікозиди (до 1,5%), ефірну (0,12%) і жирну (2,5%) олію, лінолеву

та ліноленову кислоти, стерини (стігмастерол, сітостерол), смоли, камеді, вітамін К, Д, Е, тіамін, рибофлавін, піридоксин, аскорбінову і пантотенову кислоти, спирт інозит, біотин, та інші речовини.

У приймочках містяться макроелементи (міліграм/г): K - 33,20, Ca-2,90, Mg - 2,30, Fe - 0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn-15,00, Cu - 10,30, Zn - 69,70, Co - 0,16, Cr - 0,72, A1 - 174,56, Ba-3,44, Se-0,15, Ni - 0,96, Pb - 4,00, B - 5,60, I-0,07. У зародках зернової кукурудзи виявлені білкові речовини (13-18%), фітин (5%), токофероли, жирна олія (49-75%), до складу останньої входять тригліцериди олеїнової (близько 45%), лінолевої (біля 48%) і насичених (до 11%) кислот, серед яких пальмітинова, стеаринова, арахінова, капронова, каприлова, капронова.

Основні активні компоненти:

- пантотенова кислота - надає протизапальну дію при запальних захворювання нирок і сечового міхура; нормалізує ліпідний обмін;
- каротини (криптоксантин), вітамін С - захищають слизову оболонку сечової системи, сприяють виробленню захисних імунних чинників;
- калій - регулює водно-сольовий обмін, виводить зайву рідину з організму;
- вітамін К - нормалізує згортання крові;
- інозит - покращує текучість крові (реологію) і перешкоджає утворенню тромбів, а також сприяє еластичності стінок артерій;
- камеді - нормалізують роботу кишківника;
- гіркоти - надають жовчогінну дію;
- стерини (сітостерин, стигмастерин) - запобігають всмоктуванню холестерину в кишківнику.

Основна дія:

- нормалізація водно-сольового обміну - калій регулює процеси споживання, розподілу і виділення води і солей в організмі, забезпечує постійність осмотичного тиску, іонного складу, кислотно-лужної рівноваги і об'єму рідин внутрішнього середовища організму, усуваючи набряки, зокрема, серцевого походження, і нормалізує артеріальний тиск.
- сечогінна - завдяки великому змісту калію у складі кукурудзяних приймочок, який сприяє виведенню з організму надлишків води і солей при циститах і простатитах, сечокам'яній хворобі, при глаукомі, знижуючи артеріальний тиск;
- протизапальна - пантотенова кислота, бере участь в обмінних процесах в корі надниркових, де синтезуються глюкокортикоїди. Вони допомагають боротися із запальними процесами в сечовій системі, включаючи захисну реакцію організму у відповідь на впровадження чужорідних мікроорганізмів. Кукурудзяні приймочки пом'якшують подразнення в сечовивідних шляхах при лікуванні запальних захворювань сечової системи: при циститах, уретритах, простатитах, каменях в нирках.
- запобігання сечокам'яній хворобі - активні компоненти кукурудзяних приймочок сприяють розчиненню кристалів піску, каменів в нирках і сечовому міхурі.
- кровоспинна - вітамін К прискорює згортання крові, сприяє наростанню протромбіну, тим самим, знижує вірогідність ниркових кровотеч, а також захворювань, що супроводяться мікро- і макрогематурією;
- захист слизової оболонки сечового тракту - каротин криптоксантин, перетворюючись в організмі у вітамін А, бере участь у формуванні епітеліальної тканини слизових оболонок, що вистилають органи сечового тракту.
- нормалізація роботи шлунково-кишкового тракту - компоненти кукурудзяних приймочок покращують перистальтику кишківника, сприяючи кращому просуванню їжі,

а також засвоєнню жиророзчинних вітамінів (А, К). Камеді, завдяки високій здатності, емульгувати і обволікати, надають сприятливу дію на шлунково-кишковий тракт, збільшують об'єм їжі, нормалізують апетит.

• жовчогінна - гіркоти, в сумі з активними речовинами кукурудзяних приймочок, збільшують секрецію жовчі, змінюють її якість: зменшують в'язкість, питому вагу, знижують вміст білірубіну в крові; викликають скорочення жовчного міхура з розслабленням сфінктера за допомогою блукаючого нерва. Застосовують як жовчогінний засіб при холециститі, холангіті, гепатиті і жовчокам'янної хворобі.

• нормалізація ліпідного обміну - пантотенова кислота "запускає" процес ліполізу: сприяє розчиненню запасів в жирових клітках (адипоцитах) і виведенню їх з жирових депо, знижує апетит. Вітаміни В6 і аскорбінова кислота, що містяться в кукурудзяних приймочках, сприяють активації обміну речовин і зниженню надмірної ваги.

• регуляція рівня холестерину - стерини, які є антагоністами холестерину, а також камеді затримують всмоктування в кишківнику, запобігаючи підвищенню рівня холестерину в крові і перешкоджають відкладанню на стінках судин.

• зниження рівня цукру - камедь кукурудзяних приймочок нормалізує вуглеводний обмін, так як містять глікокінини – речовини, які знижують рівень цукру.

Застосування. Приймочки кукурудзи використовуються в основному як сечогінний засіб, рослина володіє і протизапальними властивостями. Приймочки кукурудзи рекомендуються для внутрішнього застосування в основному при захворюваннях сечової системи: циститах, запаленнях сечових шляхів, набряках ниркового походження, нирковокам'яній хворобі. Їх рекомендують у разі подагри. Корені кукурудзи вважалися ефективним засобом для лікування хвороб коронарних артерій, але у наш час вони з цією метою застосовуються рідко.

Препарати кукурудзи: *Настій, відвар, рідкий екстракт, «Інсадол»*- таблетки (екстракт кукурудзяних стовпчиків із приймочками), *«Поліфітол-1»*- настойка (водно-спиртовий екстракт суміші: м'яти, цмину, звіробою, полину гіркого, дуба, перстачу прямостоячого, кульбаби, аїру, кукурудзи), *збір «Гепатофіт»* (квітки цмину піскового, квітки нагідок, стовпчики з приймочками кукурудзи, листя кропиви, плоди розторопші, плоди шипшини, трава козлятника лікарського, лушпиння квасолі, корені кульбаби) мають діуретичні, жовчогінні, гіпоглікемічні й кровоспинні властивості. Сировина входить до складу жовчогінних і сечогінних чаїв. Відвар, екстракт кукурудзяних приймочок рідкий використовують при жовчно- та нирковокам'яній хворобах, гепатитах, холециститах, холангітах, геморагічних діатезах, маткових кровотечах, ожирінні, циститах та набряках, пов'язаних з порушенням серцевої діяльності. Входять до складу жовчо- і сечогінних чаїв. Кукурудзяна олія використовується для профілактики й лікування атеросклерозу, гіпертензії. Відварена в початках і здобрена вершковим маслом кукурудза корисна при запорах, хворобах печінки, подагрі, нефриті та при захворюваннях серцево-судинної системи.

Зовнішньо кукурудзу рекомендують для лікування захворювань ясен.

У косметології кукурудза відома як пом'якшувальний, зволожуючий засіб, допомагає боротися із зморшками, кукурудзяне борошно - для видалення комедонів.

4.100. Кульбаба лікарська– Taraxacum officinale Webb ex Wigg.
Родина айстрових – Asteraceae
Одуванчик лекарственный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, має вертикальний, м’ясистий корінь, вкорочене стебло з прикореневою розеткою листків. Корені веретеноподібні прості або мало гіллясті, поздовжньозморшкуваті, іноді спірально-перекручені, щільні. На зламі в центрі кореня видно жовту серцевину, оточену широкою сірувато-білою корою. Колір коренів зовні світло- або темно-бурий. Листки перисторозсічені, пластинка із зубчастими краями і великою верхівковою часткою. Квіткові стрілки безлисті, закінчуються одиничними кошиками, 10 - 40 см заввишки. Всі квітки язичкові, яскраво-жовті, двостатеві. Плоди - сім'янки з пухнастою летючкою. Цвіте з травня до осені.




Поширення. На луках, на полях серед кущів, як бур'ян по всій Україні.

Сировина. Листя, корені, суцвіття.

Хімічний склад. Корені кульбаби лікарської містять сесквітерпенові лактони (евдесманоліди – тетрагідроріденти В, глікозид тараксаколід; гермакраноліди – глікозиди тараксинової та 11, 13-дигідротараксинової кислот). Серед тритерпеноїдів ідентифіковані α-амірин, тараксастерол, псевдотараксастерол та їх октани, сапонін тараксакозид; інулін (понад 40%), флавоноїди, фенолокислоти, каучук (до 3%), жирна олія, слиз, солі калію (4,5%).

У суцвіттях і листях є каротиноїди (тараксантин, флавоксантин), тритерпенові спирти (арнідіол і фарадіол), флавоноїди, аскорбінова кислота (до 50мг%), рибофлавін та сполуки кальцію, заліза і фосфору.

У коренях містяться макроелементи (міліграм/г): K-12,90, Ca-6,40, Mg - 1,40, Fe - 0,90; мікроелементи (КНМ): Mn -0,14, Cu-0,61, Zn-0,74, Co-0,11, Mo - 0,60, Cr - 0,35, A1 - 0,65, Ba-0,12, V-0,34, Se - 1,50, Ni - 0,39, Sr-0,45, Pb - 0,01, I-0,06, Br - 0,90, B - 39,20 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• мікроелементи, вітаміни А, С, жирні кислоти - нормалізують обмін речовин в організмі, суглобах;

• інулін - бере участь у вуглеводному обміні, покращує мікрофлору кишківника;

• органічні кислоти - покращують травлення;

• гіркоти (лактукопікрін) - має жовчогінну та протигарячкову дію;

• стерини (b-ситостерин, стигмастерин) - знижують ризик розвитку атеросклерозу і онкозахворювань;

• тритерпенові сполуки (тараксерол, тараксол, амирин, арнідіол, фарадіол) - володіють тонізуючою властивістю;

• слиз, смоли - обумовлюють спазмолітичну, проносну дію;

• аспарагін - синтезує незамінні амінокислоти;

• вітаміни В1, В2, холін, каротиноїди - додаткове джерело вітамінів.

Основна дія:

• покращує стан суглобів

• вітамін А необхідний клітинам хрящової тканини, які активно беруть участь у процесі обміну речовин і відновлення клітин кісткової структури;

• аскорбінова кислота і біофлавоноїди беруть участь у синтезі сполучних волокон: оновлюють і відновлюють їх;

• мікроелементи покращують мінеральний обмін в суглобах: залізо в присутності міді підтримує суглоби в здоровому стані: сприяє формуванню еластину для хрящової тканини; кальцій входить до складу основного мінерального компонента кісткової тканини - оксиапатиту, мікрокристали якого утворюють жорстку структуру кісток; фосфор необхідний для обміну кальцію, є структурним елементом кісткової тканини;

• жирні кислоти сприяють профілактиці артриту, знешкоджують "поганий" холестерин;

• біофлавоноїди знімають больовий синдром у суглобах;

• нормалізація обміну речовин - інулін посилює діяльність підшлункової залози і регулює виділення інсуліну, необхідного для обміну речовин в організмі;

• жовчогінна - гіркота лактукопікрін посилює жовчовиділення, зменшує приплив крові до печінки і розчиняє жовчні камені при холециститах, холангітах, жовчокам'янії хвороби і гепатитах;

• поліпшення травлення

• гіркоти посилюють секрецію слини, травних залоз і шлункового соку (при недостатній секреторній активності), збуджують апетит;

• під впливом біологічно активних речовин кульбаби їжа швидше проходить кишківник, попереджаючи бродильні процеси;

• тонізуюча - тритерпени підвищують тонус органів шлунково-кишкового тракту і печінки, сприяючи їх нормальній роботі;

• протизапальна - гіркоти у великих дозах збільшують число білих кров'яних тілець - лейкоцитів, які борються із запаленням в печінковій системі і суглобах;

• проносна - слиз сприяє просуванню вмісту кишківника при хронічних, спастичних і атонічних запорах;

• протигарячкова - гіркоти кульбаби здатні знижувати температуру тіла при гарячкових станах;

• противосклеротична - фітостерини, будучи антагоністами холестерину, затримують його всмоктування в кишківнику, запобігаючи підвищення рівня холестерину в крові, також фітостерини знижують ризик цирозу печінки, рівень холестерину, зменшують ризик тромбоутворення;

• спазмолітична - слизи, вкриваючи слизову оболонку кишківника, знімають болі.

Застосування. У дослідах на мишах було показано, що кульбаба стимулює секрецію жовчі і сечовиділення. Тривале застосування кульбаби привело до зниження маси тіла у мишей.

Листя кульбаби рекомендується при затримці рідини, нирковій недостатності, целюліті і ожирінні. Вони стимулюють виведення каменів з нирок і жовчного міхура.

Препарати кульбаби лікарської: *густий екстракт, «Галстена»* - краплі та таблетки (комбінований лікарський препарат: кульбаба, чистотіл), *«Поліфітол-1»*- настоянка (водно-спиртовий екстракт суміші: м'яти, цмину, звіробою, полину гіркого, дуба, перстачу прямостоячого, кульбаби, аїру, кукурудзи), *«Фітон СД»* -бальзам (рідкий екст-

ракт збору 17 лікарських рослин- ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Тонзилгон Н»* - драже та краплі (комплексний препарат: корені алтеї, квітки ромашки, трава хвощу, деревію, кульбаби, кора дуба, листя горіха), *збір «Гепатофіт»* (квітки цмину піскового, квітки нагідок, стовпчики з приймочками кукурудзи, листя кропиви, плоди розторопші, плоди шипшини, трава козлятника лікарського, лушпиння квасолі, корені кульбаби) застосовують як засіб, що підвищує апетит, посилює секрецію травних залоз, виявляє сечогінні, спазмолітичні, жовчогінні властивості.

Завдяки високому вмісту калію кульбаба не викликає, як інші діуретики, дефіциту цього елементу. Крім того, корені кульбаби в дослідах in vitro показало здатність знижувати рівень цукру в крові, що дозволяє думати про можливість застосування цієї рослини при лікуванні діабету.

У науковій медицині препарати кульбаби лікарської застосовують при гепатохолециститах, холециститах, анацидних гастритах, призначають при цукровому діабеті (на початкових стадіях). Настій коренів вживають при холециститах, гепатохолециститах, анацидних гастритах, хронічних запорах, при цукровому діабеті, для профілактики атеросклерозу. Корені входить до складу апетитних, жовчо- і сечогінних чаїв, протигемороїдальних, протидіабетичних зборів, використовується для одержання інуліну. Екстракт кульбаби густий - при виготовленні пілюль.

У дерматології й косметиці відвар та настій коренів - при дерматиті, вугрях, ластовинні, фурункулах та медикаментозному дерматиті.

Молоде листя у вигляді салатів - для поліпшення апетиту, при анемії, загальній слабкості, набряках, кровотечах, відхаркувальний, жовчогінний та кровоочисний засіб. Молоді суцвіття маринують, із підсмажених коренів готують сурогат кави.

У народній медицині - як заспокійливий, снодійний, лактогонний засіб, при нирково- та жовчнокам'яній хворобах, жовтяниці, водянці, запорах, геморої, глистах, запаленні лімфатичних вузлів, при хворобах легень, селезінки.

4.101. Лаванда колоскова - Lavandula angustifolia Mill., синоніми: L. spicata L., L. vera L., L. officinalis L.
Родина ясноткових –Lamiaceae
Лаванда колосковая

Життєва форма. Вічнозелена сірувато-зірчасто-опушена рослина. Півкущик з численними розгалуженими стеблами, 20 - 60 см заввишки. Листки супротивні, сидячі, лінійні або лінійно-ланцетні, з загорнутими вниз краями. Квітки неправильні, зібрані в 6-10-квіткові кільця, що утворюють верхівкові переривчасті колосовидні суцвіття; віночок голубий або фіолетовий, рідше - білий або рожевий. Плід складається з чотирьох горішків. Цвіте у липні - серпні.



Поширення. Культивують як рослину ефірноолійну, переважно в Криму, на півночі України лише в ботанічних садах.

Сировина. Квітки, трава, лавандова олія.

Хімічний склад. Усі частини рослини містять ефірну олію стебла – (0,19%) , листя – (0,37%) , суцвіття – (0,8-1,2%), до складу якої входять ліналоол і його складні ефіри з різними кислотами, гераніол, нерол, цитраль, 1,8-цинеол, борнеол, камфора, мірцен, оцимен та інші компоненти; кумарини (герніарин), урсолова кислота, дубильні речовини, антоціани.

Застосування. Лаванду зазвичай рекомендують при нервовій напруженості та легких порушеннях сну, а також для покращення апетиту або при кишкових спазмах нервового походження. Спиртова настоянка ефективна при шкірних інфекціях і укусах комах. У бальнеотерапії лаванду застосовують для лікування порушень кровообігу і при нейровегетативній дистонії.

Настій лаванди виявляє заспокійливу та спазмолітичну дію. Лавандову олію, яка має антисептичні властивості, використовують для лікування гнійних ран і гангрени, для покращення запаху різних лікарських форм, які вживаються зовнішньо

Препарати лаванди : *Настій, «Лівіан»* - аерозоль для зовнішнього застосування (комбінований препарат, що містить олію лаванди, лінетол, циміналь, анестезин, токоферолу ацетат тощо), *«Алталекс»* - краплі для внутрішнього та зовнішнього застосування (суміш олій меліси, м'яти, фенхелю, мускатного горіху, гвоздики, чебрецю, соснових голок, анісу, шавлії, кориці, лаванди та евкаліпту), *«Кармоліс»* - краплі (ментол та суміш олій: чебрецю, анісу, меліси, шавлії, гвоздики, лимону, сени, лаванди, м'яти, мускату), *«Еспол»* - мазь для зовнішнього застосування (олія коріандру, лаванди та екстракт перцю стручкового), *«Веногал»*- крем (екстракт гіркокаштану, ефірна олія нагідок, розмарину, ялівцю та лаванди) мають антисептичну, бактерицидну, протизапальну, знеболюючу, заспокійливу, спазмолітичну, діуретичну, подразнюючу дію. Квітки лаванди – компонент БАД «Мігбол-мікс» (Македонія), як заспокійливий засіб.

Настій квіток використовують при безсонні, мігрені, неврастенії. З квіток отримують лавандову олію. Вона використовується як ароматизатор різних лікарських форм, парфумерної, косметичної та лікеро-горілчаної продукції. Входить до складу аромотерапевтичних сумішей для підвищення працездатності, до складу заспокійливих чаїв, косметичних сумішей тощо. Розведену спиртом лавандову олію - лавандовий спирт, настій квіток на олії та препарат лівіан - використовують при ревматичних і невралгічних болях. В кулінарії квітки і ефірна олія використовуються як прянощі. Квітки й траву лаванди використовують у народній медицині як слабозаспокійливий і спазмолітичний засіб при нервовому серцебитті, болях у ділянці шлунково-кишкового тракту, як діуретичний засіб.

4.102. Лакфіоль звичайний - Cheiranthus cheiri L.



Родина капустяних – Brassicaceae

Лакфиоль обыкновенный

Життєва форма. Трав'яниста рослина при основі здерев'яніла, вкрита притиснутими дво-роздільними волосками. Стебло заввишки 40-100 см. Листки ланцетні. Пелюстки 15-30 мм завдовжки, золотистожо-

вті, темно-жовті або червоно-6урі. Чашолистки прямостоячі, зовнішні - коло основи мішковидні. Стручки лінійні, сірувато-пухнаті, сплюснуто-5-гранні, 5-7 мм завдовжки. Цвіте у липні–вересні.

Поширення. Вирощують в квітниках як запашну декоративну рослину.

Сировина. Листя, квітки, насіння, корені.

Хімічний склад. Листя містить ефірну олію, карденоліди, флавоноїди (кемпферол, кверцетин та його 7-рамнозид, 3-арабінозидо-7-рамнозид, 3-глюкозидо-7-рамнозид, ізорамнетин та його 3-арабінозидо-7-рамнозид, 3-глюкозидо-7-рамнозид). У квітках є ефірна олія (0,06%), до складу якої входить нерол, гераніол, ліналоол, оцтова, саліцилова та антранілова кислоти, метилантранілат; флавоноїди, кверцетин, ізорамнетин. Насіння містить стероїди: β-ситостерин, кампестерин, холестерин; карденоліди: хейротоксин, хейрозид А, аллізид, біпиндогенін, глюкоаллізид, строфантидин, узарегінін, еризимін, ерикордін, ерихрозид та інші.; жирну олію (26-35%), до складу якої входить ерукова (23,1%), лінолева (22,58%), ліноленова (22,31%), ейкозенова (8,03%), пальмітинова (4,19%), лігноцеринова (2,54%), екозадієнова (1,79%), стеаринова (0,67%), пальмітолеїнова (0,59%) кислоти.

Застосування. Корені використовують як протизапальний засіб. Відвар листків використовують при кон′юктивітах та лакримації, як косметичний засіб при ластовиннях. Квітки володіють діуретичною, послаблюючою дією, також їх використовують при головному болю, при захворюваннях печінки. Насіння використовують як тонізуючий, діуретичний, відхаркуючий та шлунковий засіб.



4.103.Ластовень лікарський – Vincetoxicum officinale L.

Родина ластівневих – Asclepiadaceae

Ластовень лекарственный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, з повзучим кореневищем. Стебло 20 – 150 см заввишки, прямостояче, просте або розгалужене, вгорі трохи витке. Листки короткочерешкові, супротивні, яйцевидні, 6 -10 см завдовжки і 3 - 5 см завширшки; верхівка загострена, основа округла або серцевидна. Квітки двостатеві, правильні, дрібні, білі в зонтиковидних волотях. Плід – багатонасінна листянка. Цвіте у червні – липні.

Поширення. По лісах, на узліссях, по чагарниках, на степах, степових схилах, крейдяних відслоненях. По всій Україні.

Сировина. Кореневища з коренями.

Хімічний склад. Кореневище містить серцеві глікозиди (вінцетоксин, асклепіадин), сапоніноподібну асклепінову кислоту та інші речовини.

Застосування. Ластовень лікарський виявляє сечогінну, потогінну, послаблюючу і блювотну дію. Настій кореневищ з коренями вживають при серцебитті, гіпертензії, як потогінний і проносний засіб. Завдяки блювотній дії, препарати ластовня ефективні при отруєннях. Як сечогінний засіб використовують при водянці та при набряках, пов’язаних з захворюванням нирок. Настій кореневищ і свіже подрібнене листя використовують для прискорення загоювання ран.

Передозування препаратів ластовня лікарського спричинює отруєння!

4.104. Латаття біле – Nymphaea alba L.

Родина лататтєвих – Nymphaeaceae

Кувшинка белая

Життєва форма. Багаторічна водяна трав'яниста кореневищна рослина. Листки довгочерешкові плаваючі округло-овальні, цілокраї, 8 – 16 см завдовжки; їхні лопаті часто налягають одна на одну. Квітки двостатеві, правильні, великі, з чотирикутною основою чашечки, багатопелюсткові, пелюстки білі; трохи довші за чашолистки, поступово переходять у тичинки; приймочка дуже вдавлена, пурпурова, рідше жовта з довгим конічним центральним відростком квітколожа. Плід – ягодоподібний, зелений, багатонасінний, його поверхня вкрита рубцями. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. Росте в стоячих та повільно текучих водах. По всій Україні.

Сировина. Кореневища, квітки, листя.

Хімічний склад. Кореневища містять алкалоїд німфеїн, дубильні речовини (до 10%), крохмаль (до 20%); листя – флавоноїди (мірицитрин, похідні лютеоліну), дубильні речовини, щавлеву кислоту; квітки містять карденолід німфалін, флавоноїди (глікозиди кемпферолу і кверцетину); насіння – дубильні речовини, карденолід німфалін, крохмаль (до 47%) жирну олію.



Застосування. Біле латаття володіє седативними, протидіарейними, гіпотензивними властивостями. Його також рекомендують при запаленнях шкіри і слизової оболонки рота і глотки. Пригнічує зростання грибків, що є причиною багатьох захворювань. При внутрішньому застосуванні латаття біле прописують у випадках патологічного статевого збудження (німфоманія, сатириаз) і при діареї. Кореневища використовують як сировину для приготування мікстури за прописом Здренко, яку вживають при папіломатозі сечового міхура, анацидному гастриті та виразці шлунка. В народній медицині рослину використовують для лікування пухлин різної етіології. Відвар кореневищ вживають при хворобах нирок і сечового міхура, як кровоспинний, в'яжучий та гіпотензивний засіб. Подрібнене свіже кореневище використовують при невралгії та міалгії. Настоянку з листя вживають при нирковокам'яній хворобі. Настій пелюсток приймають при лихоманці, безсонні, підвищеному нервовому збудженні, маткових кровотечах. Настоянку пелюсток вживають при недокрів'ї, нервових і серцевих захворюваннях, для розтирання при радикуліті та ревматизмі. Припарки з пелюсток використовують як болетамувальний засіб при невралгіях.

4.105. Липа серцелиста – Tilia cordata Mill.

Родина липових – Tiliaceae

Липа сердцелистная



Життєва форма. Дерево з чорною, глибоко тріщинуватою корою стовбура і гіллястою кроною, до 25 м заввишки.

Листки почергові, черешкові, серцеподібні, з видовженозагостреною верхівкою, темнозелені голі, пилчасті, у кутах жилок - пучки волосків.

Квітки двостатеві, правильні, жовто-білі, зібрані у напівзонтик, головна вісь зростається в нижній половині з середньою жилкою листоподібного прицвітка – летючки. Приквіткові листки видовжено-ланцетоподібної форми з притупленою верхівкою, завдовжки близько 6 см, з цілісним краєм, світло-зеленого кольору. Плоди - горішки яйцевидно-кулясті, невиразногранчасті, опушені. Цвіте у червні – липні.

Поширення. В лісах, по чагарниках по всій Україні.

Сировина. Суцвіття з приквітками, бруньки, плоди.

Хімічний склад. Квітки липи містять полісахариди (7-10%), ефірну олію (0,05%), у складі якої фарнезол, 2-фенілетанол, монотерпеноїди; флавоноїдні сполуки (1%), представлені флавонами, флаванонами, флавонолами. З флавонів ідентифікований акацетин-7-глюкозид (тиліанін), з флавонолів – похідні кемпферолу (тилірозид, астрагалін, кемпферитин), кверцетину (гіперозид, ізокверцитрин), гербацетин, з флаванонів – рутинозид гесперитину. Квітки липи містять також кумарин фраксин, самбунігрин, сапоніни, дубильні речовини, слиз, уронові кислоти, каротин, аскорбінову кислоту, цукри та інші сполуки.

У суцвіттях містяться макроелементи (мг/г): К - 23,60, Са - 16,90, Mg - 3,00, Fe - 0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn -207,00, Cu-8,63, Zn-29,00, Co - 0,48, Mo - 0,64, Cr - 0,56, A1-115,40, Se-0,13, Ni-2,16, Sr - 25,50, Pb - 2,96, B - 59,60, I-0,06.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (фарнезол) - обумовлює антисептичну дію;

• глікозид (тиліацин) сапоніни, фітонциди - надають протизапальну, бактерицидну, потогінну дію;

• флавоноїди (гесперидин) - знижують прояви алергічної дії;

• танін, слиз - захищають слизову оболонку і епітелій, сприяють відкашлюванню;

• каротин, вітамін С - підвищують імунітет.

Основна дія:

• антисептична, бактерицидна

• фарнезол у складі ефірної олії має бактерицидну дію на дихальні шляхи;

• фітонциди і сапоніни діють згубно на патогенні мікроорганізми, що викликають захворювання дихальної та шлунково-кишкової системи;

• відхаркувальна - слизи, завдяки обволікаючій дії, сприяють виведенню мокротиння і проявляють знеболюючий ефект.

• протизапальна - тиліацин приводить в дію захисні сили організму, під впливом яких швидше виліковуються простудні захворювання, знижується висока температура, проявляється потогінна дія;

• антиалергічна - гесперидин позитивно впливає на склад крові при запальних процесах, має антиалергічну дію, позитивно впливає на стінки судин, зменшуючи проникність, знижує набряки органів дихання;

• захищає слизову оболонку і епітелій - слиз, покриваючи запалену тканину верхніх дихальних шляхів, а також шлунково-кишкового тракту, знижує подразнюючу дію супутніх речовин та мікроорганізмів;

• стимулююча імунітет - каротин і вітамін С стимулюють імунну систему організму.

Застосування. Внутрішнє застосування суцвіття липи рекомендують для лікування легких порушень сну. При пероральному прийомі заболонь липи очищає організм і стимулює секрецію і виведення жовчі пов'язане з печінковою недостатністю травлення, каменях в жовчному міхурі і здутті живота.

Препарати липи: *настій, «Липовий цвіт»* - чай, *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин - ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Чернега»*- краплі (комплексний препарат на основі чорниці, брусниці, берези, оману, аїру, звіробою та липи), *«Урофлукс»* -збір (бузина, звіробій, липа, хвощ, мучниця).

Для препаратів з липового цвіту характерна обволікаюча, протизапальна, пото-, сечо- і жовчогінна, кровоспинна, заспокійлива дія.

Настій з липового цвіту, бруньок і плодів використовують при гарячкових і простудних захворюваннях (грип, катар бронхів), запаленні нирок і сечового міхура, болях у шлунку, кишкових коліках, підвищеному нервовому збудженні, головному болю, істерії, епілепсії. Місцево настій липового цвіту використовують при запаленнях слизової оболонки рота і дихальних шляхів (стоматит, гінгівіт, ангіна, ларингіт), при опіках, виразках, запаленнях, ревматичних і подагричних болях у суглобах. Липовий цвіт входить до складу потогінних чаїв, зборів для полоскання горла, лікування хвороб шлунка, печінки, кишок, нирок, сечового міхура, жіночих статевих органів тощо. При нервових захворюваннях приймають ванни з липового цвіту. Розім'яті до консистенції тіста бруньки прикладають до опіків, на абсцеси і гемороїдальні вузли, використовують для компресів при маститі й подагрі. Народна медицина рекомендує липовий цвіт при подагрі, неврозі, діабеті, головному болю, істерії та епілепсії, а також при болях у шлунку й кишкових коліках, при кашлі. Порошок плодів спиняє кровотечі.

Зовнішньо використовують в дерматології як пом'якшувальний засіб, що послаблює свербіння, при тріщинах шкіри, подряпинах, укусах комах і подразнення шкіри.

4.106. Лілія біла - Lilium candidum L.
Родина лілійних – Liliaceae
Лилия белая

Життєва форма. Багаторічна цибулинна рослина. Стебло прямостояче, просте, облистнене, 60 - 120 см заввишки. Листки почергові, оберненоланцетні, хвилясті; верхні- ланцетні, гострі. Квітки правильні, двостатеві, великі, білі, запашні, догори або косо догори спрямовані, зібрані в коротку китицю. Плід - коробочка. Цвіте у червні -липні.

Поширення. Походить з Середземномор'я. Розводять в садах і в квітниках.



Сировина. Цибулини, листя і квітки.

Хімічний склад ще не вивчений.

Застосування. В народній медицині рослину використовують як сечогінний і знеболюючий засіб. Спиртову настоянку цибулин вживають при водянці, а також як відхаркувальний засіб при захворюваннях дихальних шляхів, що супроводяться застоєм великої кількості харкотиння. Спиртову настоянку квіток вживають як тонізуючий засіб, нею натираються при ревматизмі й радикуліті та змащують рани. Зовнішньо подрібнені цибулини прикладають до місць, де йде запальний процес, для зняття запального набряку, а відварені в молоці квітки прикладають до наривів. Олію білої лілії використовують для втирання при болях і судомах, лікування опіків і ран. Воду, перегнану з квітками лілії, використовують з косметичною метою для вибілювання обличчя.



4.107. Лілія ланцетолиста, лілія тигрова - Lilium lancifolium L.,

синонім — L. tigrinum L.

Родина лілійних – Liliaceae

Лилия ланцетолистная

Життєва форма. Багаторічна цибулинна рослина. Цибулина конічна, біла, дуже щільна, з широкими лусками. Стебло прямостояче, нерозгалужене, до 2 м заввишки. Листки цілокраї, еліптично-ланцетні. В пазухах листків містяться бульбочки. Квітки правильні, двостатеві, великі (до 10 см у діаметрі), чалмовидні, жовтогарячі, з пурпурово-чорними крапками, зібрані в пірамідальні суцвіття. Плід -.коробочка. Цвіте у липні - серпні.

Поширення. Походить з Далекого Сходу і Японії. Розводять в садах і в квітниках.

Сировина. Квітки і цибулини.

Хімічний склад. Надземна частина містить сапоніни, цибулина - алкалоїди.

Застосування. Рослину використовують у народній медицині та в гомеопатії. В народній медицині лілія відома як болетамувальна, сечогінна, кровоспинна й ранозагоювальна рослина. Зварену з молоком цибулину загортають у марлю й прикладають до наривів для прискорення їхнього визрівання. Щоб видалити ластовиння, використовують мазь, для приготування якої беруть відвар квіток, мед і гірчичне борошно (порівну). Внутрішньо відвар цибулини вживають як сечогінний, тонізуючий, відхаркувальний, матковий болетамувальний і кровоспинний, регулюючий менструації засіб. В гомеопатичній практиці препарати з свіжих квіток використовують як матковий засіб.

4.108. Лобода біла – Chenopodium album L.

Родина лободових – Chenopodiaceae



Марь белая

Життєва форма. Однорічна трав'яниста сіро-зелена рослина, вкрита борошнистою поволокою. Стебло прямостояче, дуже розгалужене, борозенчастосмугасте, 10 – 100 см заввишки. Листки прості, почергові, довгочерешкові, ромбовидно-яйцевидні, рідше - ланцетні, неправильнозубчасті або цілокраї, тонкі. Квітки двостатеві, дрібні, 5-членні, малопомітні, зібрані в волотевидне суцвіття, листочки оцвітини зеленуваті, з борошнистою поволокою. Плід – однонасінний горішок з тонким плівчастим оплоднем; насінини сочевицеподібні, чорні. Цвіте у липні – вересні.

Поширення. На забур'янених місцях, вздовж доріг. По всій Україні.

Сировина. Трава, насіння.

Хімічний склад. Трава лободи білої містить алкалоїди, сапоніни, флавоноїди, вітаміни В1, В2, С, Е, каротин, бетаїн, стероїд ситостерин, ліпіди, ефірну олію, щавлеву кислоту, фенолкарбонові кислоти (ванілінова і ферулова). У насінні є жирна олія (4,2 - 9,1%), тритерпенові сапоніни і алкалоїди.



Застосування. У народній медицині рослину використовують як протизапальний, седативний, болетамувальний, відхаркувальний, проносний, сечогінний і протиглисний засіб. Настій трави приймають при кашлі, бронхітах, туберкульозі легень, виразковій хворобі, запаленні і спазмах органів травлення, метеоризмі, хворобах печінки і селезінки, при неврастенії, істерії, мігрені, паралічах, судомі. Зовнішньо настій трави використовують при карієсі зубів, при дерматитах. Припарки з трави рекомендуються як болетамувальний засіб при ревматизмі й радикуліті. Свіже листя вживають як протицинготний засіб.

4.109. Лопух справжній - Arctium lappa L.

Родина айстрових – Asteraceae

Лопух большой

Життєва форма. Дворічна трав’яниста рослина. Корені розгалужені, м´ясисті, веретеноподібні, зовні сірувато-бурі, всередині – блідо-сірі, завдовжки до 60 см. Стебло пря-

мостояче, 75-150 см заввишки, бороздчасте, розчепірено-галузисте, павутинистоопушене. Листки почергові, черешкові, яйцеподібно-серцевидні, загострені, знизу тонкосіроповстисті; прикореневі листки до 50 см завдовжки, верхні значно менші. Квітки двостатеві, трубчасті, пурпурові, в кулястих великих (3-4 см у діаметрі) кошиках, що утворюють китице- або щиткоподібне суцвіття. Плід - сім´янка. Цвіте з липня до середини вересня.

Поширення. Переважно бур´ян, зустрічається у садах, на городах, коло доріг, по берегах річок і струмків, у лісах. По всій Україні.

Сировина. Корені, листя.

Хімічний склад. Корені лопуха містять інулін, дубильні та гіркі речовини, слиз, флавоноїди, глікозид арктиїн, стерини, ефірну і жирну олії, органічні кислоти; листя містить флавоноїди, антоціани, ефірну олію, дубильні речовини, слизи, аскорбінову кислоту та інші кислоти; зрілі плоди містять глікозид арктиїн, сесквітерпенові лактони та жирну олію.

Основні активні компоненти:

• інулін, протеїни, жирні кислоти (пальмітинова, стеаринова) - учасники обміну речовин;

• аскорбінова кислота - стимулює розвиток кісткової системи;

• мікроелементи - нормалізують мінеральний обмін;

• гіркоти - стимулюють травлення;

• оксикоричні кислоти - детоксуюча функція;

• слиз, дубильні речовини, глікозид (арктіїн) - надають антимікробну, протизапальну, сечогінну дію.;

• алкалоїди - володіють протипухлинним ефектом;

• органічні кислоти (кавова, яблучна, лимонна) - покращують травлення;

• стерини (ситостерин, стигмастерин) - знижують вміст холестерину в крові;

• вітаміни групи В - сприяють кровотворенню.

Основна дія:

• стимуляція росту кісткової системи

• аскорбінова кислота є необхідним елементом ферментів синтезу основних білків сполучної тканини, яка, в свою чергу, є основою кісткової і хрящової тканини ,нормалізує обмінні процеси в них, сприяє попередженню вікових (остеопороз), запальних (артрит) і обмінних (артроз) захворювань суглобів кінцівок і хребта (остеохондроз);

• мікроелементи покращують мінеральний обмін в суглобах: марганець бере участь у формуванні кісткової та сполучної тканин; мідь у присутності заліза підтримує суглоби в здоровому стані; сприяє формуванню еластину для хрящової тканини; цинк необхідний для синтезу колагену; бор необхідний для підтримання здорового стану кісткової системи, процесів метаболізму кальцію, фосфору , магнію.

• очищає суглобову рідину - гіркоти, слизові та дубильні речовини надаюь легку сечогінну дію, виводячи з організму сечову кислоту і сечовину, шлаки і токсини уражених суглобів, поліпшуючи, тим самим, склад крові і сечі при подагрі та ревматизмі;

• протизапальна - жирні кислоти впливають на біосинтез простагландинів, грають істотну роль при захворюваннях, що вражають опорно-руховий апарат, в основі якого лежать порушення ліпідного обміну та кровопостачання: ревматоїдні захворювання, радикуліт, остехондроз.

• детоксикуюча функція

• оксикоричні кислоти сприяють детоксикації організму: зв'язують вільний аміак і інші токсичні продукти в крові, посилюють функцію нирок, стимулюють антитоксичну функцію печінки;

• біологічно активні компоненти лопуха нормалізують показники крові;

• поліпшують обмін речовин;

• інулін, при гідролізі перетворюючись у фруктозу, збільшує відкладання глікогену в печінці і нормалізує інсуліноутворюючу функцію підшлункової залози.

• інулін сприяє кращому засвоєнню поживних речовин, що надходять з їжею;

• стимулюючи травлення - гіркоти посилюють виділення жовчі, збільшують секрецію панкреатичних ферментів, покращують моторику кишківника. Це дає можливість застосовувати корінь лопуха при патології шлунково-кишкового тракту: гепатитах, хронічному панкреатиті, гастритах, виразковій хворобі шлунка та 12-палої кишки.

• сечогінна - слиз і дубильні речовини надають легку сечогінну дію і показані при ревматизмі, подагрі, при каменях у нирках і сечовому міхурі;

• протизапальна - слизи і дубильні речовини знімають запальні явища слизової оболонки шлунка і товстої кишки, захищають її від подразнення, сприяють нормалізації секретоутворюючої функції шлунка, загоєнню виразкових дефектів, зменшують біль, покращують випорожнення кишківника.

• протимікробна

• лігнановий глікозид арктиїн, гідролізуючись до арктигеніну і глюкози, згубно діє на патогенні мікроорганізми;

• слизи, вкриваючи слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, дубильні речовини, ущільнюючи її, захищають від проникнення інфекцій, які викликають захворювання суглобів;

• протиалергічна - активні компоненти кореня лопуха сприяють очищенню крові від алергенів, нейтралізують шкірний свербіж при алергічних станах, екземі та нейродерміті, захищають шкіру від мікробних і паразитарних уражень, стимулюють процеси регенерації та епітелізації шкіри;

• стимулююча кровотворення - вітаміни групи В здатні підвищувати кровотворення в кістковому мозку;

• протипухлинна - алкалоїди та стерини сприяють затримці росту пухлин;

• протисклеротична - ситостерин і стигмастерин є перешкодою для всмоктування холестерину в кишківнику, тим самим, запобігаючи підвищенню його рівня в крові.

Застосування. Лопух великий - лікарська рослина, яка була незаслужено забута. Якщо його колючі плоди можуть бавити дітей, то його листя і особливо корені володіють безперечними антибактеріальними і протигрибковими властивостями. Сучасні дослідження показали, що вони містять речовини, які стають активними після обробки ультрафіолетовими променями.

Показано, що поліненасичені сполуки, що містяться в рослині, пригнічують розвиток бактерій і грибків в культурах in vitro. У дослідах на тваринах доведена здатність коренів лопуха знижувати рівень цукру в крові і виводити токсини. Листя лопуха має жовчогінну, сечогінну і антибактеріальну дію.

Корені лопуха рекомендуються при лікуванні дерматозів, пов'язаних з посиленою продукцією сальних залоз (вугрі, фурункули), а також при панариціях. Корені, що володіють сечогінними і послаблюючими властивостями, полегшують виведення продуктів обміну. Листя використовується насамперед як додатковий засіб при лікуванні свербіння, тріщин на шкірі, подряпин і при укусах комах.

Корені лопуха проявляють сечо-, жовчо- та потогінну, дезинфікуючу, метаболічну, протизапальну, діуретичну дію, стимулюють утворення протеолітичних ферментів і поліпшують інсуліноутворюючу функцію підшлункової залози, збільшують кількість глікогену в печінці, активно впливають на обмін речовин. Відвар коренів - при подагрі, ревма-

тизмі, діабеті, нирково- і жовчнокам'яній хворобах, гастритах, виразковій хворобі шлунка, запорах, геморої, набряках, рахіті, затримці менструацій, при захворюваннях шкіри. Настоянку - при червоних вуграх, плішивості, запаленнях сальних залоз. Порошком кореня лікують подагру. Корені входять до складу потогінних чаїв, їх споживають у печеному, підсмаженому вигляді та як сурогат кави, використовуються для одержання інуліну. Свіжі корені використовують у гомеопатії. Потовчене свіже листя прикладають до ран, пухлин і подагричних вузлів. Свіжим соком із листя лікують рак шкіри. Настій коренів на прованській олії під назвою "реп'яхова олія"- використовують для зміцнення та стимулювання росту волосся, лікування облисіння, плішивості, висівковидного лишаю, себореї.

Настій листя використовують для компресів при екземі, лишаях, виразках та гнійних ранах.

Корені лопуха – компонент БАД «Гербарін – П», як загальнозміцнюючий засіб.



4.110. Любисток лікарський – Levisticum officinalis Koch.

Родина селерових – Apiaceae

Любисток лекарственный

Життєва форма. Багаторічна трав´яниста рослина заввишки 1-2м, з товстим кореневищем завдовжки до 5 см і розгалуженими великими, м'ясистими коренями завдовжки до 40 см і завширшки близько 3 см. Стебло прямостояче, у верхній частині галузисте, округле бороздчасте, дудчасте, із сизуватим нальотом. Листки піхвові: нижні довгочерешкові, двічі-, тричіперисторозсічені, з великими оберненояйцевидними або округло–ромбічними, на верхівці надрізано–зубчастими сегментами.

Квітки двостатеві, дрібні, правильні, світло-жовті, п'ятипелюсткові, зібрані у верхівкові складні зонтики, які біля основи оторочені багатолистими обгортками. Плід – жовто-бура двосім´янка. Цвіте у червні – липні.

Поширення. Розводять в садах як декоративну, ефірноолійну і пряну рослину.

Сировина. Корені, трава, плоди.

Хімічний склад. Сировина містить ефірну олію. Її головними компонентами є фталіди (70%), серед яких ідентифіковані лігустилід, 3-бутилфталід, кнідієвий лактон, седанолід; α- і β-пінен, α- і β-феландрен. Корені містить крохмаль, яблучну та ангелікову кислоти, фурокумарини, смоли, камеді, дубильні речовини, мінеральні солі. Листки накопичують аскорбінову кислоту.

Застосування. Любисток лікарський застосовується як сечогінний, відхаркувальний, заспокійливий і болетамувальний засіб. Він тонізуюче впливає на серцевий м´яз та зумовлює збільшення кровонаповнення органів малого тазу. Його використовують при нервових захворюваннях, анемії, хронічних бронхітах, запалені легенів і млявій перистальтиці кишок.

Препарати любистка лікарського :*«Канефрон»*-драже, краплі для перорального застосування (екстракти трави золототисячника, кореню любистку та листків розмарину), *«Фітолізин»* - паста для приготування суспензії для прийому внутрішньо(комбінований препарат: цибуля, пирій, береза, гуньба, петрушка, золотушник, хвощ, спориш, любисток, олії шавлії, сосни, м'яти, апельсину). Корені входять до складу сечогінних зборів; настій коренів приймають при набряках серцевого походження, асциті, запаленнях нирок, сольових діатезах, при нервових захворюваннях, анемії, хронічних бронхітах, запаленні легень.

4.111. Люцерна посівна — Medicago sativa L.
Родина бобових — Fabaceae
Люцерна посевная

Життєва форма. Однорічна або багаторічна трав'яниста рослина. Стебла прямостоячі або висхідні, густооблиствлені, заввишки 30-160 см. Листочки довгасто-клиновидні або лінійно-клиновидні. Квітки голубувато-фіолетові або фіолетові. Боби спірально скручені, в 1,5-3 обороти, 3-9 мм в діаметрі, голі або трохи опушені. Цвіте травень-червень.

Поширення. Розводять як кормову рослину, інколи дичавіє.

Сировина.Трава.

Хімічний склад.

У рослині виявлені білки, вуглеводи (фруктоза, глюкоза, седугептулоза, сахароза), органічні кислоти (лимонна, яблучна), гідроксикорічні кислоти (кавова, ферулова), вітаміни



С, В, Е, каротиноїди (α і β-каротин, неоксантин, віолаксантин та інші), ефірна олія, в її складі мірцен, лимонен, ліналоол; тритерпеноїди (глікозиди хедорогеніна, олеанолова кислоти та інші), стероїди (β-ситостерин, α-спинастерин, стігмастерин), азотовмісні сполуки (холін, бетаїн, стахідрин), куместани (куместрол, вайрол, сативол), флавоноїди (трицин, апігенін, хризоеріол, геністеїн, формонетин, даїдзеін та інші), антоціани (3,5-диглюкозиди дельфінідину, мальвідину, петунідину), птерокарпани, вищі жирні кислоти (пальмітинова, олеїнова, ліноленова, лінолева, стеаринова) та інші сполуки.

Застосування. Клінічних даних, підтверджуючих ефективність люцерни, дуже мало. Проте у фітотерапії люцерна традиційно використовується при втомі, виснаженні, для підтримання сил в період одужання, а також при каменях в нирках, нервуванні і схуднені

у дітей. Люцерну застосовують при порушеннях менструального циклу, а також для посилення лактації.

Розповсюдження отримала біологічно активна добавка до їжі «Alfalfa» в капсулах, яка містить подрібнену траву люцерни. Вважають, що люцерна знижує рівень холестерину у крові, діє як анаболік та детоксикант. Її радять при фізичному знесиленні, атеросклерозі, авітамінозі.

4.112. Льон звичайний – Linum usitatissimum L.
Родина льонових – Linaceae
Лен обыкновенный

Життєва форма. Однорічна трав´яниста рослина з голим циліндричним стеблом, розгалуженим від основи або у верхній частині, заввишки 0,6 – 1,5 м. Листки вузьколанцетні або лінійні, почергові, негусто розміщені на стеблі. Квітки двостатеві, правильні, п’ятипелюсткові, небесно-сині або фіолетові зібрані на верхівці стебла в розлогі щитковидні суцвіття. Плід – яйцевидна або куляста коробочка з численним дрібним блискучим насінням. Воно плескате, яйцеподібної форми, загострене з одного кінця і округле з іншого, нерівнобоке, завдовжки до 6 і завтовшки до 3 мм. Поверхня гладенька, від світло-жовтого до брунатного кольору, зі світло-жовтим насіннєвим рубчиком.



Поширення. Культивують як волокнисту і олійну рослину.

Сировина. Насіння, трава, льняна олія.

Хімічний склад. Насіння містить вуглеводи, протеїни (20-25 %), висихаючу жирну олію (30-48 %) до складу якої входять жирні кислоти: ліноленова (35-40%), лінолева (25-35%), олеїнова (15-20%), пальмітинова та стеаринова, фермент лінамаразин, ціаногліко-зид лінамарин, містить слиз (до 12%), ензим лінамаразу. У насінні містяться: зола - 4,62%; макроелементи (міліграм/г): K - 12,10, Ca - 2,00, Mg - 4,00, Fe - 0,09; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,09, Cu - 0,34, Zn - 0,47, Cr - 0,04, Al - 0,18, Se - 19,30, Ni - 0,18, Pb - 0,10, I - 0,24, B - 2,30 мкг/г.

Застосування. Насіння льону має послабляючу дію. Показано, що завдяки дії на рецептори естрогену вони дають сприятливий ефект при лікувані раку молочної залози і товстої кишки. У вигляді муки насіння використовується при лікуванні запалень шкіри. Насіння льону рекомендується при хронічних запорах і дисфункції товстої кишки, пов'язаних із зловживанням послаблюючими. Воно також використовується при запаленнях слизової оболонки шлунка і кишківника при дивертикуліті.

Насіння льону має проносну, секретолітичну, пом'якшувальну, обволікаючу й протизапальну; трава - сечогінну; жирна олія - антисклеротичну, протизапальну, ранозагоювальну, проносну, метаболічну дії. Слиз насіння - при запаленні дихальних шляхів, травного каналу і органів сечовиділення, при харчовому отруєнні та запорах. Льняну

олію приймають внутрішньо при атеросклерозі, спастичних запорах, дизентерії, геморої, нирко- і жовчнокам'яній хворобах, у разі порушення жирового обміну, для гоєння ран і опіків.

Основні компоненти льняної олії – ненасичені жирні кислоти – α-ліноленова і лінолева, які абсолютно необхідні для життєдіяльності людського організму від народження і впродовж всього життя.

Дослідження вчених різних країн свідчать, що льняна олія, впливає на рівень холестерину і тригліцеридів (основної причини атеросклерозу), зменшує небезпеку виникнення тромбів.

Вміст ліноленової кислоти, або омега-3, як її називають фахівці, перевищує 60%, а лінолевої (омега -6) – більше 14%.

Незалежні дослідники підкреслюють, що щоденне споживання омега – 3 попереджує розвиток раку прямої кишки і молочних залоз, а також раку інших локалізацій.

Вміст ненасиченних жирних кислот льняної олії перевершує риб'ячий жир в 2 рази.

Речовини, які містяться в льняній олії, позитивно впливають на стан шкіри і волосся, сприяють загоєнню пошкоджених тканин.

Всього 1-2 столових ложки льняної олії забезпечують нашу добову потребу в ненасичених жирних кислотах. Льняну олію вживають внутрішньо при атеросклерозі, спастичних запорах, дизентерії, геморої, нирко- і жовчнокам'яній хворобах, у разі порушення жирового обміну, для гоєння ран і опіків.

Льняна олія входить до складу препарату лінетол, який знижує рівень холестерину в крові і застосовується для профілактики і лікування атеросклерозу. Лінетол - складова препаратів вінізоль, левовінізоль, лівіан, які використовуються при термічних і променевих ураженнях шкіри. Настій сухої трави рослини використовують як сечогінний засіб при захворюванні нирок і сечового міхура.

Зовнішньо слиз у вигляді компресів використовують при трофічних виразках, опіках, для полегшення запалень суглобів, при хворобливих дерматозах, свербінні шкіри, забитті.

4.113. Льонок звичайний – Linaria vulgaris Mill.
Родина ранникових – Scrophulariaceae
Льнянка обыкновенная

Життєва форма. Багаторічна трав´яниста рослина. Стебло прямостояче, просте або розгалужене, густо облистнене, 30 - 90 см заввишки. Листки лінійно-ланцетні або лінійні, цілокраї, гострі, при основі звужені, сидячі, 2 - 6 см завдовжки, з загорнутими краями. Квітки двостатеві, неправильні, в густих верхівкових китицях, віночок – з довгою шпоркою, жовтий двогубий, з червонувато-жовтогарячою волосистою випуклістю на нижній губі. Плід – довгаста, вдвоє довша за чашечку, коробочка. Цвіте у травні – серпні.

Поширення. Як бур´ян на полях, на схилах, по чагарниках. По всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава льонку містить флавоноїдні глікозиди (лінарин, пектолінарин, неолінарин, ацетилпектолінарин), ціанідиновий глікозид антиренін хлорид, іридоїд аукубін, алкалоїд d,l– пеганін, фітостерин, холін, каротин (18мг%), пектинові й смолисті речовини, слиз та аскорбінову (у свіжому листі – до 170 мг%), фолієву, лимонну і яблочну органічні кислоти.



Застосування. Алкалоїд пеганін знижує артеріальний тиск, збільшує наповнення пульсу, уповільнює серцеві скорочення, підвищує тонус і збільшує амплітуду скорочень гладеньких м´язів кишківника і матки та виявляє жовчогінну й послаблюючу дію.

Застосування пеганіну в клінічних умовах дає позитивні наслідки при лікуванні хворих з атонією, парезами й паралітичною кишковою непрохідністю, розвиненою внаслідок тяжких оперативних втручань, та хворих на прогресуючу м´язову дистрофію й міопатію.

У народній медицині льонок звичайний приймають у вигляді настою при задишці, головному болі, при жовтяниці різного походження, запаленні жовчних шляхів, метеоризмі, запорах, хронічному коліті й геморої, при глистяних інвазіях, для лікування енурезу й запалень сечового міхура, у разі запалення й гіпертрофії простати та при хронічних шкірних хворобах.

Місцево відвар льонку звичайного застосовують при геморої, фурункульозі, виразках, вуграх, висипах.

4.114. Мак дикий – Papaver rhoeas L.
Родина макових – Papaveraceae
Мак-самосейка

Життєва форма. Однорічна трав´яниста рослина з молочним соком. Стебло прямостояче, розгалужене, 25 - 80 см заввишки. Листки почергові перисторозсічені, з видовженоланцетними, надрізанозубчатими частками, з яких верхівкові частки довші за бічні. Квітки великі (3-5 см у діаметрі), двостатеві, правильні, 4-пелюсткові, одиничні; пелюстки яскравочервоні, рідше – рожеві або білі, здебільшого з чорною плямою біля основи, в ширину більші, ніж у довжину. Плід – широкоеліпсоїдна коробочка, при основі звужена в добре помітну ніжку. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. Мак дикий росте розсіяно як бур´ян на кам'янистих схилах, на полях, на межах, уздовж доріг. По всій Україні.

Сировина. Пелюстки, макові головки.

Хімічний склад. Квітки маку містять 0,05% алкалоїдів (реадин, реагенін, коптизин, хлорид N–метилстилопіну, глауцин), антоціани (похідні пеларгонідину, ціанідину, 3-біозидпеларгонідину та нудикаулін), вітамін С, слиз, пектин, смолисті речовини та солі заліза і магнію. В головках – алкалоїди (коптизин, реадин, сангвінарин, папаверубінин), вітамін Е, жирні кислоти (пальмітинова, стеаринова, лінолева).



Застосування. Завдяки наявності алкалоїду реадину квітки маку заспокоюють кашель. Вони також знімають спазми і надають заспокійливу дію на нервову систему.

Внутрішнє застосування маку можна рекомендувати при підвищеному збудженні серця (схильності до прискореного серцебиття) у дорослих із здоровим серцем. Він застосовується при симптоматичному лікуванні нервового збудження у дорослих і дітей, особливо при легких формах безсоння. Препарати на основі маку ефективні при лікуванні сухого кашлю і допомагають при охриплості.

Мак дикий має легкі снодійні й болетамувальні властивості, заспокійливо діє на центральну нервову систему, виявляє потогінну, пом´якшувальну, обволікаючу та кровоспинну дії.

Настій пелюсток застосовують при бронхітах, трахеїтах і ларингітах, проти кашлю, від безсоння, для лікування діареї й дизентерії, у випадку серцебиття, при болях у черевній порожнині та у разі мимовільного сечовипускання.

Відвар головок маку застосовують при гострому кашлі (особливо у дітей), серцебитті, болях в черевній порожнині та у випадку нерегулярних місячних.

Екстракти з насіння маку виявляють протипухлинну дію, про що свідчать експериментальні й клінічні спостереження японських вчених.

У деяких країнах (Японія, Єгипет, Чілі, Марокко) плоди маку вживають при онкологічних захворюваннях органів черевної порожнини, при саркомі, кондиломі та при зовнішніх формах раку.

Мак дикий – отруйна рослина. Передозування небезпечне!

4.115. Малина звичайна – Rubus idaeus L.
Родина розових – Rosaceae
Малина обыкновенная

Життєва форма. Напівкущ, має річні вегетативні пагони і здерев´янілі дворічні стебла, що утворюють вкорочені квітконосні гілочки. Однорічні пагони трав´янисті, вкриті колючками; восени вони дерев´яніють, а наступного року зацвітають і дають плоди. Листки почергові, трійчасті або непарноперисті, по краю нерівнопилчасті, зверху темно-зелені, зісподу білоповстисті. Квітки двостатеві, п´ятипелюсткові білі у щитковидно-волосистому суцвітті і в пазушних квіткових китицях. Плід – складна, червона або жовта

соковита кістянка, округлої або конусовидної форми, складається з великої кількості (30-60) окремих кістянок, що зрослися. Цвіте у травні – червні. Плоди достигають у липні.

Поширення. В лісах, по чагарниках, на лісових заплавних луках. Дикорасло у всіх лісових районах і в північній частині Лісостепу.

Сировина. Плоди без квітколожа, квітки, листя, корені.

Хімічний склад. Плоди малини містять цукри, пектинові, дубильні речовини, клітковину, органічні кислоти (біля 2 %), каротин, вітаміни С, B_i; B_2, РР, ефірну олію, флавоноїди: кверцетин, гіперозид, ізокверцитрин, астрагалін, кемпферол, рамнозид (1,4%), тритерпени, кумарини, фітостерини, солі калію, заліза, міді, марганцю, кобальту, цинку. У квітках і листях є органічні кислоти, мінеральні солі, цукри, вітамін С, флавони, дубильні та інші речовини.

У листях містяться: макроелементи (мг/г): K - 19,30, Ca – 10,00, Mg – 3,40, Fe – 0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn – 340,00, Cu – 7,80, Zn – 28,90, Co – 0,10, Mo – 1,00, Cr – 0 ,40, Al – 67,60, Se – 0,20, Ni – 1,44, Sr – 8,48, Pb – 1,10, B – 77,20.



Основні активні компоненти:

• калій, кальцій, марганець, цинк - беруть участь у мінеральному обміні речовин, попереджають захворювання суглобів;

• аскорбінова кислота - бере участь у синтезі білків сполучної тканини;

• флавоноїди: кемпферол - має сечогінну дію; кверцетин - антиоксидант, має антиалергічну дію, впливає на стінки судин;

• фітонциди, дубильні речовини, ефірна олія - надають антимікробну, знеболювальну, протизапальну дію на суглоби; покращують травлення;

• пектин - виконує дезінтоксикаційну функцію;

• вітаміни В1, В2, каротин - служать джерелом вітамінів;

• фітостерини - знижують рівень холестерину в крові;

• вуглеводи (фруктоза, глюкоза, сахароза) - джерело енергії;

• органічні кислоти: яблучна, лимонна, мурашина, винна, капронова - покращують процес травлення, саліцилова кислота - має протизапальний ефект;

• залізо, фолієва кислота - знижують ризик розвитку анемії.

Основна дія:

• будівельна функція

• аскорбінова кислота бере участь у синтезі основних білків сполучної тканини, яка є основою кісткової і хряшевой тканин, нормалізує обмінні процеси в них, сприяє попередженню вікових, запальних і обмінних захворювань суглобів кінцівок і хребта;

• кальцій входить до складу основного мінерального компонента кісткової тканини - оксиапатиту, мікрокристали якого утворюють жорсткий каркас кісткової тканини;

• марганець необхідний для нормального функціонування ферментів, що беруть участь у формуванні кісткової і сполучної тканин.

• сечогінна - кемпферол посилює і прискорює сечовиділення, сприяючи виведенню шкідливих продуктів обміну речовин і кристалів солей з суглобової рідини.

• антимікробна - фітонциди, дубильні речовини і аскорбінова кислота діють згубно на патогенні мікроорганізми;

• знеболююча - фітонциди, що містяться у соці малини, діють на слизову дихальних шляхів і травного тракту, надають знеболюючу дію;

• антиалергічна - флавоноїди мають сечогінну дію, сприяючи зняттю набрякання тканин, в тому числі суглобових;

• дезінтоксикаційна - пектин адсорбує на свою поверхню шкідливі мікроби і токсичні речовини, що знаходяться в кишківнику, і виводить їх з організму.

• протисклеротична - фітостерини затримують всмоктування холестерину в кишківнику, запобігаючи підвищенню рівня холестерину в крові, що застосовується при гіпертензії і атеросклерозі;

• антиоксидантна - кверцетин захищає організм від дії агресивних активних форм кисню і вільних радикалів;

• потогінна - саліцилова кислота подібно природному аспірину - може знижувати температуру тіла, викликаючи потовиділення;

• полівітамінна - аскорбінова кислота, вітаміни Bl, B2 і каротин беруть участь в обміні речовин, регулюють біохімічні та фізіологічні процеси;

поліпшує травлення

•органічні кислоти підвищують секрецію підшлункової залози, мають бактерицидну дію відносно патогенної мікрофлори кишківника; поліпшуючи травлення, підвищують засвоєння харчових речовин, особливо білків і мінеральних солей, тому можна ефективно застосовувати плоди малини при болях у шлунку, гастритах, запаленні кишківника;

• дубильні речовини проявляють протизапальну дію;

• протианемічна - наявність заліза і фолієвої кислоти сприяє попередженню розвитку анемії;

• енергетична функція

• фруктоза засвоюється тканинами організму без участі інсуліну, що робить її незамінною для хворих на цукровий діабет;

• сахароза в організмі розкладається на глюкозу і фруктозу.

Застосування. Препарати малини мають потогінну, протизапальну, антибактеріальну, вітамінну, в'яжучу, апетитну, седативну, гіпотензивну, антитоксичну, кровоспинну, кровоочисну, регенеруючу, адаптогенну, антисклеротичну, метаболічну, тонізуючу дію. Настій листя використовують при гастриті, ентериті, хворобах дихальних шляхів, фурункулах, лишаях.

Плоди і листя входять до складу різноманітних зборів, чаїв, трав'яних сумішей, що використовуються при застуді, катаральній ангіні, для полоскання при ларингіті, фарингіті, тонзиліті, при надмірних менструаціях, катарі кишківника, для очищення шкіри, надання їй еластичності і пружності. Сік із свіжого листя входить до складу мазі при вугрях і висипах. Настій квіток приймають при геморої та гарячці, а зовнішньо - при кон'юнктивітах, блефаритах та для промивання обличчя при вугрях. Настоєм квіток на олії лікують дерматози, зумовлені укусами комах. Стиглі плоди, настій сушених плодів - при застудах, грипі, гарячці, підвищеній температурі, мігрені, екземі. Малиновим сиропом коригують смак і запах ліків. Пагони малини заварюють як чай, вживають при застуді, грипі. Корені

містять речовини, що впливають на активність гонадотропних гормонів. Стиглі плоди мають високі харчові та дієтичні властивості, тонізують, посилюють апетит.

Листя застосовуються як в´яжучі, протизапальні, антитоксичні, кровоспинні та кровоочисні засоби.

4.116. Марена красильна – Rubia tinctorum L.
Родина маренових – Rubiaceae
Марена красильная

Життєва форма. Багаторічна трав´яниста рослина з лазячими або полягаючими опушеними, галузистими, чотиригранними стеблами 30 – 120 см завдовжки. По ребрах стебла вкриті колючками, на кінці вниз загнутими шипиками. Кореневище довге, повзуче, галузисте, циліндричне, у вузлах потовщене, багатоголове, червонувато-брунатного кольору. Листки ланцетоподібні, по 4-6 в кільці, голі, завдовжки близько 10 та завширшки до 3 см, без черешка, по краю і середній жилці мають шипики. Квітки двостатеві, дрібні, в пазушних і верхівкових півзонтиках, віночок зеленкувато-жовтий. Плоди кулясті, чорні соковиті, ягодоподібні. Цвіте у червні – липні.



Поширення. На сухих луках та степових схилах, а також на узліссях та галявинах у борах та суборах. В Карпатах, Розточчі-Опіллі, на Поліссі, в Лісостепу.

Сировина. Кореневище з коренями.

Хімічний склад. Сировина містить похідні антрахінону, полісахариди, цукри, пектинові речовини, органічні кислоти, солі калію і кальцію тощо. Кореневище і корені марени красильної містять гідроксиметилантрохінони: алізарин, руберитринову кислоту, рубіадин та його біозид рубіадинпримверозид, луцидин та його біозид луцидинпримверозид, пурпурин-3- карбонову кислоту, ксантопурпурин, 1-гідрокси-2-метилантрахінон, органічні кислоти (лимонна, яблучна, винна та ін.), цукри (до 15%), пектинові речовини, жирні кислоти, полісахариди.

У кореневищах з коренями містяться: макроелементи (мг/г): K - 28,80, Ca – 19,30, Mg – 1,90, Fe – 2,50; мікроелементи (КНМ): Mn – 0,43, Cu – 1,71, Zn – 1,43, Co – 0,04, Cr – 0,65, Al – 0,50, Ba – 2,01, V – 0,46, Se – 0,50, Ni – 0,63, Sr –0,60, Pb –0,13, I – 0,09, B – 43,60 мкг/г.

Застосування. Препарати марени: *Екстракт сухий, «Цистенал»* - розчин-краплі (комплексний препарат, що містить настоянку марени), *«Марелін»* - таблетки (комбінований препарат з екстрактами золотушника канадського, хвоща, марени, келіном та глікозидом конвалії) мають жовчогінну, в'яжучу, антибактеріальну, спазмолітичну, літолітичну, фунгіцидну дію. Відвар, настій, порошок з коренів сприяють розчиненню і швидкому виведенню з організму фосфатів, оксалатів і уратів; показані при жовтяниці, запорах, пієлонефриті, циститі, поліартриті, подагрі, рахіті, кістковому туберкульозі, карієсі.

У народній медицині настій кореневищ використовують при запаленні селезінки, затримці менструацій, як сечогінний і проносний засіб. Суміш порошку кореневища з медом вживають при жовтяниці та втраті пам'яті. Препарати марени красильної протипоказані при гострому і хронічному гломерулонефриті, нирковокам´яній хворобі з порушенням функції нирок та при виразковій хворобі шлунка.



4.117.Маслинка вузьколиста, лох вузьколистий - Elaeagnus angustifolia L.

Родина маслинкових - Elaeagnaceae

Лох узколистный

Життєва форма. Кущ або невелике (3-8 м заввишки) дерево з колючими гілками. Молоді пагони сріблясто-білі від зірчастих волосків. Листки почергові, лінійно- або видовженоланцетні, цілокраї, сріблясті. Квітки двостатеві, запашні, по 1-3 в пазухах листків, оцвітина 4-лопатева, дзвоникувата, всередині жовта, зовні — срібляста. Плід — кістянкоподібний, жовтий, борошнистий. Цвіте у червні, плоди достигають у серпні — вересні.

Поширення. Культивують по всій Україні, як фітомеліоративну і декоративну рослину.

Сировина. Квітки, листя, плоди.

Хімічний склад. Плоди маслинки містять дубильні й слизисті речовини, до 40 % вуглеводів: фруктозу - (20%), сахароза, глюкоза; органічні кислоти, білки (до 10 %), солі калію і фосфору. У листі є таніди і аскорбінова кислота (140—350 мг%), а в квітках — ефірна олія.

Застосування. Плоди та препарати (відвар, порошок) використовують як в'яжучі й протизапальні засоби при проносах і катарах шлунково-кишкового тракту. Відвар плодів, крім того, вживають при хворобах дихальних шляхів, від глистів та як сечогінний засіб при водянці. Настій квіток вживають при простудних захворюваннях та як засіб, що поліпшує роботу серця. Препарати з сухого листя рослини застосовують як болетамувальний засіб при подагрі й ревматизмі, а подрібнене свіже листя прикладають до гнійних ран. Настоянку з свіжих дозрілих плодів застосовують у гомеопатії.

4.118. Материнка звичайна – Origanum vulgare L.

Родина ясноткових – Lamiaceae

Душица обыкновенная



Життєва форма. Багаторічна трав´яниста рослина. Стебло прямостояче, чотиригранне, розгалужене, 30 – 90 см заввишки, шорсткоопушене, нерідко пурпурово забарвлене. Листя черешкові, супротивні, довгасто-яйцеподібні, цілокраї або віддалено-дрібнозубчасті, тупі або загострені; зверху- зелені, зісподу- блідо-зелені. Квітки двостатеві, дрібні, розміщені поодинці в пазухах верхівкових листків, утворюють щитковидно-волотисте суцвіття; віночок двогубий, лілово-рожевий, рідше – білуватий.

Передні тичинки висуваються з віночка, задні – коротші за них. Плід складається з 4 однонасінних горішковидних часток. Цвіте у червні – вересні.

Поширення. На узліссях, по галявинах, серед чагарників, на степових і кам’янистих схилах по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава материнки містить ефірну олію (до 1,2%) складовими частинами якої є тимол і карвакрол, флавоноїди (апігенін, глікозиди лютеоліну), дубильні речовини, вітамін С , крім того виявлено монотерпенові спирти, сесквітерпени, геранілацетат тощо.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 19,80, Ca - 12,40, Mg - 2,10, Fe - 0,63; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,12, Cu - 0,49, Zn - 0,34, Co - 0,26, Mo - 4,80, Cr -0,07, A1 - 0,39, V - 0,16, Se - 44,90, Ni - 0,18**,** Sr - 0,30, Pb - 0,11, B - 13,20 мкг/г.

Основні активні компоненти:

- ефірна олія (тимол, цимол, сексвитерпени, терпінен, геранілацетат) - проявляють противірусну, протизапальну, антимікробну, відхаркувальну дію;
- дубильні речовини, фенольні сполуки - проявляють спазмолітичну і протизапальну дію;
- флавоноїди (апігенін) - діють заспокійливо на нервову систему;
- вітамін С - стимулює імунну систему.

Основна дія:

- відхаркувальна
- терпінен сприяє розрідженню і збільшенню відділення мокротиння;
- тимол і геранілацетат сприяють посиленню секреції бронхіальних залоз і виведенню мокротиння;

• противірусна, антимікробна - тимол і геранілацетат - антисептичні речовини, діють згубно на патогенні мікроорганізми, що викликають захворювання верхніх дихальних шляхів;

• протизапальна - компоненти ефірної олії і феноли, шляхом потогінного ефекту, сприяють зниженню запальних процесів:

• спазмолітична - флавоноїди, дубильні речовини і фенольні сполуки, впливаючи на гладком'язові волокна дихальних шляхів, здатні знімати спазми і розслабляти гладку мускулатуру бронхів: розріджують і полегшують виведення мокротиння.

• заспокійлива - апігенін розслабляє гладку мускулатуру дихальних шляхів і внутрішніх органів, діє заспокійливо на нервову систему;

• імуностимулююча - вітамін С виступає в ролі антиоксиданту і підвищує загальний імунітет, сприяючи виробленню інтерферону.

Застосування. Показана спазмолітична, протибактеріальна і протигрибкова дія тимолу і карвакролу. Настої рослини рекомендують при хворобах бронхів і при симптоматичному лікуванні порушень травлення. Ефірна олія - ефективний антисептик. Материнка полегшує стан при аерофагії і зменшує бродіння в кишківнику; крім того, вона застосовується при бронхіті, заспокоює кашель і діє як відхаркувальний засіб. Ефірна олія має тонізуючу і стимулюючу дію і допомагає при інфекціях сечовивідних шляхів, захворюваннях легень і кишкових інфекціях. Зовнішньо материнка застосовується у складі ефективних знеболюючих мазей і масажних олій при ревматизмі і головних болях.

Препарати материнки: *«Уролесан»*-рідина та сироп (комплексний препарат на основі моркви дикої, хмелю, материнки, м'ятної, ялицевої та рицинової олії), *«Бронховітол»* - настоянка (комплексний препарат: материнка, овес, калина, оман, чаполоч), *«Гастровітол»* - бальзам (фітокомпозиція цикорію, материнки, чаполочі), *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин- ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Дикрасин-1»* - розчин для зовнішнього застосування з настоями материнки, звіробою та глоду, *Грудний збір № 1* (алтеї корені, мати-й-мачухи листя, материнки трава) мають заспокійливу, спазмолітичну, антимікробну, протизапальну, болетамувальну, відхаркувальну, апетитну, жовчо-, сечо-, глисто- і потогінну дію та стимулюють секрецію залоз, тонізують мускулатуру матки. Препарати материнки застосовують при бронхіті, коклюші, порушеннях травлення та менструального циклу, холециститах і дискінезії жовчовивідних шляхів, шлунково-кишковому катарі, ентероколітах, запорах, метеоризмі, зниженому апетиті. Настій трави застосовують при неврозах, безсонні, головних і зубних болях, підвищеному статевому збудженні, епілепсії. Трава входить до складу грудного, вітрогінного, потогінних чаїв, трав'яних сумішей для полоскання горла і ротової порожнини при ангінах, стоматитах, гінгівітах, для компресів на нариви, набряки, фурункули та висипи; для промивання ран, спринцювання, миття голови при випадінні волосся і лупі; для ванн при мігрені, безсонні, екземах, рахіті у дітей. З трави отримують ефірну олію. Порошок із трави материнки нюхають при нежиті і головному болю, втраті свідомості. Екстракт трави входить до складу уролесану, який показаний при холециститі, жовчнокам'яній хворобі, пієлонефриті тощо. Трава використовується як пряність та засіб від молі.

Застереження. Протипоказано приймати настій трави при вагітності і підвищеній секреції жовчі.

4.119. Мачок жовтий – Glaucium flavum Grantz
Родина макових – Papaveraceae



Мачок желтый

Життєва форма. Одно- або дворічна трав´яниста рослина, 30 - 50 см заввишки. Корінь вертикальний, містить молочний сік. Рослина сиза. Стебла голі, гіллясті. Прикореневі і нижні стеблові листки сизі, густоопушені, ліроподібно-перисторозсічені, серединні стеблові – сидячі, більш глибоко розсічені, верхні – при основі стеблообхоплюючі, голі. Квітки двостатеві, правильні, діаметром до 5 см. Чашечка з двох чашолистків, що опадають при розкриванні квітки. Пелюсток чотири, вони жовті, інколи жовтогарячі. Плід – стручкоподібна коробочка. Цвіте у травні – липні.

Поширення. В літоральний смузі по берегах Чорного моря (від Євпаторії до Керчі).

Вид занесений до "Червоної книги України". Заготівля суворо заборонена!

Сировина. Квітуча трава.

Хімічний склад. Трава мачку містить алкалоїди, з яких переважає глауцин, коридин, ізокоридин, ізоболдин, протопін, алокриптопін, сангвінарин, хелеритрин, хелерубін, норхеледонін, хеледонін, магнофлорин, гіркоти - глаукопікрин, слиз, смоли, фумарова і діоксималеїнова кислоти, флавоноїди та мінеральні солі.

Застосування. Трава мачку має протикашлеву, гіпотензивну, заспокійливу, знеболювальну, спазмолітичну дію. З трави отримують алкалоїд глауцин, який за силою і тривалістю протикашлевої дії перевищує кодеїн і не дає побічного ефекту; знижує кров'яний тиск, розслабляє мускулатуру, заспокоює. Препарати (глауцин, глаувент, бронхолітин, тусиглауцин, та ін.) - призначають при захворюваннях легень, верхніх дихальних шляхів. У народній медицині використовують як сечогінний, відхаркувальний, заспокійливий і протидіабетичний засіб, зовнішньо - для загоювання гнійних ран.

Застереження. Препарати протипоказані при гіпотонії.

4.120. Меліса лікарська – Melissa officinalis L.

Родина ясноткових – Lamiaceae

Мелисса лекарственная

Життєва форма. Багаторічна трав´яниста рослина. Стебло чотиригранне, 30-120 см заввишки, дуже розгалужене. Листки черешкові, яйцевидні, край пилчастий, темно-зелені й голі зверху, світло-зелені та опушені зісподу, на верхівці загострені. Квітки двостатеві, дрібні, в пазушних суцвіттях верхніх листків. Віночок двогубий, спочатку жовтий, потім стає білим або блідо-ліловим, чашечка трубчасто-дзвоникоподібна. Плід – сухий, розпадається на 4 однонасіннєві горішки. Цвіте в червні-серпні.



Поширення. Розводять як ефіроолійну, лікарську та медоносну рослину.

Сировина. Трава, листя, ефірна олія.

Хімічний склад. Листя містить до 1% ефірної олії до складу якої входить цитраль, ліналоол, гераніол, цитронелол, мірцен, альдегіди; до 5% дубильних речовин, флавоноїди, органічні кислоти, вітамін С, гіркоти, слиз, янтарну, кавову, хлорогенову, олеанолову та урсолову кислоти, цукри й мінеральні солі.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 31,20, Ca - 13,80, Mg - 5,40, Fe - 0,10; мікроелементи (мкг/г): Mn - 24,80, Cu - 8,88, Zn - 46,80, Mo - 0,24, Cr - 0,24, A1 - 105,68, Ba - 45,04, V - 0,16, Se - 0,15, Ni - 0,88, Sr - 22,20, Pb - 1,76, B - 59,60, I - 0,05.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (цитраль, гераніол, мірцеїн) - надає заспокійливу, спазмолітичну, противірусну, антитоксичну, сечогінну дію;

• дубильні речовини - знімають симптоми запалення;

• органічні кислоти (кавова, олеанолова, урсолова), гіркоти - стимулюють травлення;

• вітамін С, каротин, макро-і мікроелементи - сприяють нормалізації обміну речовин.

Основна дія:

• сечогінна - мірцеїн сприяє виведенню зайвої рідини з організму, усуває набряки.

• антитоксична - ефірна олія сприяє стимуляції лімфообігу і виведенню токсинів через органи сечовиділення.

• спазмолітична - компоненти ефірної олії знімають спазми гладких м'язових волокон сечовивідної системи, усуваючи біль при циститах.

• противірусна – ефірна олія і дубильні речовини згубно діють на патогенні віруси і мікроорганізми, що викликають захворювання органів сечової системи.

• протизапальна - дубильні речовини, утворюючи на слизовій оболонці захисну плівку, усувають симптоми запального процесу і набряку органів сечовиділення.

• покращує серцеву діяльність - компоненти меліси сприяють зникненню ядухи, припинення нападів тахікардії, зменшують ритм серцевих скорочень і знижують артеріальний тиск, в силу сечогінного ефекту.

• заспокійлива

• ефірна олія, зокрема, цитраль стабілізує нервову систему, надаючи нейрогенну дію, допомагає скорегувати часті позиви до сечовипускання;

• гераніол надає м'яку розслаблюючу дію.

• стимуляція травлення - гіркоти і органічні кислоти викликають слиновиділення, виділення шлункового соку, збуджують апетит, надають лікувальну дію при метеоризмі.

Застосування. Спазмолітичні властивості і здатність меліси покращувати травлення були перевірені експериментально. Її ефірна олія виявляє антибактеріальну і протигрибкову дії. Також підтверджено, що водний екстракт меліси володіє антивірусною активністю, що представляє особливий інтерес для лікування герпесу. Проте найбільш важлива

седативна дія меліси: було доведено позитивний вплив цієї рослини на психосоматичні симптоми.

Мелісу рекомендують в основному завдяки її спазмолітичній дії для лікування порушень травлення: сповільненому перетравленні, здутті живота, відрижці, метеоризмі. Рослину використовують також при легких порушеннях сну у дорослих і дітей. Її поєднують з іншими рослинами з тими ж властивостями - липою, глодом або пасифлорою.

Препарати меліси: *Настій, Віталотонік «Доппельгерц»* - розчин для перорального застосування (глід, меліса, хміль), *«Доппельгерц Меліса»*- краплі (меліса, дягель, кориця, померанець, мускатний горіх, гвоздика), *«Кармоліс»*- краплі (ментол та суміш олій: чебрецю, анісу, меліси, шавлії, гвоздики, лимону, сенни, лаванди, м'яти, мускату), *«Капли Спокойной ночи - сонные травы»* - краплі (комплексний препарат: шоломниця байкальська, валеріана лікарська, звіробій звичайний, м'ята перцева, собача кропива серцева або звичайна, хміль звичайний, меліса лікарська, ромашка лікарська, аспасвіт, кислота лимонна, бензоат натрію, вода очищена, етиловий спирт), *«Алталекс»*- краплі для внутрішнього та зовнішнього застосування (суміш олій меліси, м'яти, фенхелю, мускатного горіху, гвоздики, чебрецю, соснових голок, анісу, шавлії, кориці, лаванди та евкаліпту), *«Ново-Пасит»* - розчин та таблетки (комбінований препарат: валеріана, меліса, звіробій, квітки та плоди глоду, хміль, бузина, пасифлора), *«Персен»* - таблетки, *«Персен Форте»* - капсули («Персей» - екстракти валеріани, меліси, м'яти), *«Седасен Форте»* -капсули (валеріана, м'ята, меліса) мають заспокійливу, болетамувальну, протизапальну, бактеріостатичну, противірусну та потогінну дію. Настій і екстракти з листя тонізують серце, органи травлення, використовуються при нервовому збудженні, безсонні, вегето-судинній дистонії, аритмії серця. Ефірна олія меліси діє на серцево-судинну, травну, нервову системи. Листя вживають як прянощі, воно входить до складу зборів і трав'яних сумішей, а салати з молодого листя - до складу лікувально-профілактичного харчового раціону.



4.121. Миколайчики плоскі - Eryngium planum L.

Родина селерових – Apiaceae

Синеголовник плосколистный

Життєва форма. Багаторічна гола рослина. Стебло 30-80 см заввишки, у верхній частині розгалужене, синюване. Листки шкірясті, прикореневі — довгочерешкові, цілісні, колючі, нижні стеблові — короткочерешкові, цілісні, або більш-менш роздільні, верхні — сидячі, 3-5-роздільні, поділені на колючі частки. Квіткові головки яйцевидні, розміщені на кінцях гілок, листочки обгортки - з колючими зубцями. Пелюстки голубі. Плід - двосім'янка, вкрита лусочками. Цвіте у червні - вересні.

Поширення. На степових місцях, на пісках, по заплавних луках, в більшій частині України, крім Карпат та Криму.

Сировина. Трава, корені.

Хімічний склад. Трава містить ефірну олію (0,1-0,2%), сапоніни (0,5%), таніди (до 1,5%), яблучну, лимонну, мевалонову, щавлеву та гліколеву кислоти і поліацетиленові сполуки. Корені мають близький до трави вміст хімічних речовин.

Застосування. Рослина виявляє сечогінну і протиспастичну дію. Вживають її як ефективний засіб від кашлю, особливо у дітей. У народній медицині використовують при водянці, статевих розладах, від шлункового й серцевого болю, при безсонні, ревматизмі, зубному болю й карієсі та при бронхіальній астмі. Корені вважались протиотрутою при отруєнні грибами. Зовнішньо миколайчики застосовують для ванн при фітодерматозах і артриті.

4.122. Мильнянка лікарська – Saponaria officinalis L.
Родина гвоздичних - Caryophyllaceae
Мыльнянка лекарственная



Життєва форма. Багаторічна трав´яниста гола або короткошорсткувата рослина, має повзуче гіллясте червонувате кореневище. Стебла численні, прямостоячі, прості або вгорі розгалужені (30-60 см) заввишки. Листки супротивні, при основі звужені в короткий черешок, видовжені або еліптичні, з трьома жилками і з гострошорстким краєм. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, запашні, в щитковидно-волотистому суцвітті; пелюстки білі або блідо-рожеві, виїмчасті. Плід – коробочка. Цвіте з червня до вересня.

Поширення. По чагарниках, на узліссях, по всій Україні.

Сировина. Кореневище, трава.

Хімічний склад. Кореневище мильнянки містить до 20% тритерпенових сапонінів, у тому числі сапонізиди А, В, С і Д, агліконами яких є гіпсогенін. У листках рослини міститься глікозид сапонарин і аскорбінова кислота (до 1%).

Застосування. Препарати мильнянки лікарської посилюють видільні функції слизових оболонок верхніх дихальних шляхів і травного тракту, розріджують слизисті виділення, полегшують відхаркування, виявляють потогінну, жовчогінну та діуретичну дії, сприяють виведенню з організму токсичних продуктів обміну, тому показане застосування при хронічних катарах верхніх дихальних шляхів, особливо при запаленнях трахеї та при бронхітах. Як допоміжний засіб препарати мильнянки використовують при бронхіальній астмі, силікозі, інтоксикації організму внаслідок бактеріальної інфекції, літіазах, жовтяниці, захворюваннях селезінки, дерматозах та подагрі. Крім того, препарати мильнянки зв´язують холестерол і тим протидіють утворенню каменів жовчного міхура. Слід пам´ятати, що препарати мильнянки протипоказані при кровотечах з травного каналу.

Як зовнішній засіб рослину використовують при себореї та випадінні волосся.

4.123. Молочай степовий – Euphorbia stepposa Zoz.
Родина молочайних – Euphorbiaceae
Молочай степной



Життєва форма. Багаторічна трав´яниста рослина; стебло прямостояче, голе, сизувате, 30-60 см заввишки. Листки цілісні, почергові, широколанцетні, з 3–5 жилками, шкірясті, тупі, з невеличким верхівковим вістрям. Квітки різностатеві, однодомні, без оцвітини; одна маточкова квітка та 10-12 тичинкових квіток оточені чашечковидним покривальцем і утворюють невеличкі суцвіття. Головних променів суцвіття 7-13. Плід – трилопатевий тригорішок. Цвіте у червні – серпні.

Поширення. На відслоненнях, степах, степових схилах. В Лісостепу і Степу.

Сировина. Трава, корені.

Хімічний склад. Молочай степовий містить молочний сік, смолу, каучук, солі яблучної кислоти, мінеральні речовини, тараксерол, тритерпеновий спирт резинеферол, β-амірин, евфол, евфорбон. Насіння містить жирну олію, смолу, евфорбіостероїд та сліди алкалоїдів.

Застосуванн. В народній медицині молочай степовий використовують як послаблюючий, сечогінний і глистогінний засіб, при ракових пухлинах, хворобах шкіри.

Настій трави, молочний сік і відвар трави використовують у дерматології, косметиці. Соком рослини виводять бородавки, мозолі та плями на обличчі.

4.124. Морква дика – Daucus carota L.
Родина селерових – Apiaceae
Морковь дикая

Життєва форма. Дворічна трав´яниста жорстковолосиста рослина. Стебло прямостояче, гранчасто-борозенчасте, угорі розгалужене, 20 - 80 см заввишки. Листки двічі або тричі перисторозсічені, з довгастими або лінійними надрізано-зубчастими частками. Квітки правильні, дрібні, 5-пелюсткові, білі, зібрані у складні великі зонтики біля основи яких є обгортка утворена перисторозділь-ними листочками; центральна квітка зонтика часто неплідна, те-



мно-червона, на довгій квітконіжці. Плід - двосім′янка. Цвіте у червні – липні.

Поширення. Як бур′ян на полях і відкритих місцях росте на полях і відкритих місцях.По всій Україні, крім високогір´я Карпат.

Сировина. Плоди.

Хімічний склад. Насіння моркви дикої містить ефірну олію (1,6%), алкалоїди (1,4%), дубильні речовини (0,2%), органічні кислоти, цукри та понад 20 мікроелементів.

Застосування. Насіння моркви дикої використовують як сечогінні, холеретичні, спазмолітичні, протизапальні та антимікробні засоби. В науковій медицині плоди моркви дикої використовують як сировину для виготовлення спиртового екстракту, який входить до складу препарату уролесану, який застосовується при лікуванні пієлонефриту, нефролітіазу, жовчокам'яної хвороби, хронічного холециститу, ниркових і печінкових колік.

У народній медицині порошок з плодів моркви вживають як вітрогінний, проносний і глистогінний засіб та при нетравленні шлунка. При нирковокам′яній хворобі вживають настій плодів.

4.125. Морква посівна – Daucus sativus (Hoff.) Roehl.
Родина селерових – Apiaceae
Морковь посевная

Життєва форма. Дворічна трав´яниста жорстковолосиста рослина. У перший рік утворює розетку листків і м′ясистий коренеплід червоно-жовтогарячого, жовтого або білого кольору, на другий – розетку листків, квіткові стебла й плоди. Стебло прямостояче, 30 - 100 см заввишки. Листки почергові, черешкові, двічі або тричі перисторозсічені, трикутні. Квітки правильні, дрібні, білі, червонуваті або жовтуваті, зібрані в складні зонтики. Плід - двосім′янка. Цвіте у червні – липні.



Поширення. Культивується як овочева рослина.

Сировина. Достиглі плоди, коренеплоди, листя, моркв'яний сік.

Хімічний склад. Коренеплоди моркви містять каротиноїди, пантотенову, фолієву кислоти, вітаміни H_4, C, E, B_1, B_2, B_6, флавоноїди, фосфоліпіди, пектинові речовини, клітковину, органічні кислоти; плоди містять жирну і ефірну олії, органічні кислоти, флавоноїди, кумарини, дубильні речовини, алкалоїди, цукри .

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 28,50, Ca -19,20, Mg - 3,60, Fe - 0,07; мікроелементи (мкг/г): Mn - 19,70, Cu - 8,63, Zn - 27.90, Cr - 0,56, A1 - 14,56, Ba - 67,04, Se - 0,20, Ni - 1,04, Sr - 7,60, Pb - 0,48, B - 67,20, I - 0,09, Br - 3,90.

Із листків виділено піролідин і дауцин.

Застосування. Свіжий моркв'яний сік або коренеплоди моркви призначають хворим на гіпо- й авітаміноз А (при хворій печінці і зниженій функції щитовидної залози) лікування авітамінозу малоефективне.

Морква застосовується як сечогінний засіб при хворобах нирок, при інфаркті міокарда, як допоміжний лікувальний засіб при кон'юктивітах, кератитах блефаритах, при зниженній функції щитовидної залози, при захворюваннях пов'язаних з порушенням мінерального обміну (поліартрити, остеохондроз, жовчокам'яна і нирковокам'яна хвороби). Ко-



ренеплоди моркви використовують як сировину, для промислового виробництва каротину.

У дерматології назначають при дерматиті, в косметиці при сухій, в'ялій шкірі. Відвар сушеного листя вживають при геморої. Насіння моркви використовують як засіб, що має сечогінні, холеретичні, вітрогінні та протиглистні властивості.

4.126. М′ята перцева – Mentha piperita L.

Родина ясноткових – Lamiaceae
Мята перечная

Життєва форма. Багаторічна трав´яниста опушена рослина. Стебло чотиригранне, підведене, галузисте, часто червонувате, 30 - 55 см заввишки. Листки супротивні, яйцевидно-довгасті або ланцетні, загострені, нерівно-гостропилчасті, зісподу по жилках коротковолосисті, короткочерешкові. Запах сильний, ароматний, смак пекучий. Квітки дрібні, майже стерильні, що утворюють густе, колосовидне суцвіття; чашечка правильна, п'ятизубчаста; віночок майже правильний, червоно-фіолетовий, з білуватою трубочкою й рожевим відгином. Плід складається з 4 однонасінних горішковидних часток. Цвіте у червні – липні.

Поширення. М′яту перцеву культивують як ефірноолійну рослину, в дикому стані вона не росте.

Сировина. Трава, листя, м'ятна ефірна олія.

Хімічний склад. Листя м′яти містять до (2,75%) ефірної олії, до складу якої входить ментол (50-80 %), пінен, ментон, піперитон, жасмин, лимонен, феландрен, цинеол, пулегон та інші, флавоноїди, бетаїн, каротин, дубильні речовини, урсолова і олеонолова кислоти та інші кислоти крім того є флавоноїди, каротиноїди, гесперидин.

У листках містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 25,20, Ca - 20,30, Mg - 6,70, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,23, Cu - 0,68, Zn - 1,11, Co - 0,01, Mo - 256,00, Cr - 0,09, A1 - 0,08, Ba - 0,69, Se -3,00, Ni - 0,16, Sr -1,28, Pb - 0,08, B -75,20 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (ментол, ментон, метилацетат, лімонен, цинеол), тритерпеноїди, (урсолова, леанолова кислоти) - надають болезаспокійливу, коронаророзширюючу, стимулюючу травлення,

антисептичну, заспокійливу дію;

• каротин - захищає та сприяє регенерації слизових оболонок і епітелію;

• флавоноїди (гесперидин) - зміцнюють судинну стінку, є антисептиком;

• азотовмісні сполуки (бетанін) - покращують роботу печінки, виявляють антиатеросклеротичну властивість;

• макро-і мікроелементи (калій, кальцій, магній, залізо) - забезпечують дотацію життєво-важливих речовин.

Основна дія:

• заспокійлива - розширюючи судини, ментол, в комбінації з іншими компонентами ефірної олії, діє заспокійливо на емоційну сферу, полегшує засинання;

• стимулююча травлення - м'ятна олія посилює перистальтику кишківника, рухову діяльність шлунка, секрецію травних залоз, сприяючи більш швидкому перетравленню їжі.

• захисна, регенеруюча - каротин, перетворюючись в організмі у вітамін А, надає захисну дію на слизові оболонки та епітеліальні клітини шлунково-кишкового тракту, необхідний для продуктування слизу і захисних імунних факторів;

• поліпшує роботу печінки - завдяки бетаніну, поліпшується засвоєння білків і підвищується утворення холіну - речовини, що підвищує діяльність клітин печінки.

• жовчогінна - м'ятна олія, знімаючи спазми з жовчовивідних шляхів, сприяє кращому відтоку жовчі;

• антисептична - компоненти ефірної олії, флавоноїди і тритерпени діють на очищуючу функцію печінки і володіють яскраво вираженими антисептичними властивостями;

• болезаспокійлива - ментол при попаданні на слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, збуджує холодові рецептори і викликає відчуття холоду: поверхневі кровоносні судини при цьому звужуються, а судини внутрішніх органів розширюються, при цьому спостерігається місцева анестезуюча дія на органи травлення;

• коронаророзширююча, гіпотензивна

• ментол рефлекторно розширює коронарні судини, знімаючи біль у серці і знижуючи артеріальний тиск;

• урсолова, олеанолова кислоти розширюють венозні судини серця, живлять серцевий м'яз;

• капілярозміцнююча - гесперидин володіє Р-вітамінною активністю, зміцнюючи стінки капілярів;

• покращує склад крові - гесперидин позитивно впливає на склад крові;

• антиатеросклеротична - бетанін, що перетворюється в організмі в холін, знижує рівень холестерину в крові, регулює ліпідний обмін в організмі.

Застосування. М'ята володіє здатністю знімати спазми кишкового тракту, а також сильними антиоксидантними властивостями. В малих дозах вона заспокоює, а у великих - тонізує. Ефірна олія дає легкий знеболюючий ефект. Ментол, крім того, знімає набряклість носа.

Настій м’яти посилює секрецію травних залоз, виявляє спазмолітичну, седативну, протидіарейну, жовчогінну, слабку знеболюючу дію. Ефірна олія входить до складу препаратів інгаліпт, корвалдін, корвалол, м’ятні таблетки, уролесан, піносол. Препарати м′яти збуджують апетит, посилюють перистальтику, посилюють жовчотворну функцію печінки і виділення жовчі у дванадцятипалу кишку, виявляють седативну і слабку гіпотензивну дію. Препарати м′яти перцевої показані при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (кишкові коліки, метеоризм, катаральні стани травного тракту, перетравлення жирів та інші захворювання, які супроводяться спазмами), і печінки (холецистит, гепатит і холангіт різного походження), при нервовому збудженні, безсонні та різних невротичних станах.

Листки м’яти входять до складу вітрогінних, заспокійливих чаїв, жовчогінного та шлункового чаю. Ментол використовують як рефлекторний судинорозширювальний засіб при стенокардії та хворобах, пов′язаних зі спазами судин головного мозку. Отримують м'ятну олію, яка займає друге за об'ємом місці у світовому виробництві ефірних олій (понад 2600 т щорічно). М'ятну олію і ментол використовують самостійно або у складі комплексних лікувальних засобів: пектусин, валідол, оліметин, краплі Зеленіна, корвалол,



м’ятні таблетки, уролесан, піносол. Ментол подразнює нервові закінчення виявляє , знеболюючу та антисептичну дію. Входить до складу препаратів алором, бомбенге, бороментол, валокормід, гевкамен, каметон, камфомен, меновазин.

Зовнішнє застосування м'яти перцевої рекомендують при різних хворобах шкіри для її пом'якшення і позбавлення від свербіння. М'яту перцеву використовують при нежиті і захворюваннях порожнини рота.

М'ята використовується як пряність, у чаях, у парфумерно-косметичному та харчовому виробництвах.

4.127. Нагідки лікарські – Calendula officinalis L.
Родина айстрових – Asteraceae
Ноготки лекарственные

Життєва форма. Однорічна трав´яниста рослина із своєрідним запахом. Стебло прямостояче, округле, розгалужене, 30 – 60 см заввишки, опушене короткими залозистими волосками. Листки почергові; нижні - видовжено-оберненояйцеподібні, черешкові, верхні – ланцетоподібні, сидячі. Квітки біло-жовті до жовтогарячих, зібрані у верхівкові кошики діаметром до 5 см. Обгортка сірувато-зелена, одно-, дворядкова; листочки лінійні, загострені, густо опушені. Крайові квітки язичкові, маточкові, розташовані в 2 – 3 рядки. Маточка із зігнутою нижньою одногніздою зав’язю, тонким стовпчиком та дволопатевою приймочкою. Серединні квітки трубчасті, з п’ятизубчастим віночком. Колір крайових квіток червонувато-жовтогарячий, яскраво – або блідо-жовтий; серединних – жовтогарячий, жовтувато-брунатний або жовтий. Плід - сім′янка. Цвіте у червні – жовтні.

Поширення. Розводять в садах і на городах. По всій Україні.

Сировина. Суцвіття.

Хімічний склад. Квітки містять каротиноїди, вітамін С, флавоноїди (нарцисин, ізорамнетин – триглюкозид, рамнетин, ізокверцитрин), інулін, гіркоту календен, ефірну олію, слиз, дубильні та смолисті речовини, сапоніни, органічні кислоти, тритерпенові сапоніни (календулозид А і В), тритерпеноїди α- і β-амірин, тараксастерол, арнідіол, фарадіол, олеанолову кислоту, фенолокислоти, стерини, алкалоїди тощо.

У суцвіттях містяться: макроелементи (мг/г): К - 29,80, Са - 11,40, Mg - 2,50, Fe -0,15; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,20, Cu - 0,86, Zn - 1,31, Co - 0,03, Mo - 1,47, Cr - 0,09, A1 - 0,05, Se - 4,20, Ni - 0,25, Sr - 0,10, Pb - 0,03, I - 0,05, B - 48,40 мкг/г.

Застосування. Нагідки лікарські володіють антисептичними властивостями, причому згубно діють на стафілококи і трихомонади. Крім того, в ході випробувань на щурах було

показано протизапальну і протинабрякову дію рослини, а на кроликах підтверджена здатність нагідок покращувати процес загоєння ран.

При зовнішньому застосуванні нагідки надають пом'якшувальну дію і заспокоюють свербіння. Завдяки антисептичним, протизапальним властивостям і здатності викликати рубцювання нагідки рекомендуються при лікуванні уражень шкіри і ротової порожнини. За допомогою нагідок лікують тріщини шкіри, невеликі ранки, сонячні опіки, укуси комах. Рослина входить до складу препаратів для догляду за шкірою і косметичних засобів.

Препарати нагідок лікарських: н*астій, настоянка, «Калефлон»* - таблетки (екстракт квіток календули), *«Ротокан»* -рідина (суміш рідких екстрактів ромашки, нагідок та деревію), *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин -ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Флора»* - бальзам (спиртові настоянки коріандру, буркуну, нагідок, солодки та розторопші), *«Просталад»* -настоянка (водно-спиртовий екстракт трави звіробою, золотушника канадського, грициків звичайних, реп'яшка, квіток арніки, нагідок, кореневищ з коренями валеріани та ехінацеї), *«Календула»* - мазь (очищений екстракт квіток календули), *«Календули мазь»* (очищений екстракт квіток календули), *«Мазь календули Др. Тайсс»* (екстракт квіток календули), *«Календодерм»* - крем на основі матричної настоянки нагідок, *«Веногал»* - крем (екстракт гіркокаштану, ефірна олія нагідок, розмарину, ялівцю та лаванди), *«Алором»* - лінімент (комплексний препарат: екстракт ромашки, нагідок, сік алое, рицинова та евкаліптова олії, ментол), *«Армон»* - крем (екстракти звіробою, нагідок, лопуха, обліпихова олія), *«Вундехіл»* - мазь (настоянки софори японської, перстачу прямостоячого, деревію, прополісу, каріофілен- густий екстракт суми каротиноїдів суцвіть нагідок, ланолін, віск тощо), *збір «Гепатофіт»* (квітки цмину піскового, квітки нагідок, стовпчики з приймочками кукурудзи, листя кропиви, плоди розторопші, плоди шипшини, трава козлятника лікарського, лушпиння квасолі, корені кульбаби), *збір «Елекасол»* (череда, ромашка, солодка, шавлія, евкаліпт, нагідки), *збір лікувально-профілактичний № 2* (підбіл, деревій, звіробій, м'ята, подорожник, бузина, нагідки), *збір лікувально-профілактичний № 3* (ромашка, нагідки, деревій, спориш, плоди глоду, шипшина, звіробій), *збір лікувально-профілактичний № 4* (м'ята, квітки глоду, ромашка, льон, нагідки, деревій, подорожник, хміль) мають протизапальні, бактерицидні, ранозагоювальні, спазмолітичні, гіпотензивні, кардіотонічні, гемостатичні, жовчогінні й седативні властивості, підвищують метаболічну функцію печінки. Препарати нагідок застосовують при гастритах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, колітах, ентероколітах, захворюваннях печінки, жовчних шляхів, серцево-судинної системи, при блюванні, дисменореї, кольпіті, гіпертензії, безсонні тощо. Настоянка - для полоскання горла при ангінах, тонзилітах, стоматитах; мазь, настій кошиків на рослинній олії - при герпесі, тріщинах в куточках рота, вугрях, при порізах, гнійних виразках, опіках; каферид -для лікування анемії, калефлон - для лікування виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, ротокан - у стоматології, дерматології, гінекології. Свіжа квітуча трава - в гомеопатії.



Каріофілен, який містить суму каротиноїдів є протизапальним засобом. Календулозиди знижують концентрацію холестерину у крові. Флавоноїди нагідок виявляють жовчогінну активність.

4.128. Наперстянка пурпурова - Digitalis purpurea L.
Родина ранникових – Scrophulariaceae
Наперстянка пурпурная

Життєва форма. Дворічна трав'яниста рослина. Стебло пряме, малорозгалужене, рідше просте, сіроповстисте, 50-150 см заввишки. Прикореневі листки видовженояйцеподібні або яйцевидно-ланцетні, на довгих крилатих черешках, зморшкуваті, з обох боків вкриті м'якими волосками; зібрані в розетку; стеблові листки: нижні завдовжки 12-20 см, яйцевидні, середні - короткочерешкові, нижні - черешкові, верхні - сидячі. Край листків нерівногородчастий. Квітки двостатеві, неправильні, пониклі, утворюють однобічне грона завдовжки 50—80 см. Віночок у вигляді наперстка, зовні пурпуровий, а всередині білий з пурпуровими плямам, Плід — яйцевидна двогнізда коробочка. Цвіте у червні - липні.

Поширення. Культивується як лікарська рослина.

Сировина. Листя.

Хімічний склад. Листя наперстянки пурпурової містить більш як 50 кардіотонічних глікозидів. Найбільш вивченими є пурпуреаглікозиди А, В і глюкогіталоксин, які в процесі сушіння і зберігання від дії ферментів перетворюються відповідно на дигітоксин і гітоксин. Крім карденолідів, знайдені стероїдні сапоніни (дигітонін, тігонін, гітонін), флавоноїди (лютеолін, апігенін), холін, органічні кислоти (оксибензойна, ванілінова, кофейна, ферулова, *п*-кумарова) та ін.

У листі наперстянки пурпурової містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 29,60, Ca -20,60, Mg - 2,80, Fe - 1,40; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,24, Co - 0,18, Cu - 0,62, Zn - 1,41, Mo - 8,53, Cr - 0,43, A1 - 0,82, Ba - 1,27, V- 0,59, Se -1,70, Ni - 0,26, Sr - 0,38, Cd -16,60, Pb - 0,13, Ag -8,00, B - 51,60 мкг/г.

Застосування. Препарати наперстянки дигітоксин, гітоксин, кордигіт проявляють кардіотонічну, діуретичну, протиаритмічну, цитостатичну та тонотропну дію. Препарати серцевих глікозидів призначають при серцевій недостатності, порушеннях кровообігу, набряках, для підвищення тонусу і збудженні міокарда.

Застереження. Препарати наперстянки мають властивість кумулюватися, тобто накопичуватися в організмі, тому слід чергувати їх з препаратами інших рослин, які не виявляють кумулятивних властивостей; приймати їх можна тільки за призначенням лікаря.

4.129. Настурція велика, красоля велика– Tropaeolum majus L.
Родина красолевих – Tropaeolaceae
Капуцин большой, настурция большая

Життєва форма. Однорічна гола рослина**.** Стебло розгалужене трохи витке довжиною до 2 м, а в низькій різновидності до 30 см. Листки почергові, з довгими черешками і з щитковидними пластинками. Квітки по формі неправильні, жовтогарячого кольору, з криваво-червоними полосками; чашечка забарвлена в червоний колір, 5-ти роздільна зі шпорою біля основи, з п’ятьма пелюстками. Плід розпадається на 5 однонасінних плодики, оплодень м’ясистий, зморшкуватий. Цвіте червень – жовтень.



Поширення. Культивується в садах і городах як декоративна рослина.

Сировина. Листя, квітки, насіння.

Хімічний склад. У листі є аскорбінова кислота та каротин. У насінні жирна олія, до складу якої входить олеїнова, лінолева, ерукова, ейкозенова, пальмітинова, стеаринова, ліноленова кислоти.

Застосування. У народній медицині використовують при шкіряних висипах, сверблячих дерматозах, втирають в шкіру голови при випадінні волосся, захворюваннях сечового та жовчного міхурах, нирково-кам′яній хворобі, при недокрів'ї. Настій свіжих квіток застосовують для лікування гіпертонії.

4.130. Настурція лікарська, настурция лекарственная– Nasturtium officinale R. Br.

Родини капустяних – Brassicaceae

Настурция лекарственная



Життєва форма. Трав'яниста рослина, з товстим порожнистим стеблом, 30-60 см заввишки. Листки перистороздільні, опушені простими волосками, з широкими черешками, бокові частки їх еліптичні, верхня - яйцевидна або округла, при основі серцевидна. Пелюстки білі 4-6 мм завдовжки. Стручок короткий, здутий, 1-2 см завдовжки. Цвіте у травні – липні.

Поширення. У воді на болотах і біля джерел зрідка. В Карпатах, Розточчі-Опіллі (Львів), в Лісостепу(на заході), в Степу (Одеса), в Гірському та Південному Криму.

Сировина. Листя, насіння.

Хімічний склад. Рослина містить сапоніни, алкалоїди, гірчичну олію (0,06%), тіоглікозиди: глюконастурцин, глюкобрассицин. У листі є вітаміни: С, Е та каротин. У насінні є жирна олія (22-24%), до складу якої входить олеїнова (34%), лінолева (23%), ерукова (18%), ейкозенова (11%), пальмітинова (9%), стеаринова (2%), ліноленова (0,5%) кислоти.

Застосування. Як діуретичний, протицинготний, а також викликаючий апетит засіб; зовнішньо – при ліпомах та бородавках. Відвар – при онкологічних захворюваннях, поліпах та пухлинах; сік – при анемії, захворюваннях печінки, каменях у нирках та сечовому міхурі, пієлонефритах, захворюваннях шкіри, як легке послаблююче.

У народній медицині використовують при цинзі, анемії, шкіряних висипах, сверблячих дерматозах, опіках, гінгівітах, ревматизмі, подагрі, асциті, диспепсії, захворюваннях сечового та жовчного міхурах, жовчокам′яній хворобі, хронічному катарі верхніх дихальних шляхів, при захворюваннях щитовидної залози та цукровому діабеті.

Насіння використовують як пряність.

4.131. Нечуйвітер волохатенький - Hieracium pilosella L.

Родина айстрових – Asteraceae

Ястребинка волосистая

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста волосистоопушена кореневищна рослина. Має багаторічні повзучі пагони. Квітконосне стебло нерозгалужене, безлисте, 5-30 см заввишки. Листки - в прикореневій розетці, цілокраї, численні, оберненояйцевидно-ланцетні або ланцетні, тупуваті, до основи звужені в черешок, зверху голубувато-зелені, зісподу — сірувато-повстисті. Квітки усі язичкові, двостатеві, жовті, з 5 зубчиками на верхівці, зібрані в одиничні кошики, що розміщені на верхівці стебла; крайові квітки в кошику зовні з червоними смужками. Цвіте у травні - червні, нерідко повторно восени.



Поширення. На сухих місцях, особливо на пісках по всій Україні.

Сировина. Трава, квітки.

Хімічний склад. Трава рослини містить дубильні й гіркі речовини, слиз, смолу, кумарин умбеліферон, флавоноїди, цукри та марганець.

Застосування. Нечуйвітер волохатенький використовують у вигляді настою, порошку, сухого екстракту (у желатинових капсулах) або рідкого екстракту. Рослина також входить до складу фармацевтичних препаратів.

Нечуйвітер волохатенький має сечогінну дію, флавоноїди полегшує виведення з організму хлористих сполук і сечовини. Кумарин стимулює жовчовиділення. Умбеліферон (кумарин) володіє антибіотичною дією. Ця дія представляє особливий інтерес для ветеринарії .

Завдяки тому, що нечуйвітер стимулює функцію нирок, він рекомендується в основному при затримці рідини і набряках нижніх кінцівок.

Нечуйвітер волохатенький має властивості спиняти кровотечі, підвищувати діурез, посилювати виділення шлункового соку при недостатній кислотності, виявляє протизапальну дію. У народній медицині настій трави застосовується при маткових, легеневих і шлункових кровотечах, кровохарканні, геморагічних виливах, дизентерії та геморої, при набряках серцевого й ниркового походження та уремії, при гіпоацидному гастриті, відсу-

тності апетиту, при захворюванні печінки та при жовтяниці. Порошок з трави використовують для присипання гнійних ран.

4.132. Обліпиха крушиновидна - Hippophae rhamnoides L.
Родина маслинкових – Elaeagnaceae
Облепиха крушиновидная

Життєва форма. Кущ або невелике (4-6 м заввишки) дерево. Дводомна рослина з колючими гілками, вкритими сірою корою. Листки почергові, вузькі, лінійні або лінійно-ланцетні, майже сидячі, зверху темно-зелені, зісподу — сріблясті. Квітки одностатеві, буруваті, з дволопатевою чашечкою з простою оцвітиною, в коротких пазушних китицях. Плід - овальна або майже куляста соковита несправжня кістянка жовтого, жовтогарячого або жовтогарячо-червоного кольору, солодкувато-кислого смаку. Цвіте у квітні - травні.

Плоди достигають у вересні - жовтні.

Поширення. На піщаних кучугурах вздовж берегів річок. В Степу (береги Дунаю біля Вилково). Культивують ву садах та парках.

Сировина. Плоди, кора, обліпихова олія та листя.



Хімічний склад. М'якуш плодів обліпихи містить жирну олію (від 1,7 до 10 %), до складу якої входять гліцериди лінолевої, олеїнової, пальмітинової, пальмітоолеїнової, стеаринової й інших жирних кислот; флавоноїди: лейкоантоціани, катехіни, флавоноли (ізорамнетин, кверцетин, кемпферол) і флавони; каротиноїди (0,31 - 20 мг%), у складі яких є ά-, β-, γ -каротини, лікопін, зеаксантин; токофероли; філохінон (0,8-1,5 мг%); фосфоліпіди; бетаїн; аскорбінову кислоту; нікотинову кислоту; інозит; фолієву кислоту; тритерпенові кислоти (урсолова і олеанолова); кумарини та органічні кислоти (яблучна, винна, щавлева, янтарна), дубильні речовини, моно- і дисахариди. У листках є кумарини, тритерпенові кислоти (урсолова і олеанолова), вітаміни С, B_1, B_2, B_6, нікотинова кислота, інозит, фолієва кислота, флавоноїди (кемпферол, кверцетин, ізорамнетин).

У плодах обліпихи накопичується жирної олії дещо менше (до 8%), ніж у насінні (12,5%). По жирнокислотному складу олії із м’якоті і насіння відрізняються. У першому домінують пальмітинова та пальмітолеїнова (більше 60%), а в другому – лінолева і ліноленова (близко 60%) кислоти. Вміст пальмітолеїнової кислоти в олії із м’якоті складав майже (53%), а із насіння – лише (5,9%).

В обліпиховій олії найбільш активна неомилювана частина. У ній виявлені токофероли, каротиноїди, стерини (β-ситостерин, стігмастанол, кампестерол, циклоартенол, еритродіол та інші), фосфоліпіди до 1% (кефалін і лецитин)**.** Плоди містять органічні кислоти, пектинові речовини, аскорбінову кислоту, цукри, флавоноїди, каротиноїди тощо. Жирна олія включає лінолеву, ліноленову та інші кислоти, фосфоліпіди, фітостерини,

жиророзчинні вітаміни ретинол, токофероли. У листях є кумарини, тритерпенові кислоти (урсолова і олеанолова), вітаміни С, B_1, B_2, B_6, нікотинова кислота, інозит, фолієва кислота, флавоноїди (кемпферол, кверцетин, ізорамнетин.

У плодах містяться:макроелементи (міліграм/г): K -20,20, Ca - 0,90, Mg - 0,40, Fe - 0,04; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,05, Cu - 0,26, Zn -1,67, Cr -0,09, Al - 0,01, Se - 0,50, Ni - 0,25, Pb - 0,01, I - 0,06, B - 2,00 мкг/г.

Застосування. Сік обліпихи – природне джерело вітамінів, в першу чергу вітаміну С. Цей вітамін відіграє важливу роль у стійкості організму до інфекцій, в синтезі колагену і в засвоєнні заліза в кишківнику. Крім того, вітамін С, як і вітамін Е, каротин і флавоноїди, є природними антиоксидантами, що захищають організм від вільних радикалів. При місцевому застосувані обліпихова олія може регулювати обмінні процеси, які проходять у шкірі і в слизистих оболонках.

Препарати обліпихи: *«Алтай-обліпихова олія», «Обліпихова олія»* - супозиторії та олія, *«Обліпихові супозиторії»* - ректальні супозиторії, *«Олазоль»* -аерозоль (комбінований препарат: обліпихова олія, анестезин, левоміцетин та борна кислота), *«Гіпозоль»* - аерозоль (комбінований препарат: обліпихова олія, диоксометилтетрагідропіримідин, сульфа-етидол натрію), *«Облекол»* - плівки стерильні (колагенові плівки з обліпиховою олією), *«Армон»* - крем (екстракти звіробою, нагідок, лопуха, обліпихова олія), *крем «Таліта»* (екстракти родіоли, бадана, петрушки, оливкова та обліпихова олії, ланолін, кістковий мозок) мають протизапальні, бактерицидні, епітелізуючі, гранулюючі, знеболювальні, антисклеротичні та метаболічні властивості; кора - радіопротекторні, протипухлинні; плоди – вітамінні, радіопротекторні, бактерицидні, протизапальні, антисклеротичні, загальнозміцнюючі, противиразкові властивості, у зв'язку з чим її використовують для лікування променевих уражень шкіри, опіків і відморожень, пролежнів, туберкульозу шкіри, екзем, лишаїв, трофічних виразок, хвороб очей, носоглотки (гайморит, хронічний тонзиліт, фарингіт, риніт) і ротової порожнини. Плоди, сік свіжих плодів - при гіпо- і авітамінозах, виразкових ураженнях шкіри; в лікувально-дієтичному харчуванні та як джерело каротиноїдів, вітамінів, жирної олії. Обліпихова олія - при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, патологічних змінах печінки, порушеннях ліпідного обміну, при лікуванні опіків, пролежнів, екзем, дерматозів, променевих ушкоджень стравоходу, шкіри, при ерозії шийки матки, геморої, проктиті, виразкових хворобах очей, носоглотки, ротової порожнини тощо. Спиртовий екстракт кори затримує патологічний ріст тканин. У народній медицині відвари кори та листя використовують при проносі, ревматизмі, подагрі.

4.133. Огірок посівний - Cucumis sativus L.
Родина гарбузових – Cucurbitaceae
Огурец посевной

Життєва форма. Однорічна однодомна шорстковолосиста трав'яниста рослина. Стебло лежаче або лазяче за допомогою простих вусиків, розгалужене, завдовжки до 3 м. Листки почергові, серцевидні, 3-5-лопатеві. Квітки одностатеві, жовті; тичинкові зібрані - пучками в пазухах листків, маточкові - одиничні, на коротеньких ніжках. Плід - несправжня ягода (гарбузина). Цвіте у травні - липні.

Поширення. Походять огірки з Індії. Їх вирощують як цінну овочеву рослину.



Сировина. Плоди, насіння.

Хімічний склад. Плоди огірків містять цукри, пектинові речовини, білки, клітковину, органічні кислоти, стероїдні сапоніни, курбітацини, макро- і мікроелементи: калій – (141 мг%), фосфор – (42 мг%), магній, кальцій, хлор, залізо –(0,6 мг%) , алюміній – (0,43 %), йод, фтор, цинк, марганець, мідь, молібден, вітаміни B_3, B_5 та інші.

Застосування. Огірки мають сечогінні, жовчогінні й м'які послаблюючі, глистогінні, антисклеротичні, метаболічні, тонізуючі, вибілюючі шкіру властивості, збуджують апетит, посилюють виділення шлункового соку (особливо квашені й мариновані), сприяють засвоєнню жирів і білків. Споживання свіжих огірків показане при захворюваннях серцево-судинної системи і нирок, при запорах і атонії кишківника. Хворим на гіпертензію, сечокислий діатез і ожиріння призначають огіркові розвантажувальні дні, які проводять раз на тиждень. Свіжі, квашені й мариновані плоди застосовують при запорах і атонії кишківника, сечокислому діатезі, при деяких захворюваннях серцево-судинної системи. Свіжий огірковий сік, огіркове пюре - при кашлі, катарах дихальних шляхів, при спастичних колітах, болях у шлунку і кишківнику. В дерматології і косметиці свіжий сік, огіркові креми, лосьйони, маски, пудри або просто свіжий сік виявляють вибілюючу, освіжаючу і тонізуючу дію на шкіру обличчя. Огірковим соком виводять ластовиння (змащують пігментні плями — 2-3 рази на день).

4.134. Овес посівний, овес звичайний - Avena sativa L.

Родина мятликових – Poaceae

Овес посевной

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебло галузисте, висотою 60-100 см. Листки з довгою трубчастою, загорненою піхвою і коротким, шорсткуватим язичком. Суцвіття - розлога волоть колосків. Колоски з 2-4 квіток. Нижня колоскова луска має колінчастий остюк. Лодикули зростаються із зав'яззю і зберігаються при плодах. Зернівки вкриті щільною лускою з борозенкою. Плід — зернівка. Цвіте у червні — серпні.

Поширення. Культивують як важливу кормову і круп'яну рослину.

Сировина. Трава, неочищене зерно, борошно, солома.

Хімічний склад. У траві вівса містяться флавоноїди (глікозиди апігенину, лютеоліну, трицину), полісахариди (авенарин, авенін, авеналін), вітаміни (аскорбінова і нікотинова кислоти), органічні кислоти (яблучна, лимонна, щавлева), макро- (калій, кальцій, кремній, натрій, сірка, фосфор, хлор) та мікроелементи (алюміній, бор, ванадій, йод, магній, марганець, мідь, молібден, селен, титан, цинк та інші).



У зерні вівса є крохмаль (50-60%), білкові речовини (14-16%), жирна олія (6-9%), вітаміни групи В, вітамін Е, холін, стерини (стігмастерин, β-ситостерин, холестерин та інші), стероїдні сапоніни (авенакозид А), органічні кислоти (щавлева, малонова, ерукова), кумарин скополетин, глюкозид ваніліну й мінеральні солі (фосфорні, кальцієві та інші).

Застосування. Не дивлячись на присутність у вівсі різноманітних активних речовин, багато вчених ставлять під сумнів його лікарське значення. Проте традиційно у фітотерапії екстракти цієї рослини вважаються за активні у багатьох відношеннях. Овес ефективний не тільки при запорах - більшість речовин, що входять до складу володіють пом'якшувальними, заспокійливими і антиоксидантними властивостями, сприятливими для шкіри, а також сприяють рубцюванню.

Овес часто використовують для відновлення сил при втомі, астенії і порушенні апетиту. Він може бути рекомендований для боротьби з легкими нервовими розладами, безсонням і каменями в нирках, а також може полегшувати болі при ревматизмі і подагрі. Водний настій зелених рослин і соломи володіє зміцнюючими, вітамінними, обволікаючими, заспокійливими, снодійними, апетитними, жарознижуючими, сечогінними і вітрогінними властивостями. Спиртова настоянка зеленого вівса застосовується як тонізуючий засіб при виснаженні, розумовій перевтомі, при запальних процесах шлунково-кишкового тракту, сечовивідних шляхів, атонії кишківника, вірусному гепатиті, астенії, аритмії, анемії, захворюваннях нервової системи, атеросклерозі. Вівсяні крупи і борошно, які містять збалансовану кількість легкозасвоюваних, багатих на незамінні амінокислоти білків, вуглеводів, жирів і вітамінів групи В, широко використовують у дієтичному й дитячому харчуванні. Приготовлені з них страви (каші, слизисті відвари, супи) вживають як поживний дієтичний засіб при гострих запальних захворюваннях шлунково-кишкового тракту (гастрити, ентероколіти), при атонії кишківника, вірусному гепатиті, астенії, захворюваннях нервової системи, порушенні ритму серцевої діяльності та при залізодефіцитній анемії, спричиненій порушенням синтезу порфіринів. Вівсяний куліш рекомендують вживати при туберкульозі легень (як зміцнювальний засіб), дають дітям, хворим на золотуху. Настій з неочищеного зерна дають пити при діабеті. У клінічних умовах встановлено, що настоянка зеленої висушеної-рослини (трави) має заспокійливі й снодійні властивості. Такі самі властивості має й настій трави, але частіше його вживають при гарячкових станах, подагрі, при набряках, спричинених хворобами нирок, для збудження

апетиту й підвищення загального тонусу організму, як вітрогінний засіб. Найкращі результати отримали при використанні спиртових екстрактів із свіжих молодих рослин. Екстракти із зерна показали трохи нижчу ефективність. Свіжовіджатий сік рослини призначають внутрішньо при безсонні, нервовому виснаженні, для збудження апетиту. Пластівці використовують для косметичних масок, а відвар трави або соломи - для ванн, примочок та обмивань при скрофульозі, рахіті, ревматизмі й гіпергідрозі ніг, обмороженнях і різних шкірних хворобах та для гарячих компресів на ділянку нирок як засіб, що полегшує проходження каменів (при нирковокам'яній хворобі). Використовують овес і в гомеопатії.

Овес – складова частина БАД «Меліса форте», як заспокійливий засіб.

При зовнішньому застосуванні овес заспокоює свербіння. Його також використовують при сухості шкіри і для захисту її від сонця.

4.135. Огірочник лікарський, огіркова трава - Borago officinalis L.
Родина шорстколистих - Boraginaceae
Огуречник лекарственный

Життєва форма. Однорічна трав'яниста жорстковолосиста рослина. Стебла прямі або висхідні, товсті, всередині порожнисті, розгалужені, 30-60 см заввишки. Листки великі, м'ясисті, почергові, прості, з гострим і сильним запахом свіжих огірків; прикореневі й нижні стеблові — еліптичні або овальні, на верхівці — тупі, до основи звужені в черешки; верхні стеблові — видовженояйцевидні, сидячі, стеблообгортні. Квітки двостатеві, правильні, в небагатоквіткових завійках, які складають щитковидно-волотевидне суцвіття; віночок зрослопелюстковий, темно-голубий, рідше — білуватий, 2,5-3 см у діаметрі, з короткою трубочкою і п'ятилопатевим відгином. Плід сухий, розпадається на 4 горішки. Цвіте з червня по серпень.



Поширення. На городах і забур'янених місцях росте розсіяно майже по всій Україні.

Сировина. Трава, квітки.

Хімічний склад. Трава огірочника містить полісахариди, сапоніни, вуглеводи, слиз (30%), дубильні речовини (до 3 %), ефірну олію, органічні кислоти (яблучна, лимонна), смоли, флавоноїди, алантоїн, каротин (3,4 мг%), аскорбінову кислоту (до 17 мг%), кремнієву кислоту, піролізидинові алкалоїди, солі магнію, марганцю, калію. Насіння містить жирну олію (30-36%), до складу якої входить лінолева (35-40%), γ-ліноленова (25-40%), олеїнова (14-18%) та α-ліноленова (1-3%) кислоти.

Застосування. Дослідження, що проводяться останніми роками, з алкалоїдами, які містяться в огірочнику, в основному були присвячені виявленню їх можливої токсичності для печінки. Олія з насіння

огірочника представляє інтерес для дерматології, оскільки в ній містяться ненасичені жирні кислоти, що благотворно діють на шкіру.

Зазвичай квітучі верхівки рослин знаходять застосування завдяки їх потогінній, пом'якшувальній і сечогінній дії. Настій з квіток огірочника приносить полегшення при нежиті і гострих бронхітах, а також допомагає ниркам видаляти надлишки води. Олія з насіння рекомендується при деяких дерматологічних проблемах - сухості шкіри, її старінні і втраті еластичності.

Огірочник лікарський має сечогінні, потогінні, протизапальні, пом'якшувальні та послаблюючі властивості, він позитивно впливає на обмін речовин, регулює роботу серця, зміцнює нервову систему, збуджує апетит. Вживання настою з квіток або трави огірочника показане при запаленнях сечових шляхів, при гарячкових станах, кашлі, плевриті, при ревматичних болях і болях у шлунку, при слабкій серцевій діяльності та кардіоневрозі, нервових захворюваннях, подагрі й шкірних хворобах. Салати із свіжого листя огірочника вживають як «кровоочисний», вітамінний та при запальних процесах у нирках і кишківнику, при підвищеному нервовому збудженні, роздратованості.

Прийом олії огірочника сприяє пониженню артеріального тиску. Його компоненти беруть участь в біосинтезі ейкозаноїдів, які сприяють поліпшенню обміну речовин. Вона вживається для профілактики і допоміжної терапії, як гіпохолестеринемічний та гіпотригліцерідемічний засіб, підтримує функцію надниркової залози, особливо після стресів і прийому стероїдних препаратів, посилює вироблення у головному мозку β-ендофінів, які впливають на емоційний стан та настрій. Прийом олії огірочника стимулює імунітет, допомогає більш швидкому лікуванню гастритів, виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, покращує мікроциркуляцію. Вона ефективна також при лікуванні цукровою діабету та бронхіальної астми.



4.136. Ожина сиза, ожина звичайна - Rubus caesius L.

Родина розових – Rosaceae

Ежевика сизая

Життєва форма. Напівкущова рослина, 50-150 см заввишки, з річними вегетуючими пагонами і здерев'янілими дворічними стеблами, на яких утворюються квітконосні гілочки. Річні пагони трав'янисті, сизуваті, циліндричні, в молодому віці прямостоячі, пізніше — дугоподібно вигнуті, здебільшого голі або розсіянозалозисто-волосисті, густо вкриті різної довжини прямими або відігнутими щетинковидними шипиками; восени вони дерев'яніють, а наступного року зацвітають і дають плоди, після чого відмирають. Листки почергові, черешкові, трійчасті, з обох боків розсіяноволосисті, з широколанцетними прилистками; листочки зверху й зісподу зелені, по краю неправильнонадрізанозубчасті. Квітки двостатеві, 5-пелюсткові, білі, зібрані в негу-

сті щитки; квітконоси довгі, тонкі. Плід — складна кістянка, кістяночки численні, великі, тьмяно-чорні, вкриті сизою поволокою. Цвіте з травня по серпень.

Поширення. Ожина сиза росте по всій території України в лісах, ярах, по чагарниках, на берегах річок, у садах і парках.

Сировина. Плоди, листя і корені.

Хімічний склад. Свіжі плоди ожини містять 4,53 % цукрів, 0,96 % органічних кислот (яблучна, винна, лимонна, саліцилова), пектини (0,37-0,56 %), 0,18 % дубильних і барвних речовин, солі калію, міді і марганцю та вітаміни (в мг%): провітамін А — (0,5-0,8), нікотинову кислоту-(1,6); аскорбінову кислоту – (5,0-38,0), тіамін – (0,033); рибофлавін – (0,03); вітамін К – (0,5). У листі ожини є дубильні речовини (до 14 %), флавоноїди, інозитол, аскорбінова кислота, органічні кислоти (цитринова, ізоцитринова), слизисті речовини та ефірна олія (сліди); у коренях є значна кількість таніну і крохмаль.

Застосування. Ожина багата танінами, які додають їй в’яжучі властивості. Рослина захищає кровоносні капіляри, а також має антибактеріальну дію. Внутрішнє застосування листя ожини рекомендується при лікуванні легкої діареї.

Ожину використовують як в'яжучу, протизапальну, бактерицидну, потогінну й сечогінну дію, вона здатна заспокійливо діяти на центральну нервову систему, зменшувати у хворих на цукровий діабет кількість цукру в крові. Експериментами доведено, що водні витяжки із листя ожини мають противірусну активність і цитотоксичні властивості. Настій із сушених плодів або листя застосовують при проносі, дизентерії й катарі шлунково-кишкового тракту, при гострих респіраторних захворюваннях і пневмонії, у випадку підвищеного нервового збудження, особливо при істеричних нападах, патологічному клімаксі та при нефропатії. Настій із листя допомагає при кровохарканні, шлункових крововиливах, гіперполіменореї, водянці й цукровому діабеті. Часто листя ожини застосовують у суміші з нагідками лікарськими, маренкою запашною, сухоцвітом багновим, собачою кропивою п'ятилопатевою, глодом криваво-червоним тощо. Свіжі плоди рослини вживають як загальнозміцнюючий, заспокійливий і жарознижуючий засіб. Перестиглі плоди виявляють легку послаблюючу дію. Для місцевого лікування використовують настій із листя рослини. Його вживають при гінгівітах, захворюваннях горла, при екземі, лишаях, виразках і гнійних ранах. Корені ожини використовують значно рідше. У вигляді відвару його приймають внутрішньо при діареї, дизентерії, кровохарканні, гіперполіменореї, водянці й розширенні вен.

Зовнішньо відвар коренів використовують як протизапальний засіб для полоскання ротової порожнини і горла. Зовнішньо листя використовують як антисептик при виразках горла, афтозних виразках, стоматиті і гінгівіті, а також для перев'язок хронічних виразок і ран. За цими свідченнями ожина може застосовуватися у поєднанні з реп’яшком, гамамелісом і плодами ріжкового дерева.

4.137. Оман британський - Inula britannica L.
Родина айстрових– Asteraceae
Девясил британский



Життєва форма. Багаторічна трав'яниста сірозелена або зеленувата рослина. Має тонке косо повзуче кореневище. Стебла висхідні або прямостоячі, густо облистнені, 15-18 см заввишки, вгорі розгалужені й під кошиками білоповстисті, внизу розсіяном'якоопушені. Листки почергові, цілісні, видовжено- або широколанцетні, коротко загострені, по краю дрібнозубчасті, рідше цілокраї, зверху голі або розсіяно-волосисті, зісподу густіше вкриті прилеглими довгими тонкими білими волосками і, крім того, дрібними жовтими залозками; нижні - до основи поступово звужені в крилаті черешки, серединні і верхні - сидячі, напівстеблообгортні, нерідко з вушками. Квітки блідожовті, зібрані в невеликі (2,5-3 см у діаметрі) кошики, що утворюють на верхівці стебла щитковидне суцвіття; крайові язичкові квітки - жіночі, голі, гладенькі, на верхівці - тризубчасті, серединні - двостатеві, трубчасті. Плід - сім'янка. Цвіте у червні - вересні.

Поширення. На луках, по берегах річок, як бур'ян вздовж доріг, рідше на полях по всій Україні, крім високогір'я Карпат і Криму.

Сировина. Кореневища, корені.

Хімічний склад. Кореневища і корені оману британського містять інулін (30-40 %), алкалоїди (0,063-0,075%), ефірну олію (до 3 %), до складу якої входять алантолактон, незначна кількість ізоалантолактону і деякі інші сполуки. У листі оману є ефірна олія, флавоноїди, каротин, дубильні речовини, британін та інші сесквітерпенові лактони й аскорбінова кислота.

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): К - 51,20, Са - 10,10, Mg - 2,00, Fe - 0,16; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,09, Cu - 0,64, Zn - 0,56, Co - 0,03, Mo - 14,90, Cr - 0,04, A1- 0,09, Ba - 0,17, V- 0,05, Se - 5,60, Ni - 0,11, Sr - 0,09, Cd -16,00, Pb - 0,03, I - 0,04, B - 56,40 мкг/г.

У квітках містяться макроелементи (мг/г): К - 32,00, Са - 6,70, Mg - 3,60, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,09,Cu – 1,30,Zn - 070,Co - 0,11,Mo – 5,60, Cr – 0,04, Al – 0,13,V – 0,02, Se – 12,70, Ni – 0,33, Sr – 0,03, Pb – 0,05, B – 45,60 мкг/г.

У коренях містяться макроелементи (мг/г): К - 14,50, Са - 7,40, Mg - 1,90, Fe - 0,50; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,11, Cu - 0,38, Zn - 0,27, Co - 0,11, Cr - 0,04, A1 - 0,40, V-0,15, Se -10,00, Ni - 0,14, Sr - 0,15, Pb - 0,05, I - 0,13, B - 14,40 мкг/г.

Застосування. Настій із листя оману британського вживають внутрішньопри скрофульозі, ревматизмі й радикуліті, від кашлю, як спазмолітичний засіб при шлунково- кишкових захворюваннях, зокрема при гастралгії, кольках і проносі, як послабляючий засіб при геморої та як засіб, що має потогінні, відхаркувальні й сечогінні властивості. Зовнішньо, як антибактеріальний і вяжучий засіб, настій листя використовують у вигляді компресів, примочок, обмивань, виразках, лишаях і хворобах горла.

4.138. Оман високий - Inula helenium L.
Родина айстрових– Asteraceae



Девясил высокий

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина з товстим, м'ясистим кореневищем і численними довгими коренями. Стебла міцні, прямі, рубчасті, 1-2 м заввишки, у верхній частині розгалужені, внизу розсіяно-, вгорі - густожорстко-волосисті. Листки почергові, цілісні, нерівномірнозубчасті, великі (до 50 см завдовжки і 18-25 см завширшки), зверху жорстковолосисті, знизу - сіроповстисті; приземні - черешкові, еліптично-видовжені; стеблові - сидячі, видовженояйцевидні, загострені, з серцевидною, напівстеблообгортною основою. Квітки жовті, зібрані у великі (6-8 см у діаметрі) кошики, що утворюють на верхівці стебла щитковидне суцвіття; крайові язичкові квітки - жіночі, з вузьколінійним тризубчастим язичком; серединні - двостатеві, трубчасті. Плід - сім'янка. Цвіте у червні - серпні.

Поширення. На узліссях, по чагарниках, на лісових луках, по берегах річок, на вогких місцях, розсіяно по всій Україні.

Сировина. Кореневища, корені.

Хімічний склад. Кореневище і корені оману високого містять інулін (до 44 %) та інші полісахариди (псевдоінулін, інуленін), смоли, камедь, сліди алкалоїдів, сапоніни, органічні кислоти й ефірну олію (до 4,3 %), у складі якої є біциклічні сесквітерпенові лактони (алантолактон, ізоалантолактон, дигідроалантолактон), алантол, проазулен і α-токоферол.



Застосування. Різноманітність активних речовин, що містяться в коренях оману високого, дозволяє застосовувати його в різних випадках. При захворюваннях дихальних шляхів він діє завдяки своїм слизистим речовинам і як відхаркувальний засіб, і як засіб від кашлю. Показана також його здатність стимулювати виділення жовчі. Оман містить алантолактон з домішкою ізоалантолактона (цю суміш раніше називали геленіном), що зумовлює його виражену антивірусну і протигрибкову активність.

Оман рекомендується для пом'якшення кашлю при запаленнях дихальних шляхів: він показаний при лікуванні бронхітів і астми. Часто оман застосовують при захворюваннях травного шляху і жовчних протоків. У фітотерапії його в основному використовують як дренажний засіб, зокрема сечогінний.

Галенові препарати оману високого розріджують мокротиння, полегшують відхаркування і зменшують надмірне виділення з слизових оболонок дихальних шляхів, збуджують апетит і поліпшують травлення, зменшують секреторну активність кишківника і регулюють його моторику, виявляють стимулюючу дію на процес утворення жовчі і на ви-

хід її у дванадцятипалу кишку, нормалізують загальний обмін речовин в організмі, сприятливо впливають на хворих з туберкульозом легень (зменшується кількість харкотиння, заспокоюється кашель, припиняється виділення бацил Коха, зменшуються катаральні явища, збільшується вага і покращується загальне самопочуття хворих), збуджують дихання, дещо підвищують діурез і потовиділення, мають глистогінні й антимікробні властивості, регулюють місячні. Застосування галенових препаратів оману показане і дає добрий терапевтичний ефект при гострих і хронічних захворюваннях дихальних шляхів (бронхіти, трахеїти, катари верхніх дихальних шляхів, кашель з виділенням мокротиння) при грипі, при хворобах шлунково-кишкового тракту (гастрити, ентероколіти, проноси неінфекційного походження, відсутність апетиту, мляве травлення, метеоризм, геморой), печінки і нирок, при глистній інвазії та гіпоменструальному синдромі.

Препарати оману високого *«Алантон»* - таблетки (оману коренів та кореневищ екстракт), *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин - ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Пектосол»* - мікстура від кашлю (спиртові екстракти цетрарії, оману, мильнянки, гісопу, чебрецю), *«Чернега»* - краплі (комплексний препарат на основі чорниці,брусниці, берези, оману, аїру, звіробою та липи) мають відхаркувальну, антимікробну, протизапальну, сечо-, вітро- та потогіну, апетитну, антигельмінтну, метаболічну дію.



Широко використовують препарати оману високого в народній медицині. Крім усіх вищезазначених випадків, їх вживають внутрішньо при гіпертензії, бронхіальній астмі, туберкульозі легень, жовтяниці, водянці, нирковокам'яній хворобі, легких формах цукрового діабету, ревматизмі, радикуліті, золотусі, простатиті й маткових кровотечах, як засіб, що допомагає уникнути передчасних пологів, та як депуративний засіб при захворюваннях шкіри. З готових аптечних препаратів застосовують алантон, запропонований для лікування виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки.

Застосовують оман і як зовнішній протигрибковий засіб. Мазі або настій на олії застосовують при коросту, екземі й нейродермітах. Відваром полощуть ротову порожнину і горло при запальних процесах, промивають рани, які довго не загоюються. У гомеопатії оман високий застосовують як матковий засіб.

4.139. Оман мечолистий - Inula ensifolia L.
Родина айстрових– Asteraceae

Девясил мечелистный

Життєва форма. Багаторічна гола рослина заввишки 30 - 60 см з повзучим кореневищем і крихким густооблистненим стеблом. Листки великі (7-12 см завдовжки), довгасто-ланцетні, темно-зелені, відлеглі від стебла. Кошики (3,5- 4 см діаметром) одиничні або по кілька в негустому щитку. Зовнішні листочки обгортки широколанцетні, зелені, з відігнутою війчастою верхівкою; внутрішні — лінійні, плівчасті. Сім'янки голі. Цвіте в червні – серпні.

Поширення. На степах, по сонячних і сухих, кам'янистих та вапнякових схилах, на пісках, в заростях кущів розсіяно по всій Україні.

Сировина. Хімічний склад. Застосування. Аналогічно статті Оман високий.

4.140. Оман німецький – Inula germanica L.

Родина айстрових– Asteraceae

Девясил германский

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебла прямі, часто волохато-пухнасті, від 10 до 40 см заввишки. Листя видовжено-ланцетні, по краях з зубчиками, знизу пухнасті, стеблові при основі серцевидні. Квітки утворюють численні, жовті кошики, скупчені в щитковидних суцвіттях, язичкові жіночі квітки трохи довше середніх трубчастих. Тичинок 5, спаяних нитками в трубочку, через яку проходить стовпчик здвохроздільним рильцем. Зав'язь нижня, одногніздна. Плід – гола сім'янка.



Поширення. На степових схилах, луквх, сонячних узліссях, по чагарниках в Лісостепу та Степу, зрідка в Півд.Криму.

Сировина. Кореневища, корені, трава.

Хімічний склад: аналогічно статті Оман високий.

Застосування. З лікувальною метою використовують всю надземну частину, що заготовляється під час цвітіння. Рослина має протизапальну, ранозагоювальну, знеболювальну і слабку сечогінну дії. Вся рослина застосовується при лікуванні гастритів з пониженою секреторною діяльністю.



4.141.Оман шершавий - Inula hirta L.

Родина айстрових– Asteraceae

Девясил волосистый

Життєва форма. Багаторічна густожорстковолосиста рослина заввишки 30-65 см. Листки довгасто-яйцевидні, гострі, сидячі, цілокраї, зверху темно-зелені, зісподу рудуватоволосисті. Кошики (5-5,5 см діаметром) одиничні або по 2-3; язичкові квітки вдвічі

довші за обгортку. Сім'янки голі. Цвіте у травні – липні.

Поширення. На узліссях, на степових схилах і луках розсіяно по всій Україні.

Сировина. **Хімічний склад. Застосування.** Аналогічно статті Оман високий.

4.142.Ортосифон тичинковий (нирковий чай) - Orthosiphon stamineus Benth.

Родина ясноткові - Lamiaceae

Ортосифон тычиночный

Життєва форма. Вічнозелений напівкущ заввишки до 1,5 м. Культивується як - однорічна рослина. Стебло 50-70 см заввишки, прямостояче, розгалужене, чотиригранне, при основі з темно-фіолетовим (антоціановим) забарвленням. Листки ромбовидно-еліптичні, нерівномірно-крупнозубчасті. Суцвіття переривчасті, китицеподібні, із супротивних напівкілець, які включають по три блідо-лілові квітки. Чашечка і віночок трубчасто-двогубі. Тичинки з довгими нитками, разом з маточкою значно видаються із віночка.

Поширення. Походить з тропічної Південно-Східної Азії. Культивується в Криму і на Чорноморському узбережжі Кавказу як лікарська рослина.

Сировина. Листя, флеші (верхівкові пагони з двома парами листків).



Хімічний склад. Тритерпенові сапоніни, гіркий глікозид ортосифонін, флавоноїди: похідні лютеоліну, скутелареїну,еупаторину; ефірна і жирна олії, дубильні речовини, винна, лимонна, розмаринова та фенолкарбонові кислоти, сліди алкалоїдів.

Застосування. Використовують рослину як сечогінний, гепатопротекторний, жовчогінний, літолітичний при фосфатних та уратних конкрементах, седативний та помірний спазмолітичний засіб. Застосовують рослину при різних ураженнях нирок та сечових шляхів: при сечокам'яній хворобі, інфекційних процесах у сечових шляхах та нирках, хронічній нирковій недостатності, набряках різного походження.



4.143. Осока парвська - Carex brevicollis DC.

Родина осокових - Cyperaceae

Осока парвская

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина щільно- або пухкодерниста. Має косе, міцне, розгалужене кореневище, вкрите шорсткими лусками. Стебла сплюснуто-тригранні, 30-45 см заввишки, у

верхній частині шорсткі, в нижній третині облистнені, при основі одягнені бурими розщепленими на волокна листковими піхвами. Листки трирядні, лінійні (5-7 см завширшки і 40-50 см завдовжки), зелені з сизуватим відтінком, жолобчасті, з двома жилками і загорнутими краями. Квітки одностатеві, без оцвітини, зібрані в 2-3 розсунуті колоски. Верхній колосок тичинковий, коричневий, булавовидний, 1,5-2 см завдовжки. Нижні колоски маточкові, зелено-коричневі, яйцевидні, 1,5-2,5 см завдовжки, на прямих міцних шорстких ніжках, що виходять з пазух приквіткових листків; покривні луски з шиловидним вістрям, каштанові, посередині зелені, з трьома жилками. Плід — горішок, що міститься в оберненояйцевидному, круглястому (до 5 мм завдовжки), жовто-зеленому, з невиразними жилками, вкритому негустими щетинками мішечку, звуженому на верхівці в короткий іржавий, з шорстким краєм носик. Цвіте у квітні.

Поширення. В широколистяних лісах, по чагарниках. В Лісостепу рідко.

Сировина. Трава, кореневища і корені.

Хімічний склад. Осока парвська містить алкалоїди бревіколін (у коренях - 50 % і в листках - 95 %), бревікарин (відповідно 45 і 4%) і гарман (5 % і 1 %).

Застосування. Алкалоїд бревіколін виявляє спазмолітичну й гіпотензивну дію, підвищує тонус і посилює скорочення матки й кишківника, стимулює дихання. Бревіколіну гідрохлорид застосовується для стимулювання пологової діяльності та при маткових кровотечах, для лікування гіпертензії, бронхіальної астми та облітераційного ендартеріїту. В народній медицині препарати осоки парвської використовують при гіпертензії, бронхіті, різних висипах, фурункульозі, алергії, подагрі й ревматизмі.



4.144. Осока піщана - Carex arenaria L.

Родина осокових – Cyperaceae

Осока песчаная

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина; кореневище довге, повзуче, 2-5 мм завтовшки. Стебло пряме, тригранне, вгорі шорстке, 15-40 см заввишки. Листки довгозагострені, жорсткі, жолобчасті, такої самої довжини, як і стебло, або трохи довші за нього. Квітки в колосках, скупчені в верхній частині стебла і утворюють колосовидне суцвіття. У верхніх колосках квітки тичинкові, в нижніх — маточкові. Плід — горішок. Цвіте у травні.

Поширення. На луках, пісках, берегах річок. По всій Україні.

Сировина. Кореневища.

Хімічний склад. Кореневища містять ефірну олію, смолу та дубильні й слизисті речовини.

Застосування. Осоку піщану використовують при лікуванні золотухи, подагри, ревматизму та різних захворювань шкіри. Препарати осоки піщаної виявляють сечогінну, потогінну, знеболюючу й легку послаблюючу дію і використовуються в народній медицині при циститі, пієліті й ревматизмі.



4.145. Осока шершава - Carex hirta L.

Родина осокових - Cyperaceae

Осока мохнатая

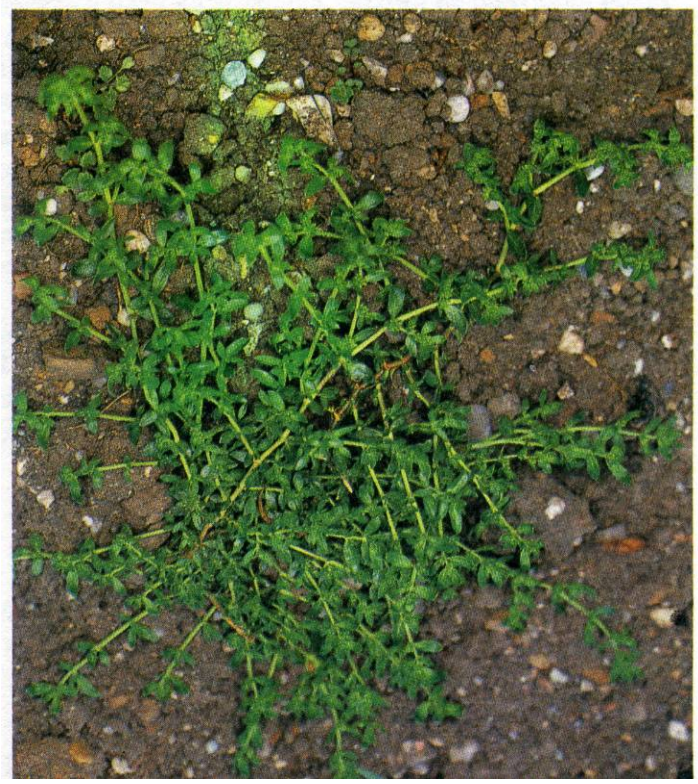
Життєва форма. Багаторічна трав'яниста сірозелена рослина. Має довгі (іноді довші за 1 м) дерев'янисті кореневища. Стебло тригранне, гладеньке, 10-60 см заввишки. Листки лінійні, 2-5 мм завширшки, довші за стебло, зісподу густоволосисті. Квітки одностатеві, без оцвітини, зібрані в колоски; тичинкові колоски вузькоциліндричні, світло-коричневі, 15-30 мм завдовжки; маточкові - короткоциліндричні, на прямих тонких ніжках, 15-40 мм завдовжки. Плід - горішок. Цвіте у травні.

Поширення. На луках, пісках, берегах річок. По всій Україні.

Сировина. Кореневище з коренями.

Хімічний склад. Кореневища містять дубильні, смолисті й слизисті речовини, сапоніни, кумарин та сліди ефірної олії.

Застосування. Експериментально доведено, що препарати з кореневищ осоки мають відхаркувальні властивості. В народній медицині настій кореневищ з коренями вживають при бронхіті та нервових захворюваннях.



4.146. Остудник голий - Herniaria glabra L.

Родина гвоздичних – Caryophyllaceae

Грыжник голый

Життєва форма. Багаторічна розпростерта жовтувато-зелена рослина. Стебла разгалужені, короткоопушені або майже голі, лежачі або висхідні, 10-30 см завдовжки. Листки цілокраї, голі, супротивні, еліптичні або довгасті, 6-7 мм завдовжки, з яйцевидними перетинчастими війчастими прилистками. Квітки дрібні, двостатеві, з жовтувато-зеленою чашечкою і нитковидними пелюстками, зібрані в щільні пазушні клубочки; чашолистків і тичинок по 5. Плід - сухоплівчастий кулястий однонасінний горішок. Цвіте у червні - серпні.

Поширення. На відкритих місцях, галявинах та при дорогах як бур'ян по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава остудника містить кумарини (герніарин, умбеліферон) 0,43-0,84 %, флавоноїди (0,12-0,4%), дубильні речовини (3,16%), тритерпенові сапоніни (5,37-16,25%), фенолкарбонові кислоти (саліцилова, ферулова, кавова, ванілінова, протокатехінова, n-кумарова та n-гідроксибензойна), алантоїн, ефірну олію (до 0,6 %), вітамін С, каротин і вуглеводи. У складі флавоноїдів є кверцетин, арабінозид кверцетину, 3-триглікозид кверцетину, 3-триглікозид ізорамнетину, галактозид кверцетину, нарцисин і рутин.

Застосування. Остудник голий має сечогінні, в'яжучі, спазмолітичні й антибактеріальні властивості, виявляє слабку жовчогінну дію, нормалізує порушений мінеральний обмін в організмі. Препарати рослини використовуються при серцевій недостатності, пов'язаній з декомпенсацією серцевої діяльності, при гострому й хронічному катарі сечового міхура, пієліті, нирковокам'яній хворобі, пієлонефриті, стійкій альбумінурії, ревматизмі, подагрі, артриті, запаленнях сечовивідних шляхів, жовтяниці та у випадку катару дихальних шляхів і при болях у м'язах після важкої фізичної праці. Зовнішньо настій трави використовують при діатезі й хворобах шкіри та для гоєння ран.

4.147. Очиток великий - Sedum maximum L.

Родина товстолистих – Crassulaceae

Очиток большой

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Має веретеновидні корені, які поступово переходять у тонкий кінчик. Стебла всі квітконосні, прямостоячі, вгорі розгалужені, 40- 80 см заввишки. Листки соковиті, м'ясисті, плоскі, супротивні, іноді нижні почергові або зближені по три, сидячі, видовжено-еліптичні, виразно-виїмчасті, завдовжки 4-13, завширшки 2-5 см. Суцвіття — густа щитовидна волоть діаметром 5-10 см. Чашечка втричі коротша за віночок. Віночок біло-рожевий, роздільнопелюстковий, пелюсток п'ять. Плід — складна листянка. Насіння дрібне, буре, видовжено-яйцеподібне, завдовжки близько 0,5 мм.



Поширення. В лісах, по чагарниках. На Поліссі та в Лісостепу досить рідко і розсіяно.

Сировина. Трава, листя.

Хімічний склад. Трава містить піперидинові алкалоїди (одним з яких є седамін), флавоноїди (кверцетин, кемпферол, мірицетин, ізорамнетин та їхні глікозиди), катехіни, кумарини (кумарин, ескулетин); фенолкарбонові кислоти, арбутин, дубильні речовини, органічні кислоти, вітамін С, полісахариди (15,4 %), специфічний цукор седогептулозу. У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К-21,80, Са-24,40, Mg - 17,10, Fe - 0,20; мікроелементи. (КНМ): Mn - 0,11, Cu - 0,71, Zn - 0,28,

Cr - 0,16, Al - 0,22, Ba - 2,88, V - 0,09, Se - 6,86, Ni - 0,28, Sr - 1,94, Pb - 0,14, B - 8,00 мкг/г.

Застосування. Препарати очитку великого належать за фармакологічною дією до біогенних стимуляторів. Використовують їх для стимуляції процесів обміну й регенерації тканин в офтальмології, терапії, хірургії й стоматології. Застосування очитку протипоказане при злоякісних пухлинах, при гастриті й виразковій хворобі, які супроводяться ахілією. У народній медицині очиток великий використовують при маткових кровотечах і як загальнозміцнюючий засіб. Свіже товчене листя прикладають до мозолів, опіків і гнійних ран. Припарки з свіжої або сухої розпареної трави тамують біль у суглобах при ревматизмі й простудних захворюваннях.

4.148. Очиток їдкий, заяча капуста їдка - Sedum acre L.

Родина товстолистих- Crassulaceae

Очиток едкий



Життєва форма. Невеличка багаторічна трав'яниста рослина, 5-15 см заввишки. Стебла численні, соковиті; квітконосні - висхідні; вегетативні - часто лежачі. Листки дрібні, сидячі, м'ясисті, широкояйцевидні; на безквіткових пагонах розміщені черепичасто в 5-6 рядів, на квітконосних - рідше. Квітки двостатеві, правильні, з подвійною п'ятичленною оцвітиною, в розгалужених щитковидних суцвіттях; пелюстки золотисто-жовті, в 2-3 рази довші за чашечку. Плід - збірна листянка. Цвіте у травні —липні.

Поширення. На сухих відкритих піщаних і кам'янистих місцях, на луках, у світлих лісах, серед чагарників по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава очитку їдкого містить алкалоїди (седамін, нікотин, седридин, сединін, сединон, ізопельт'єрин), дубильні речовини, аскорбінову кислоту, рутин, органічні кислоти, вуглеводи, віск, слиз.

Застосування. Препарати очитку їдкого посилюють моторну діяльність шлунково-кишкового тракту, активізують дихання, мають гіпотензивні й загальнотонізуючі властивості.

У народній медицині очиток їдкий використовують при епілепсії, недокрів'ї, атеросклерозі, жовтяниці, геморої, як протималярійний та сечогінний засоби. Зовнішньо рослину застосовують при різних шкірних хворобах і опіках. Припарки з свіжої трави вважаються ефективним засобом при новоутвореннях.



4.149. Падуб гостролистий - Ilex aquifolium L.

Родина падубових- Aquifoliaceae

Падуб остролистный

Життєва форма. Кущ або невелике деревце. Листки вічнозелені, шкірясті, прості, чергові, виїмчасто-зубчасті; нижні - з колючими зубцями. Квітки здебільшого одностатеві, зібрані в зонтиковидні щитки в пазухах листків; віночок колесовидний, 4-пелюстковий, білий. Плід - м'ясиста червона кістянка. Цвіте у червні.

Поширення. Культивують як декоративну рослину.

Сировина. Листя.

Хімічний склад. Листя містять глікозид ілицин, ілексантин, ілексову кислоту і таніни.

Застосування. В народній медицині падуб використовують як протигарячковий і сечогінний засіб, при простуді, ревматизмі та водянці.

4.150. Парило звичайне - Agrimonia eupatoria L.

Родина розових – Rosaceae

Репейничек обыкновенный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Має міцне повзуче просте або розгалужене кореневище. Стебло 30-100 см заввишки, прямостояче, просте або вгорі трохи розгалужене, густо вкрите, як і черешки листків, довгими жорсткими горизонтально відхиленими та короткими тонкими більш-менш кучерявими білуватими або рудуватими волосками. Листки почергові, перервано непарноперисті, зверху темно-зелені, розсіяноприлегловолосисті, зісподу - білуваті від густого шовковисто-бархатистого опушення й розсіянозалозисті; нижні та серединні листки розетковидно зближені при основі стебла, черешкові; верхні - віддалені один від одного, сидячі; листочки еліптичні, видовженояйцевидні або ромбовидні, до основи зубчаті, з 9-21 великим загостреним зубцем і з такою ж кількістю бокових жилок; проміжні часточки яйцевидні, цілокраї або з 2-3 зубцями на верхівці. Прилистки косояйцевидні, по верхівці загострені, при основі напівсерцевидні, по краю з кількома гострими зубцями. Квітки правильні, двостатеві, 5-пелюсткові, запашні, зібрані колосовидною китицею на верхівці стебла; пелюстки видовженояйцевидні, жовтогарячо-жовті. Плід складається з 1-2 горішків, вміщених у гіпантій; гіпантій дзвоникуватий, з глибокими борозенками, що доходять майже до його основи, густоволосистий, вгорі під чашечкою з багаторядним колом прямостоячих гачковидно зігнутих шипиків. Цвіте у червні - серпні.





Поширення. На відкритих місцях, степах і узліссях По всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава парила містить до 5% дубильних речовин, ефірну олію (біля 0,2%), стероїдні сапоніни, кумарини, гіркоти, органічні кислоти (яблучна, лимонна), хо-

лін, вітамін С, нікотинову кислоту, вітаміни групи В, сліди алкалоїдів та значну кількість кремнезему.

Застосування. Парило надає виражену протизапальну дію при ураженнях шкіри і слизових оболонок, а також впливає на венозний кровообіг. Крім того, його екстракти згубно діють на деякі віруси. Наявність танінів зумовлює дубильні властивості рослини і його ефективність при діареї.

Внутрішньо парило рекомендують при легкій діареї, сповільненому і утрудненому перетравленню їжі (рослина стимулює роботу шлунка і жовчного міхура), венозній недостатності і загостренні геморою.

Галенові препарати парила звичайного мають в'яжучі й сечогінні властивості, збуджують апетит і рефлекторно посилюють секрецію травних залоз, сприяють нормалізації обміну речовин, виявляють кровоспинні й слабкі жовчогінні властивості. Настій трави рекомендують при хворобах печінки і жовчного міхура (гепатит, жовтяниця, жовчнокам'яна хвороба), як шлунковий засіб і протиотруту при алкалоїдних отруєннях, проти проносів і глистів, від геморою та бородавок, для зупинки внутрішніх кровотеч, у випадку стійкого запалення сечового міхура, олігурії, нічного нетримання сечі та при застійних явищах і набряках. Зовнішньо настій трави парила вживають при запальних процесах порожнини рота і верхніх дихальних шляхів, для лікування ран, пролежнів і виразок, при фурункулах і дерматитах, для зупинки паренхіматозних кровотеч, для ножних ванн при відчутті втоми.

Зовнішньо парило застосовують як гігієнічний засіб для порожнини рота і глотки і як заспокійливе при алергічних ураженнях шкіри.



4.151. Паслін солодко-гіркий - Solanum dulcamara L.

Родина пасльонових- Solanaceae

Паслен сладко-горький

Життєва форма. Напівкущова, з повзучим кореневищем рослина. Стебла висхідні, виткі, 1-3 м завдовжки, розгалужені, голі або негусто опушені. Листки почергові, черешкові, видовженояйцевидні, цілокраї, на верхівці загострені, при основі здебільшого серцевидні, з обох боків розсіяноволосисті; верхні листки - при основі з частками по боках. Квітки двостатеві, правильні, зібрані півзонтиками, які утворюють у свою чергу волотевидне суцвіття; віночок фіолетовий, п'ятироздільний, з довгастими частками. Плід - яйцевидна червона ягода. Цвіте з травня по серпень.

Поширення. По берегах річок, озер, по чагарниках, на вологих місцях по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Рослина містить стероїдні алкалоїди: солацеїн, соланеїн, соламаргін, соласонін та інші, агліконами яких є соланідин, томатидин і соласодин; дубильні речовини (8,5-11,5%), сапонінові кислоти (дулкамаретинова і дулмаринова) і глікозидну гірку речовину дулкамарин.

Застосування. Рослина має потогінні, протизапальні, відхаркувальні, діуретичні, жовчогінні, знеболюючі, слабкі наркотичні й проносні властивості, здатна поліпшувати обмін речовин. Препарати пасльону солодко-гіркого вживають при захворюваннях шкіри (дерматити, кропив'янка, хронічні екземи, лишай, псоріаз, ексудативний діатез, золотуха, запальні процеси й різні висипи на шкірі), при подагрі, ревматизмі, астмі, грипі, хронічних бронхітах і коклюші, при ускладненнях після простудних захворювань (невралгії, біль у вухах, проноси, запалення сечового міхура), у випадку жовтяниці і водянки та від глистів. При шкірних захворюваннях для посилення терапевтичного ефекту проводять місцеве лікування (компреси, примочки, обмивання і ванночки з настою трави). В гомеопатії рослину використовують при катарах та слабості сечового міхура, при гострих і хронічних захворюваннях шкіри, м'язових і суглобних ревматизмах, при невралгії, грипі й катарі органів дихання та при кашлі. Притаманні рослині токсичні властивості вимагають обережності при використанні її.

4.152. Паслін чорний - Solanum nigrum L.
Родина пасльонових - Solanaceae
Паслен чорный

Життєва форма. Однорічна трав'яниста розсіяно опушена або майже гола рослина. Стебло висхідне, розгалужене, гранчасте, 20-80 см заввишки. Листки почергові, короткочерешкові, яйцевидні або яйцевидно-трикутні, по краях виїмчасті, рідше майже цілокраї.



Квітки двостатеві, правильні, зібрані зонтиковидними завійками; віночок майже вдвоє довший за чашечку, до середини п'ятилопатевий, з загостреними яйцевидно-ланцетними лопатями, білий або білуватий з фіолетовим відтінком. Плід - чорна, рідше - біла, жовтувата, червонувата або зеленувата куляста повисла ягода. Цвіте з червня по вересень.

Поширення. По забур'янених місцях по всій Україні.

Сировина. Трава, плоди і квітки.

Хімічний склад. Трава пасльону чорного містить глікоалкалоїди (солацеїн, соланеїн), алкалоїд соланін; рутин, аспарагін, ситостерин, дубильні речовини (7-10%), сапоніни, лимонну кислоту (у листі до 4,95%), вітамін С (24-184мг%) і каротин. У плодах є дубильні речовини, антоціани, вітамін С (до 1630 мг%), органічні кислоти й вуглеводи.

Застосування. Настій трави пасльону чорного використовують як седативний, спазмолітичний, болетамувальний, діуретичний, пом'якшувальний і протизапальний засіб. Лікування настоєм трави показане при неврозах, головних болях, спастичному кашлі, бронхіальній астмі, кольках у шлунку й кишківнику, спазмах сечового міхура, геморої, подагричних і ревматичних болях та як сечогінний засіб. Свіжі плоди, які виявляють гіпотензивну й холінолітичну дію, вживають при гіпертензії та атеросклерозі, геморої й ревматизмі, як легкий послаблюючий засіб та від глистів у дітей. Настій квіток рекомендують при ревматизмі, як сечогінний та відхаркувальний засіб. Зовнішньо паслін використовують

для полоскання при запаленні слизової оболонки рота, гноячкових захворюваннях ясен, ангіні, при екземах, псоріазі.

4.153. Первоцвіт весняний, первоцвіт лікарський, примула - Primula veris L.
Родина первоцвітих- Primulaceae
Первоцвет весенний

Життєва форма. Багаторічна кореневищна трав'яниста рослина. Має коротке горизонтальне темно-буре кореневище, завдовжки 6-8 см, із соковитим шнуроподібним корінням. Квіткова стрілка пряма, безлиста, 5-20 см заввишки. Листки зібрані приземною розеткою, яйцеподібні або яйцеподібновидовжені, хвилястозубчастовиїмчасті, зморщені, зісподу вкриті сіруватим пушком, звужені в крилаті черешки. Квітки правильні, двостатеві, зібрані на вершечку стебла в зонтикоподібне суцвіття з 5-13 квітками, пониклими в один бік; чашечка трубчаста, п'ятигранна; віночок лійкуватий, з коротким п'ятилопатевим відгином, яскраво-жовтий, усередині з жовтогарячими цятками при основі часток відгину. Плід - яйцеподібна коробочка такої самої довжини, як і чашечка. Цвіте з середини квітня до червня.

Поширення. На узліссях, лісових галявинах, в лісових і лісостепових районах, рідше в південно-східних районах Степу.

Сировина. Кореневище з коренями, квітки і листя.



Хімічний склад. Корені первоцвіту містять до 10 % тритерпенових сапонінів, агліконами яких є примулагеніни A, D і SD, глікозиди (примулаверин, примверин), ефірну олію (0,08 %) і каротин. У листках є сапоніни (до 2 %), флавоноїди, каротин (до 3 мг%) макро - і мікроелементи; у квітках - сапоніни, флавоноїди й ефірна олія. Всі частини рослини містять значну кількість аскорбінової кислоти (до 6%).

Застосування. Первоцвіт весняний використовують як відхаркувальний засіб при захворюваннях легень і дихальних шляхів. Галенові препарати первоцвіту посилюють секрецію слизової оболонки бронхів і верхніх дихальних шляхів, підвищують активність війчастого епітелію, виявляють слабку спазмолітичну дію. Настій коренів первоцвіту призначають при катарах верхніх дихальних шляхів, хронічних трахеїтах і бронхітах, бронхопневмоніях; рекомендують відвар коренів і листя первоцвіту як болетамувальний (при ревматизмі) та сечогінний засіб (при хворобах нирок і сечового міхура). Настій листя вживають для профілактики та лікування гіпо- та авітамінозів. Квітки первоцвіту використовують в народній медицині при гарячці, запаленні горла і легень, при головних болях, при мігрені, при неврозах і безсонні, прискореному серцебитті, при подагрі, фурункулах, виразках і шкірних висипах.

4.154. Персик звичайний - Persica vulgaris Mill.

Родина розових - Rosaceae

Персик обыкновенный

Життєва форма. Дерево або кущ заввишки 3-6 м. Кора жовтувата або червонувато-коричнева. Листки ланцетні, гостропилчасті, з короткими черешками, які несуть по 3-5 червоно-бурих залозок. Квітки актиноморфні, двостатеві, рожеві, одиничні, зрідка їх по дві. Плід — кістянка. Цвіте у квітні — травні.



Поширення. Походить із Східної Азії. Розводять як плодову рослину в садах в Степу і в Криму, рідше в Лісостепу; за останні роки його культуру просуното на північ України.

Сировина. Плоди, насіння.

Хімічний склад. Плоди містять - цукри (до 15 %), вітаміни С, групи В, каротин, яблучну, лимонну, хінну та винну кислоти, ефірну олію, сполуки калію і заліза; насіння - жирну олію (до 57 %) і ефірну олію. Персикова олія містить однокислотний тригліцерид олеїнової кислоти, який супроводжують гліцериди лінолевої кислоти.

Застосування. Плоди персика мають кардіотонічну, протиаритмічну, кровотвірну, травну, сечогінну, вітамінну, регенеруючу дію. Плоди персика рекомендуються хворим з порушенням серцевого ритму, гіпохромній анемії, для стимуляції секреції шлунка, покращення травлення, посилення діурезу. З насіння одержують персикову олію, яка є цінною сировиною для фармацевтичної і парфумерної промисловості, використовується аналогічно мигдалевій, абрикосовій та маслиновій олії.

Протипоказано вживати персики хворим на діабет і ожиріння. М'якуш плодів використовують як фітотерапевтичний засіб у косметиці. У медицині персикова олія застосовується як проносний, жовчогінний, репаративний засіб; використовується як розчинник ін’єкційних препаратів.

4.155. Перстач білий --Potentilla alba L.



Родина розових – Rosaceae

Лапчатка белая

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Має здерев'яніле товсте косе кореневище, що закінчується пучком листків, зібраних у прикореневу розетку. Прикореневі листки з довгими черешками, пальчастороздільні, зверху темно-зелені, голі, зісподу — сріблястоволосисті; листочки (їх 5) видовженоланцетні, з дрібними зубцями на верхівці. Квітконосні стебла тонкі, висхідні, з 1-3 трійчастими листками, виходять з пазух прикореневих листків. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, зібрані по 2-4 в рідкі півзонтики; пелюстки білі, широкооберненояйцевидні, виїмчасті. Плід складається з горішковидних сім'янок. Цвіте у травні — червні.

Поширення. В лісах, по чагарниках на Поліссі, в Лісостепу.

Сировина. Трава, кореневища.

Хімічний склад. Перстач білий містить дубильні речовини (поліфеноли й конденсовані таніни), елементарний йод, аніон йодистої кислоти $(J0_3)^-$, сапоніни, макро- та мікроелементи, а саме: натрій, кальцій, алюміній, нікель, вісмут, лантан, молібден, літій, кобальт, мідь, срібло, цинк, залізо і марганець. Більшим вмістом біологічно активних речовин відрізняється коренева система рослини.

Застосування. В народній медицині перстач білий вживають при нирковокам'яній та жовчнокам'яній хворобах. Дослідами, проведеними в клінічних умовах, встановлено, що водний настій рослини є досить ефективним засобом для лікування захворювань тиреотоксикозу. Курс лікування один місяць. При необхідності його повторюють після двомісячної перерви.

4.156. Перстач гусячий, гусяча лапка - Potentilla anserina L.

Родина розових – Rosaceae

Лапчатка гусиная

Життєва форма. Багаторічна кореневищна трав'яниста рослина. Головне стебло вкорочене, з розеткою прикореневих листків, із пазух яких виходять довгі (15- 40 см завдовжки) повзучі укорінювані в вузлах пагони. Листки непарноперисті, коротко-черешкові, овальні або видовжені; листочки видовжено-оберненояйцевидні або видовженоеліптичні, глибокопилчасті, знизу сріблясто-шовковисті, зверху зелені або прилегловолосисті й сіруваті. Квітки правильні, двостатеві, 1-2 см у діаметрі, золотисто-жовті, одиничні, на довгих кві-



тконіжках, що виходять з прикореневої розетки або з повзучих пагонів; чашолистків і пелюсток по 5. Плід складається з горішковидних сім'янок; зав'язь і сім'янки голі. Цвіте з травня по серпень.

Поширення. По вологих місцях на луках і особливо на випасах по всій Україні.

Сировина. Трава, кореневища, плоди.

Хімічний склад. Кореневища і трава містять 10-18 % дубильних речовин, значну кількість аскорбінової кислоти (у листі - 220-297, у кореневищах - до 105,6 мг%); у кореневищах, крім того, є тритерпеновий сапонін торментол, хінна кислота, барвники та крохмаль; у траві — ефірна олія (0,28%), гіркоти, флавоноїди (кверцетин, кемпферол, мірицетин, дельфінідин та ціанідин), n-кумарова, ферулова й елагова кислоти та смоли.

У кореневищах містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 6,10, Са - 7,40, Mg - 0,80, Fe -0,40; мікроелементи (КНМ): Mn - 2,50, Cu - 1,04, Zn - 2,02, Co - 0,96, Cr - 0,02, A1-0,25, Ba -3,06, V - 0,09, Se - 6,70, Ni - 1,34, Sr - 0,81, Pb - 0,28, I - 0,25, B - 24,80 мкг/г.

Застосування. В народній медицині перстач гусячий має болетамувальні, в'яжучі, кровоспинні й «кровоочисні» властивості, підвищує діурез, стимулює виділення шлункового соку і жовчі, регулює функціональну діяльність товстої кишки й запобігає запорам. Спазмолітичні властивості рослини відомі не лише з досвіду народної медицини, а й підтверджені фармакологічними дослідами. Характерно, що розслаблюючий вплив препаратів перстачу поширюється в першу чергу на гладенькі м'язи травного тракту і матки, дещо менше — на жовчовивідні шляхи і зовсім не поширюється на органи сечовивідної системи і кровоносні судини. Особливістю цієї рослини є те, що діє вона повільно і терапевтичний ефект настає після тривалого вживання препаратів. Застосування препаратів перстачу показане при судомі різного характеру, при спазматичних шлункових болях, при проносах, що супроводяться кишковими кольками, при нирковокам'яній та жовчнокам'яній хворобах, при різних внутрішніх кровотечах, у разі мігрені, бронхіту, грудної жаби й дизентерії. Настій трави рекомендується народною медициною як сильний сечогінний засіб, що не подразнює нирок. Свіжий сік з перстачу гусячого в суміші з свіжим соком жита посівного вживають при жовчнокам'яній хворобі та при хворобах печінки. Салати з молодого листя перстачу вживають як джерело вітаміну С і для профілактики судоми. Для місцевого лікування використовують свіжий сік і настій трави перстачу: соком промивають рани і роблять примочки на гнійні виразки; настоєм полощуть рот при гінгівітах і стоматитах, при кровоточивості ясен, тріщинах і виразках на язиці, при болі зубів, роблять місцеві ванни, примочки при висипах на шкірі.

4.157. Перстач прямостоячий, калган - Potentilla erecta (L.)Rausch, синоніми: P. tormentilla Neck,Tormentilla erecta L.

Родина розових – Rosacea

Лапчатка прямостояча.

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Має товсте циліндричне шишкоподібне дерев'янисте кореневище. Стебла висхідні або прямостоячі, вилчасто розгалужені, 10-40 см заввишки, з рідкими притисненими волосками. Листки стиснуто-опушені, з обох боків зелені (зісподу трохи блідіші); прикореневі листки черешкові, з трьох, рідше - з п'яти круглясто-оберненояйцевидних, спереду надрізанозарубчастих листочків, стеблові - сидячі, з великими зеленими клиновидно-оберненояйцевидними, 3-7-надрізаними прилистками і з трьома видовжено-клиновидними, надрізанопилчастими листочками. Квітки правильні, двостатеві, 4-пелюсткові, одиничні, на довгих квітконіжках, що виходять з пазух верхніх листків: пелюстки оберненояйцевидні, золотисто-жовті. Плід збірний з 8-15 горішковидних сім'янок. Цвіте у червні - вересні.

Поширення. В лісах, особливо в соснових, по вологих луках і болотах по всій Україні.

Сировина. Кореневища.

Хімічний склад. В кореневищах перстачу прямостоячого є дубильні речовини (до 31 %), флобафени, кристалічний ефір торментол, тритерпенові сапоніни (похідні α-амірину і торментолу), хінна і елагова кислоти, крохмаль, віск, смолисті речовини й сліди ефірної олії та мінеральні речовини (6 %).



Застосування. Перстач прямостоячий використовують як в'яжучий, протизапальний і кровоспинний засіб. В експерименті in vitro водні витяжки рослини виявляють цитотоксичну дію, згубно діють на вірус герпесу. Застосування перстачу показане при різних запальних захворюваннях травного каналу (ентерит, ентероколіт, диспепсія); при лікуванні нирковокам'яної хвороби, проносів дизентерійного характеру і проносів при туберкульозі; при шлункових і кишкових кровотечах, гіперменореї, маткових кровотечах, пов'язаних з запальними захворюваннями жіночих статевих органів. У народній медицині, крім зазначених вище захворювань, відвар кореневищ перстачу вживають внутрішньо при ахілії шлунка, гастриті, виразці шлунка, при захворюваннях печінки, жовтяниці різного походження, ревматизмі та подагрі. Використовують перстач і як зовнішній засіб. Відвар кореневищ використовують для лікування кровоточивих ран, виразок, опіків, різних висипів на тілі, мокнучих екзем, геморою, кольпіту і вульвовагініту різної етіології та для лікування ерозії шийки матки, а також для полоскання ротової порожнини і горла при афтозі, стоматиті, гінгівіті та ангіні. Порошком з розтертого кореневища присипають обпечені місця. Мазь застосовують від тріщин на шкірі ніг, рук і на губах.

У народній медицині, зокрема при виготовленні мазі, використовують свіжі кореневища.

4.158. Перстач сріблястий, розтопир - Potentilla argentea L.
Родина розових – Rosaceae
Лапчатка серебристая

Життєва форма. Багаторічна кореневищна трав'яниста рослина з густим повстистим опушенням. Стебло прямостояче, тонке, 10-30см заввишки. Листки пальчасто-п'ятироздільні (верхні - трійчасті), зверху голі чи розсіяноволосисті, яскраво-зелені, зісподу - білуватоповстисті; прикореневі листки - на довгих черешках, у період цвітіння рослини вони в'януть і відмирають; стеблові - численні, короткочерешкові, малозубчасті, з неоднаковими, по краю загорнутими зубцями; верхні - сидячі. Квітки правильні, двостатеві, 9- 12 мм у діаметрі, світло-жовті, в розчепіреному волотистощитковидному суцвітті; чашолистків і пелюсток по 5. Плід складається з горішковидних сім'янок; зав'язь і сім'янки голі. Цвіте у червні - липні.



Поширення. Бур'ян біля доріг, на схилах, на лісових галявинах, уздовж просік, на луках в західній частині України**.**

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Аналогічно статті Перстач прямостоячий**.**

Застосування. Перстач сріблястий має в'яжучі, кровоспинні, протизапальні та бактерицидні властивості. Настій трави перстачу використовують при анацидному гастриті, проносі, дизентерії, геморої й гематурії, при простудних захворюваннях, ревматизмі й міозиті та як протиглисний засіб. Трава перстачу входить до складу мікстури Здренко, яку використовують як симптоматичний засіб при папіломатозі сечового міхура й анацидних гастритах.

У народній медицині використовують для полоскання ротової порожнини і горла при запаленнях слизової оболонки, кровоточенні ясен, при ангіні та для компресів при запаленні повік.

4.159. Петрушка кучерява, петрушка посівна - Petroselinum crispum (Mill.)A.W.Hill

Родина селерових – Apiaceae

Петрушка кудрявая

Життєва форма. Дворічна трав'яниста гола рослина. У перший рік утворює розетку листків і потовщений веретеноподібний корінь, на другий - прямостояче круглясте вздовж штриховане, від середини розгалужене (гілки супротивні або кільчасті) стебло заввишки 30-100 см. Листки трикутні, темно-зелені; прикореневі й нижні стеблові листки довгочерешкові, двічіперисто-розсічені, з оберненояйцевидними, при основі клиновидними, тричінадрізаними або глибоко-зубчастими листочками (зубці тупуваті, з дрібним білуватим вістрям); верхні—трироздільні, з ланцетно-лінійними частками. Квітки правильні, двостатеві, 5-пелюсткові, зібрані в складні зонтики; пелюстки округлі, при основі серцевидні, виїмчасті, у виїмці -- з загнутою всередину часточкою, жовтувато-зелені або білуваті, часто з червонуватим відтінком. Плід - двосім'янка. Цвіте у червні - липні.



Поширення. Петрушка кучерява походить з гірських районів Середземномор'я. Культивують як пряну рослину.

Сировина. Плоди, коренеплоди, трава.

Хімічний склад. Усі частини рослини містять ефірну олію (у плодах до 7 %) і флавоноїди (апіїн, лютеолін-7-апіоглюкозид, кверцетин, кемпферол, хризоеріол-7-піофуранозидоглюкозид, ізорамнетин-3,7-диглюкозид, вербіозид та нарингенін). До складу ефірної олії входять апіол, міристицин, апіолова кислота, алілтетраметоксибензол, пінен тощо. Крім того, у плодах є фу-



рокумарин бергаптен і жирна олія (17- 22 %), яка складається в основному з гліцеридів петрозелінової кислоти; у листі - аскорбінова кислота (58-290 мг%), β-каротин (1,7 мг%), токофероли (1,8 мг%) та інші вітаміни, а також білки й вуглеводи (переважно глюкоза і фруктоза); у коренеплодах - нікотинова кислота (1,0 мг%), піридоксин (0,6 мг%), аскорбінова кислота (20-35 %), білки і цукри (переважно сахароза).

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): K - 51,50, Ca – 13,90, Mg – 4,90, Fe – 0,40; мікроелементи (КНМ): Mn – 0,13, Cu – 1,95, Zn – 1,03, Co – 0,18, Cr – 0,15, Al – 0,18, Ba – 0,50, V – 0,03, Se – 3,25, Ni – 0,35, Sr –0,28, Pb –0,08, I – 0,48, B – 96,00 мкг/г.

Застосування. Галенові препарати петрушки посилюють діурез, підвищують тонус гладенької мускулатури матки, кишківника і сечового міхура, збуджують апетит і поліпшують травлення, розчиняють камені й пісок у сечовивідних шляхах, виявляють жовчогінну, спазмолітичну і потогінну дію.

Препарат «Фітолізин» знімає запалення. Коренеплоди та їх препарати вживають при авітамінозах, екстракт входить до складу бактерицидного, протизапального, регенеруючого крему "Таліта". Свіжим соком лікують дерматити, абсцеси, укуси комах, виводять ластовиння, пігментні плями.

Застосування препаратів петрушки показане при набряках серцевого походження, водянці, нирковокам'яній хворобі, запальних процесах у сечовому міхурі, простатиті, при функціональних порушеннях травлення, диспепсії, метеоризмі, кишкових коліках, при маткових кровотечах у післяпологовий період. Протипоказано приймати препарати петрушки при нефриті, гострому циститі й подагрі.

4.160. Пижмо звичайне, дика горобинка - Tanacetum vulgare L.
Родина айстрових – Asteraceae
Пижма обыкновенная

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Має міцне галузисте кореневище, *з* якого виростає кілька прямостоячих трохи здерев'янілих голих або розсіяноволосистих, у верхній частині гіллястих стебел 50-100 см заввишки. Листки почергові, перисторозсічені, видовженояйцевидні, зверху темнозелені, зісподу - сірувато-зелені, з сильним камфороподібним запахом; нижні — черешкові, стеблові — сидячі. Суцвіття — півкулясті кошики, зібрані в щитки. Квітки темножовті, трубчасті; крайові – маточкові, серединні-двостатеві, розміщені на голому плоскому квітколожі, оточеному загальною обгорткою з черепичасто розміщених сіро-зелених ланцетних з пилчастими краями листочків. Кошики напівкулясті, зібрані в щитковидні суцвіття. Плід — сім'янка. Цвіте у червні — липні.

Поширення. Росте серед чагарників, на сухих луках, узліссях, просіках та біля доріг по всій Україні.

Сировина. Квітконосні пагони.

Хімічний склад. Квітки містять у своєму складі сесквітерпеновий лактон танацетін, флавоноїди (кверцитрин, апігенін, лютеолін, лютеолін-7-глюкозид, акацетин), алкалоїди (0,04%), галову, кавову, танацетову й хлорогенову кислоти, дубильні речовини та ефірну олію (до 2%). До складу останньої входять камфора, ά-і β-пінен, борнеол, туйол та біциклічний кетон туйон.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (кетон туйон, камфора, борнеол, пінен) - надає антимікробний, протиглистний ефект; туйон розслаблює гладку мускулатуру;

• органічні кислоти - нормалізують травлення;

• дубильні речовини - мають протизапальну, в'яжучу дію;

• смоли, гіркоти (танацетин) - стимулюють жовчовиділення;

• фенольні кислоти (кавова, галова, хлорогенова, танацетова) - стимулюють антитоксичну функцію печінки;

• значна кількість марганцю - нормалізує ліпідний обмін; а флавоноїди (кверцитин, лютеолін, діосмін) – прискорюють загоєння;

Основна дія:

• стимулююча жовчоутворення і жовчовиділення - смоли і гіркоти посилюють секрецію жовчі, знижують вміст в ній слизу, що сприяє її кращому відходженню, стимулюють і підвищують тонус стінки жовчного міхура;

• противоглистна - туйон розслабляє мускулатуру аскарид і гостриків, сприяючи виведенню їх з організму;

• антибактеріальна - ефірна олія діє згубно на патогенні мікроорганізми;

• детоксируюча - взаємно посилююча дію фенольних кислот сприяє очищенню печінки від токсичних речовин;

• протизапальна

• дубильні речовини утворюють захисну плівку на слизовій оболонці жовчовивідної системі, знімаючи симптоми запалення печінки і жовчовивідних протоків;

• гіркоти сприяють зниженню підвищеної температури тіла;

• противоспазматична - туйон сприяє зняттю спазмів при захворюваннях печінки (гепатитах і ангіохолітах).

• загоююча - флавоноїди сприяють регенерації слизової оболонки та тканин печінки, жовчовивідних шляхів, шлунка при цирозі, холециститі, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки;

• нормалізуюча ліпідний обмін - марганець активно впливає на біосинтез холестерину, запобігаючи жировому переродженню печінки;

• нормализуюча травлення

• органічні кислоти відновлюють нормальну мікрофлору кишківника, перешкоджають процесам бродіння;

• смоли і гіркоти тонізують мускулатуру шлунково-кишкового тракту і підсилюють його секрецію.

Увага!

Не рекомендовано до вживання вагітним жінкам, оскільки володіє абортивним ефектом.

Застосування. Препарати пижмо посилюють секрецію жовчі, тонізують органи травлення, збільшують амплітуду серцевих скорочень, уповільнюють ритм серця, підвищують артеріальний тиск.

В науковій медицині використовують як глистогінний засіб та при захворюваннях шлунка (при гастриті зі зниженою кислотністю, ахілії), кишківника (при ентероколітах і

колітах), як жовчогінний засіб при хворобах печінки і жовчовивідних шляхів (при гепатитах, холециститах, ангіохолітах).

У народній медицині у вигляді відвару приймають при інтоксикаціях, спричинених туберкульозом легень, при ревматизмі та інших видах поліартритів, нервовому виснаженні, запаленнях сечового міхура і нирок, від головного болю, для лікування епілепсії та нирковокам'яної хвороби. Зовнішньо настій використовують для лікування гнійних ран, виразок, ревматизму. Ванни з настою пижмо використовують для лікування подагри і ревматизму.

4.161. Пирій повзучий - Elytrigia repens L.
Родина мятликових – Poaceae



Пырей ползучий

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Має повзуче гіллясте тонке циліндричне горизонтальне кореневище, 2-4 м завдовжки. Стебло (соломина), пряме, рідше висхідне, голе, гладеньке, 50-125 см заввишки. Листки почергові, голі, цілокраї, складаються з плоскої лінійної пластинки і довгої розщепленої піхви, на межі яких є короткий білий плівчастий язичок. Квітки дрібні, двостатеві, зелені, зібрані по 4-7 у сидячі колоски, що утворюють на верхівці стебла складний колос. Колоскові луски ланцетні або видовжені, гострі, з 5-7 жилками, при основі з поперечною борозенкою, гладенькі або шорсткі. Плід - зернівка. Цвіте у червні - липні.

Поширення. На луках, уздовж доріг, на степових схилах, серед чагарників по всій Україні.

Сировина. Кореневища.

Хімічний склад. Кореневище пирію містить полісахарид тритицин (до 10%), слизи (до 10%), фруктозу (до 4%), маніт (до 3%), мезоінозит, фенольну сполуку авенін, жирну (1,5%) і ефірну олію, тритерпен, агронірен, яблучну кислоту; вітамін С (до 156 мг%), каротин (до 85 мг%), кремнієву кислоту та інші речовини.

Застосування. Галенові препарати пирію виявляють відхаркувальну, протизапальну і сечогінну дію, сприяють відновленню порушеного обміну речовин. Застосування пирію показане при подагрі, ревматизмі, нирковокам'яній хворобі, циститах, запаленні передміхурової залози, каменях у жовчному міхурі, гастриті, ентероколіті та при набряках серцевого походження. Болетамувальні властивості пирію використовуються при подагричних ломотах, ревматизмі, люмбаго і наслідках артриту, а обволікаючі й пом'якшувальні - при кашлі. Препарати пирію вважаються ефективними при рахіті, фурункульозі, золотусі, хронічній екземі та при інших захворюваннях шкіри.

4.162. Півники болотні – Iris pseudacorus L.
Родина півникових — Iridaceae



Касатик болотный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Має товсте (до 2 см завтовшки) косе розгалужене кореневище. Стебло кругле, трохи сплющене, 0,6-1,5 м заввишки, вкрите листом, у верхній частині гіллясте; гілки стебла прямостоячі, закінчуються квітками, нижні довші, інші поступово вкорочені. Листки дворядні плоскі, широкомечовидні, гострі. Покривало дволисте, з 2-3 квітками; квітки правильні, двостатеві, яскраво-жовті, одиничні. Оцвітина віночковидна, з трубочкою, вдвоє коротшою за зав'язь, і з трьома зовнішніми та трьома внутрішніми частками відгину; зовнішні частки відгину - з оберненояйцевидною, донизу відігнутою пластинкою, при основі звуженою в короткий нігтик, внутрішні - втроє коротші, оберненоланцетні, прямостоячі, менші за частки стовпчика; останні - з двома гострими, зверху зубчастими лопатями. Плід - коробочка (еліптична, тупотригранна, з вістрям). Цвіте у червні - липні.

Поширення. По болотах, берегах річок майже по всій Україні, крім Полинового Степу та Гірського Криму.

Сировина. Кореневища.

Хімічний склад. Кореневища півників болотних містять ефірну олію, ізофлавоновий глікозид іридин, дубильні речовини, органічні кислоти (шикімова, хінна, яблучна, лимонна, фумарова і молочна), жирну олію та крохмаль. У складі ефірної олії є кетон ірон.

Застосування. Півники болотні використовують як в'яжучий, відхаркувальний, протизапальний, сечогінний, кровоспинний і глистогінний засіб.

У науковій медицині півники застосовують як симптоматичний засіб (у складі збору за прописом Здренко) при лікуванні папіломатозу сечового міхура, анацидного гастриту і виразкової хвороби шлунка. Значно ширше використовує півники народна медицина. Водний настій півників використовують при бронхітах, пневмонії, ангіні, болях у кишківнику, запальних захворюваннях селезінки, в разі водянки та від полюцій. При діареї, асциті, кровотечах, зобі й круглих глистах ефективними засобами вважаються свіжий сік, порошок і настоянка кореневищ на червоному вині. Настоянку кореневищ на 70% -ному спирті вживають при метрорагії. Як зовнішній засіб водний настій сушених кореневищ використовують для лікування опіків, гнійних ран, виразок, нориць і подразнень шкіри, для полоскання ротової порожнини при хронічному і гострому гінгівітах та зубному болю. При геморої приймають сидячі ванни з настою свіжих кореневищ півників.

У гомеопатії есенцію із свіжих кореневищ застосовують при катаральному ентероколіті та випадінні волосся.

4.163. Півники німецькі, півники садові – Iris germanica L.

Родина півникових -Iridaceae

Касатик германский



Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Має товсте, коротке, повзуче кореневище Стебло прямостояче, 60-100 см заввишки, розгалужене. Листки дворядні, плоскі, мечовидні, загострені, сизо-зелені. Покривало з видовженочовниковидними перетинчастими від середини листочками. Квітки правильні, двостатеві, розміщені на кінцях гілок і стебла. Оцвітина віночковидна, з трубочкою, вдвоє довшою за зав'язь і з трьома зовнішніми та трьома внутрішніми частками відгину; зовнішні частки оцвітини оберненояйцевидні, вертикальнозвислі, темно-фіолетові, при основі жовті, з буро-фіолетовими жилками і жовтою поздовжньою борідкою; внутрішні — прямостоячі, світло-сині, раптово звужені в нігтик, однакової довжини з зовнішніми. Плід - довгаста тупотригранна коробочка. Цвіте у травні - червні.

Поширення. На кам'янистих схилах, по чагарниках. Єдине місцезнаходження в Україні в дикому стані відоме в Закарпатській обл., м.Виноградов. Широко культивують в квітниках.

Сировина. Кореневища.

Хімічний склад. У кореневищах півників є ефірна олія, ізофлавоновий глікозид іридин, дубильні речовини, органічні кислоти, жирна олія, крохмаль, слиз і смолисті речовини. До складу ефірної олії входять кетон ірон, бензойна, міристинова, тридецилова й ундецилова кислоти; n-дециловий, бензойний і ноніловий альдегіди.

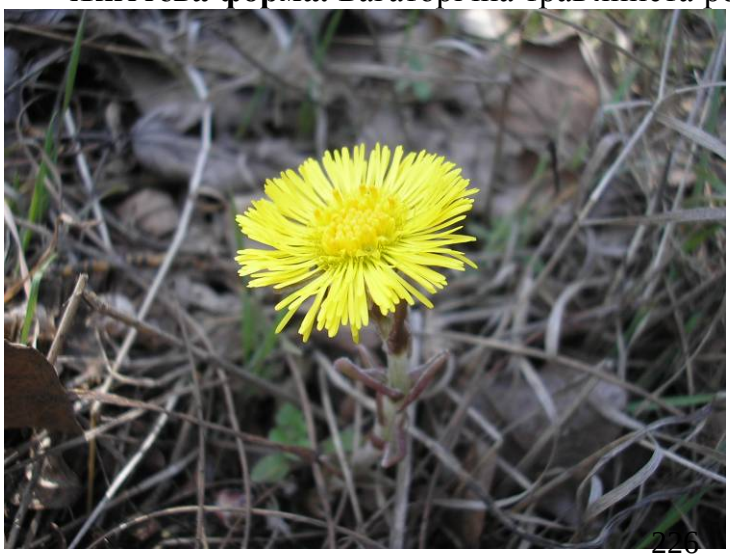
Застосування. Півники німецькі використовують як відхаркувальний, обволікаючий, болетамувальний і протизапальний засіб. Застосування їх показане при катарах верхніх дихальних шляхів, запаленні легень, хворобах печінки і жовчного міхура та при шлунково-кишкових колітах. Як зовнішній засіб півники застосовують для лікування невродермітів, інфікованих ран, виразок. Настій кореневищ використовують для полоскання при зубному болі.

4.164.Підбіл звичайний, мати-й-мачуха - Tussilago farfara L.

Родина айстрових – Asteraceae

Мать -и-мачеха

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина з довгим галузистим повзучим кореневищем. Рано навесні з кореневищ виростають квіткові стебла 10 - 25 см заввишки, з яйцеподібно- ланцетними, гострими, здебільшого пурпурно-фіалковими, лускуватими листками.



Прикореневі листки, які розвиваються після цвітіння, великі, довгочерешкові, серцеподібні, шкірясті по краю виїмчасті, рідко – дрібнозубчасті, зверху темно-зелені, блискучі, зісподу білі, повстистоопушені. Квітки золотисто-жовті, численні, в одиничних пони-

клих кошиках, крайові - язичкові, маточкові, плідні, розміщені в кілька рядів, решта - трубчасто-дзвониковидні, двостатеві, на вершечку п'ятизубчасті, безплідні. Плід - сім'янка. Цвіте у березні - квітні.

Поширення. На глинистих схилах по всій Україні.

Сировина. Листя, квітки.

Хімічний склад. Листя підбілу містять слиз, камедь, інулін та інші вуглеводи, гіркі, смолисті та дубильні речовини, флавоноїди, сапоніни, вітаміни С, К, каротиноїди, токофероли, стерини, терпени, ефірну олію, органічні кислоти, сліди алкалоїдів тощо. У листях містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 37,70, Ca - 10,90, Mg - 4,30, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,14, Cu - 0,78, Zn - 0,60, Co - 0,27, Mo - 0,40, Cr - 0,03, A1 - 0,07, Ba - 0,05, V-0,02, Se - 25,00, Ni - 0,21, Sr - 0,01, Pb - 0,24; Ag - 8,00, I - 0,09, Br - 107,10. B - 40,00 мкг/г.

Застосування. У квітках мати-й-мачухи містяться флавоноїди, що володіють спазмолітичними властивостями. У поєднанні з фітостеролами ці флавоноїди являются протизапальними засобами. Слизисті речовини дозволяють використовувати квітки як пом'якшувальний і відхаркувальний засіб. Таніни забезпечують антисептичні властивості. Квітки мати-й-мачухи використовують при запаленнях бронхів, при сухому кашлі і для лікування гострих і хронічних запалень рота і гортані.

Препарати підбілу: *настій, «Бронхіфлукс»* - чай рослинний у фільтр-пакетах (екстракти трави медунки, кори верби, листя підбілу, плодів анісу та фенхелю, сланей цетрарії, стебла плюща, коренів циміцифуги та солодки), *збір лікувально-профілактичний № 2* (підбіл , деревій, звіробій, м'ята, подорожник, бузина, нагідки), *Грудний збір № 1* (алтеї корені, мати-й-мачухи листя, материнки трава), *Грудний збір № 2* (мати-й-мачухи листя, подорожника великого листя, солодки корені) використовують як відхаркувальний, пом'якшувальний, протизапальний, легкий потогінний, жовчогінний та ранозагоювальний, апетитний, слабкий спазмолітичний засіб. У науковій медицині настій листя підбілу звчайного призначають при ларингітах, трахеїтах, хронічних бронхітах, бронхопневмонії, бронхіальній астмі. Настій - при захворюваннях дихальних шляхів. Листя входить до складу грудного і потогінного чаїв. У народній медицині настій листя підбілу вживають при гарячці, катарах шлунка, кишок і сечового міхура, при запальних процесах у нирках, водянці, загальній слабкості організму та як гіркоту для збудження апетиту й поліпшення травлення при хронічних ентероколітах. Сирий сік підбілу вважається добрим жовчогінним і потогінним засобом; його рекомендують вживати при туберкульозі легень і скрофульозі. Зовнішньо підбіл використовують як протизапальний і ранозагоювальний засіб. Розім'яте свіже листя прикладають до наривів, інфікованих ран, виразок та фурункулів. Настоєм листя полощуть горло при ангіні, обмивають виразки і рани. Настоєм із суміші листя підбілу і кропиви дводомної миють голову при випадіння волосся та при лупі й свербінні шкіри.



4.165. Підмаренник справжній - Galium verum L.

Родина маренових – Rubiaceae

Подмаренник настоящий

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста кореневищна рослина. Стебла підведені, 30-125 см заввишки, округлочотиригранні, в нижній частині голі й гладенькі, у верхній опушені короткими відлег-

лими волосками або нерідко зовсім голі, дещо опушені лише під вузлами при основі листків, розгалужені в суцвітті. Листки сидячі, вузьколінійні до шиловидних або майже нитковидних, з однією поздовжньою жилкою й загорнутими наспід краями; серединні стеблові листки - в кільцях по 6(8)-10(15), зверху темнозелені, шорсткі від гострих горбочків або вкриті дрібними, вперед спрямованими щетинками, зісподу — блідо-зеленуваті або білуваті, на верхівці витягнуті в дуже коротеньке вістря; приквіткові листки спочатку в кільцях по 4-8, вище - супротивні й одиничні, верхні - дрібні, по краю голі, з кінцевим коротеньким вістрям. Квітки запашні, дрібні, правильні, двостатеві, зрослопелюсткові, зібрані в довгасте досить густе волотисте суцвіття; віночок колесовидний, яскраво-жовтий, 3-4,5 мм у діаметрі, з чотирироз-дільним відгином. Плід - сухий горішок. Цвіте у червні - вересні.

Поширення. На луках, узліссях, степових схилах і кам'янистих відслоненнях по всій Україні.

Сировина. Трава, сік.

Хімічний склад. Трава підмаренника справжнього містить глікозиди галіозин, рубіадин і асперулозид, дубильні речовини, лимонну кислоту, незначну кількість ефірної олії, флавоноїди, кумарини, ферменти та інші речовини.

Застосування. Підмаренник має спазмолітичну дію і заспокоює нервову систему. Надземні частини підмаренника традиційно використовують при лікуванні станів, пов'язаних з нервовою напругою (нервозність, безсоння, емоційне збудження), спазмів кишківника і при порушеннях травлення (сповільнене перетравлення, метеоризм, відрижка).

Препарати підмаренника справжнього мають сечогінні, кровоспинні, протизапальні, антисептичні, знеболюючі й седативні властивості. Настій трави або свіжий сік рослини назначають при катарах шлунково-кишкового тракту, діареї, жовтяниці, захворюваннях печінки і нирок, набряках ниркового походження, як в'яжучий і кровоспинний засіб при ендометритах, геморої, носових кровотечах, у разі нервових захворювань (епілепсія, істерія, конвульсії) і захворювань шкіри (болісні висипи, дерматози з больовим синдромом, екзема). Широко використовують підмаренник і як зовнішній засіб. Міцним настоєм і свіжим соком промивають рани і нариви, зупиняють кровотечі з носа. У вигляді примочок свіжий сік використовують при раку шкіри (як знеболюючий засіб). Порошком із трави присипають рани, нариви та опіки і виразки.

4.166. Підмаренник чіпкий - Galium aparine L .
Родина маренових – Rubiaceae
Подмаренник цепкий

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебла полеглі або лазячі, 50-200 см завдовжки, чотиригранні, по ребрах вкриті загнутими гачковидно вниз шипиками, розгалужені. Листки - в кільцях по 6-8, оберненояйцевидні (нижні) або клиновидно-ланцетні (серединні й верхні), по краю і зісподу по серединній жилці негусто вкриті відігнутими назад шипиками, зверху розсіянощетинисті, на верхівці - відтягнуті в тонке вістря. Квітки дрібні, правильні, полігамні, зрослопелюсткові, в пазушних півзонтиках, більших за листки; віночок до 2 мм у діаметрі, білуватий, колесовидний, з чотирироздільним відгином. Плід- сухий горішок. Цвіте у травні - вересні.





Поширення. Як бур'ян на городах, в садах по всій Україні.

Сировина. Трава, сік.

Хімічний склад. Трава підмаренника чіпкого містить глікозид асперулозид, дубильні речовини, сапоніни, органічні кислоти (лимонна, галова), червоний барвник та вітамін С (128 мг%).

Застосування. У народній медицині підмаренник чіпкий відомий своїми діуретичними, болетамувальними, кровоспинними й антимікробними властивостями. Настій трави використовують при нирковокам'яній хворобі, циститі, водянці, плевриті й хворобах печінки, при болях у шлунку й кишківнику, діареї, ревматизмі, зобі, епілепсії й скрофульозі та при гарячкових станах. Зовнішньо, у вигляді мазі, підмаренник чіпкий використовують для лікування фурункулів, лишаїв, раку шкіри і висипів на шкірі. Порошком трави присипають рани і фурункули. Есенцію із свіжої трави підмаренника чіпкого використовують у гомеопатії.

4.167. Повитиця європейська – Cuscuta europaea L.
Родина повитицевих –Cuscutaceae
Повилика европейская

Життєва форма. Однорічна безхлорофільна паразитна рослина. Стебло нитковидне (до 1 мм завтовшки), витке, розгалужене, зеленувато-жовте до червонувато-жовтого, без листя і коренів (прикріплюється до інших рослин, з яких тягне поживні речовини, присосками — гаусторіями). Квітки дрібні, майже сидячі, правильні, двостатеві, п'ятичленні, зібрані в щільні головчасті суцвіття; віночок - з лійковидною трубочкою, рожевий або блідо-рожевий, лопаті його тупі, трохи коротші за трубочку. Плід - коробочка. Цвіте у червні - серпні.

Поширення. Паразитує на кропиві, хмелю, коноплях, конюшині, люцерні, іноді на кущах і молодих деревах по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава повитиці містить глікозид кускутин, дубильні речовини (до 6%), фітостерин, флавони, флобафени, лейкоантоціани, вуглеводи та інші речовини.

Застосування. Відвар трави повитиці вживають як діуретичний, болетамувальний та як засіб, що збуджує виділення шлункового соку. Як в'яжучий засіб його призначають при колітах. Вживають відвар і при деяких жіночих хворобах, зокрема при мізерних менструаціях. У тібетській медицині рослина відома своїми кровоспинними властивостями. Зовнішньо, у вигляді ванн, повитицю використовують при шкірних захворюваннях. У гомеопатії препарати повитиці вживають при висипах на шкірі, грипі, жіночих хворобах та в інших випадках.

4.168. Подорожник великий - Plantago major L. Родина подорожникових – Plantaginaceae
Подорожник большой

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина зі вкороченим кореневищем і численними придатковими нитковидними коренями. Листки широкояйцевидні або еліптичні, голі з 3-7 дуговидними жилками, крилатими черешками та невеликими піхвами, зібрані у прикореневу розетку. Квітконосні стрілки завдовжки до 40 см, борозенчасті, закінчуються густим, видовженим, колосовидним суцвіттям. Квітки дрібні, непоказні, світло-бурі.



Плід —двогніздна еліптична коробочка з дрібним темно-брунатним насінням. Цвіте з червня по жовтень. Плоди достигають з липня.

Поширення. Рослина-космополіт, росте біля доріг і на вологих трав'янистих місцях по всій території острова.

Сировина. Трава, листя.

Хімічний склад. Листя містять полісахариди (20%), представлені пектиновими речовинами та нейтральними гліконами. Присутні манніт, сорбіт, алантоїн, іридоїди (аукубін та каталпол), стероїди, флавоноїди (похідні лютеоліну, кверцетину, апігеніну), дубильні й пектинові речовини, оксикоричні кислоти (хлорогенова і неохлорогенова), вітамін С і К, каротин, холін, сапоніни та сліди алкалоїдів. У насінні є значна кількість слизу, жирна олія, аукубін, олеанолова кислота, стероїдні сапоніни та вуглеводи.

У листях містяться: макроелементи (міліграм/г): K— 44,60, Ca - 39,30, Mg - 3,60, Fe - 0,70; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,25, Cu - 0,92, Zn - 0,70, Co - 0,25, Mo - 2,67, Cr - 0,12, A1 - 0,34, Ba - 22,05, V- 0,13, Se - 0,70, Ni - 0,17, Sr - 1,82, Pb - 0,13, B - 45,60 мкг/г.

Застосування. Ірідоїди подорожника відомі своєю протизапальною дією. Виготовлені з нього екстракти володіють антибактеріальними властивостями завдяки тому, що містяться в них іридоїди і вербаскозиди. У дослідах на морських свинках показана здатність подорожника розширювати бронхи, тоді як в клінічних умовах доведена ефективність водного екстракту при хронічному бронхіті. Аукубозид володіє бактерицидною і противокашлевою активністю.

Внутрішнє застосування подорожника показане при астмі і бронхіті, а також фарингіті, ларингіті і всіх видах респіраторної алергії. При зовнішньому застосуванні він діє як пом'якшувальний засіб при висипаннях, укусах комах, тріщинах шкіри і подряпинах. Його рекомендують також при деяких видах подразнення очей.

Препарати подорожника великого: *настій, настоянка, сік подорожника, «Плантаглюцид»* - гранули (подорожника великого листків екстракт), *«Мукофальк апельсин»* - гранули (подорожника насіннєва шкірка), *«Фітосорбент»* - БАД (водний екстракт з листя подорожника великого, стабілізований пектином і аскорбіновою кислотою), *«Евкабал»* - сироп та *«Евкабал Бальзам С»* -комплекс БАР чебрецю та подорожника, *«Сироп подорожника від кашлю Др. Тайсс», «Анітос»* - сироп (комбінований препарат: анісова олія, сиропи подорожника та сенеги, екстракт чебрецю), *«Ехінасаль»* -сироп (комбінований препарат: екстракт рідкий складний з трьох рослин- листків подорожника, трави гринделії, плодів шипшини, а також екстракт трави чебрецю, сік ехінацеї, концентрат чорної сморо-

дини), *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин - ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Бронхофіт»* - збір (анісу звичайного плоди, багна звичайного пагони, подорожника великого листя, солодки корені, фіалки трава, чебрецю трава, шавлії листя), *Грудний збір № 2* (мати-й-мачухи листя, подорожника великого листя, солодки корені), *збір лікувально-профілактичний № 1* (цикорій, шипшина, подорожник, м'ята, кропива, валеріана, овес, ромашка), *збір лікувально-профілактичний № 2* (підбіл, деревій, звіробій, м'ята, подорожник, бузина, нагідки), *збір лікувально-профілактичний № 4* (м'ята, квітки глоду, ромашка, льон, нагідки, деревій, подорожник, хміль) виявляють антисептичну, бактеріостатичну, протизапальну, ранозагоювальну, регенеруючу, спазмолітичну, знеболюючу, відхаркувальну, обволікаючу, послаблюючу, кровоспинну, заспокійливу, секреторну, гіпотензивну, антисклеротичну та протиалергічну дію. Настій, настоянка, сік подорожника - при бронхітах, коклюші, астмі, туберкульозі легень, плевриті, шлунково-кишкових хворобах, запаленні сечового міхура, енурезі, геморої, кровохарканні, малярії, для промивання гнійних ран, лікування виразок, флегмон, фурункулів, свищів тощо. Сік подорожника одержують із свіжого листя подорожника великого і свіжої трави подорожника блошиного. Відвар суцвіть тамує шлунково-кишковий біль. Відваром насіння лікують коліти, запальні процеси кишок. Свіжі листки та їх сік спиняють кровотечі, загоюють рани. Препарат плантаглюцид застосовують як спазмолітичний і протизапальний засіб при гастритах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки з нормальною і зниженою кислотністю. Тривалість лікування в період загострення - 3-4 тижні. Плантаглюцид і відвар листя подорожника протипоказані при гіперацидних гастритах і виразковій хворобі шлунка з підвищеною кислотністю. Листя входять до складу шлункових зборів, чаїв від кашлю, косметичних засобів для шкіри та волосся. У народній медицині відвар або настій листя подорожника вживають і як «кровоочисний» засіб, від кропив'янки, при цинзі, гарячці й атеросклерозі, у випадку печії, при запаленні сечового міхура, від нічного нетримання сечі й набряків, при раку шлунка і легень, злоякісних виразках шкіри. Насіння подорожника великого має обволікаючі, пом'якшувальні й протизапальні властивості. Широко використовують подорожник і як зовнішній засіб. Свіже листя прикладають до фурункулів, ран, виразок, опіків, порізів і нариві.

4.169. Подорожник ланцетолистий, поранник, порізник - Plantago lanceolata L.
Родина подорожникових – Plantaginaceae



Подорожник ланцетолистный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло (квіткова стрілка) просте, безлисте, прямостояче або висхідне борозенчасте, слабо волосисте, 10-50 см заввишки. Листки ланцетні або вузьколанцетні, гострі при основі звужені в черешок, цілокраї або злегка зубчасті з 3-7 поздовжніми жилками, майже голі або вкриті довгими волосками, зібрані прикореневою розеткою; черешки за довжиною дорівнюють пластинці. Квітки дрібні, правильні, двостатеві, сидячі, зібрані на верхівці стебла коротким густим яйцевидним, видовженим або еліпсоїдно-циліндричним колосом; віночок буруватий, плівчастий, з циліндричною, злегка

здутою, тру- бочкою і чотирироздільним відгином. Плід — коробочка. Цвіте з квітня по вересень.

Поширення. На степах, луках і схилах, по всій Україні.

Сировина. Трава, листя.

Хімічний склад. Подорожник ланцетолистий має близький до подорожника великого хімічний склад, але відрізняється трохи іншим вмістом і співвідношенням компонентів, що його складають.

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): K - 36,30, Ca - 25,10, Mg - 3,90, Fe -0,50; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,27, Cu -1,08, Zn - 0,73, Co - 0,45, Mo - 4,27, Cr - 0,07, Al -0,22, Ba - 9,05, V - 0,02, Se - 3,60, Ni - 0,29, Sr - 1,43, Pb - 0,08, I - 0,10, B - 51,60 мкг/г.

Застосування. Препарати виявляють протизапальну, відхаркувальну ранозагоювальну дію, стимулюють регенеративні процеси. Настоянка подорожника застосовується при бронхіті, коклюші, астмі, зовнішньо - при фурункулах, свищах. Сік подорожника назначають при антацидних гастритах, виразках і колітах. Листя входять до складу шлункових зборів, чаїв від кашлю, косметичних засобів для шкіри і волосся. У гомеопатії використовується вся свіжа квітуча рослина при вушному і зубному болю, геморої, діареї, зовні – при невралгії трійчатого нерва, лишаї. Препарати не слід вживати у разі підвищеної кислотності шлункового соку.

4.170. Полин австрійський, полинок - Artemisia austriaca Jacq.
Родина айстрових – Asteraceae



Полынь австрийская

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста білувато-повстиста рослина. Стебла підведені до майже прямостоячих, часто вигнуті, 15-70 см заввишки, при основі трохи здерев'янілі, нижче середини або й від основи розгалужені, з численними вкороченими пазушними гілочками під суцвіттям; неплідні пагони, що відходять від кореневища, набагато коротші за стебла, висхідні. Листки короткочерешкові (нижні) або сидячі, від 2-3-роздільних до двоперисторозсічених, часто з 2-3-роздільними сегментами 2-го порядку (крім найнижчих віяловидних), яйцевидні або овальні, з розвинутими, роздільними або перисторозсіченими вушками при основі; кінцеві частки вузьколінійні до лінійно-ланцетних, загострені; верхівкові листки при кошиках лінійні або вузьколінійні, тупі або тупуваті. Квітки різнорідні, в яйцевидних або майже кулястих дрібних, пониклих кошиках, що утворюють волотисте суцвіття; крайові квітки жіночі, серединні - двостатеві, віночок жовтуватий, рідко червонувато-жовтий, вузькоконічний, п'ятизубчастий, на верхівці мохнато-волосистий. Плід - сім'янка. Цвіте у липні - серпні.

Поширення. На степових схилах, відслоненнях і сухих луках, як бур'ян по відкритих місцях по всій Україні, крім Карпат і півночі Полісся.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава полину австрійського містить ефірну олію, алкалоїди, органічні кислоти, каротин, вітамін С і смоли. До складу ефірної олії входять цинеол, кетон туйон, сесквітерпеновий спирт абсинтин і туйол.

Застосування. Полин австрійський збуджує апетит, посилює діяльність шлунка та кишківника, має жовчогінну, сечогінну, потогінну, протисудомну дію. Використовують як засіб, що стимулює секрецію жовчі, підвищує діурез і виділення поту, виявляє жарознижуючу, кровоспинну, слабку снодійну дію і має глистогінні властивості. Настій трави призначають для поліпшення апетиту і травлення, при водянці, малярії, глистяній інвазії, хворобах печінки й селезінки та подагрі. Свіжу траву рослини прикладають до лоба і скроней при безсонні.

4.171.Полин гіркий - Artemisia absinthium L.
Родина айстрових – Asteraceae
Полынь горькая



Життєва форма. Багаторічна трав'яниста сріблясто-сіра рослина. Стебла прямостоячі, 50-125 см заввишки, слабкосріблясті, у верхній частині розгалужені, зісподу – білоповстисті; нижні – довго черешкові, трикутно-сердцевидні, тричіперисторозсічені; серединні – сидячі; двічіперистороздільні; верхні – сидячі, перистороздільні з еліптично-ланцетними частками. Квітки жовті, різнорідні, в майже кулястих поникліх кошиках, зібраних гронами в волотисте суцвіття. Плід – сімянка. Цвіте з липня по вересень. Запах ароматний, характерний. Смак пряний, дуже гіркий.

Поширення. Рудеральний бур'ян по всій Україні.

Сировина. Листя без черешків та верхівкові пагони.

Хімічний склад. Трава полину гіркого містить ефірну олію (2%), до складу якої входять цинеол, сесквітерпенові спирти (абсинтин, анабсинтин та артабсинтин), туйон, сесквітерпенові лактони (тауремізин), а також алкалоїди, каротин, аскорбінова кислота, вітаміни групи В.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 35,10, Са - 10,20, Mg - 2,00, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,14, Cu - 0,48, Zn - 0,62, Co - 0,12, Mo - 4,00, Cr - 0,02, Al - 0,07, Se - 5,90, Ni - 0,34, Sr - 0,13, Pb - 0,06, Br - 98,70, B - 88,80 мкг/г.

Застосування. Препарати полину гіркого**:** *настоянка полину, настоянка гірка, «Поліфітол-1»* - настоянка (водно-спиртовий екстракт суміші: м'яти, цмину, звіробою, полину гіркого, дуба, перстачу прямостоячого, кульбаби, аїру, кукурудзи), *«Краплі шлункові»*- краплі (екстракти валеріани, м'яти, белладонни та полину гіркого) мають апетитну, заспокійливу (в помірних дозах), збуджуючу (у великих дозах), антисептичну, протизапальну, противиразкову, знеболюючу, загальнозміцнюючу, глистогінну, дезодоруючу дію. Настій, настоянка, густий екстракт збуджують апетит, стимулюють діяльність залоз трав-

ного тракту, підвищують секрецію жовчі, панкреатичного та шлункового соку, ефективні при анемії, запаленнях нирок, сечового міхура, водянці, геморої, аскаридозі.

Дуже популярне лікування полином гірким у народній медицині. Крім усіх вищезазначених випадків, внутрішньо вживають при гарячці й малярії, туберкульозі й золотусі, при захворюваннях печінки, що супроводяться жовтяницею, хворобах селезінки, запальних процесах у нирках і сечовому міхурі, водянці, геморої й холері (як дезинфікуючий засіб), при безсонні, постійному запамороченні, спазмах. Для лікування алкоголізму застосовують настій із суміші трави полину гіркого і чебрецю плазкого. При зовнішньому застосуванні препарати полину діють знеболюючe, антисептично, протизапально. Розведену кип'яченою водою у співвідношенні 1 : 10 настоянку використовують для компресів і примочок при забиттях, ранах, хворобах очей. Свіже потовчене листя з успіхом застосовують при крововиливах на тілі внаслідок травм, при вивихах і розтягуваннях сухожилля.

4.172. Полин естрагон, тархун - Artemisia dracunculus L.
Родина айстрових – Asteraceae
Полынь эстрагон

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста гола рослина. Стебла прямостоячі, 40- 150 см заввишки, жовтувато-бурі, в суцвітті волотевидно розгалужені, нижчі - з видовженими неплідними гілками. Листки почергові, суцільні (нижні іноді на верхівці надрізані, з 2-3 лопатями), лінійно- або видовженоланцетні, коротко й тупувато або відтягнуто загострені. Квітки блідо-жовті, різнорідні, в пониклих, майже кулястих кошиках, що утворюють вузьке й густе волотисте суцвіття; крайові квітки маточкові, плідні, серединні - тичинкові, з редукованою маточкою. Плід - сім'янка. Цвіте у серпні - вересні.



Поширення. По берегах річок, в балках. В Лісостепу і в Степу розсіяно. Культивують.

Сировина. Стеблові верхівки.

Хімічний склад. Трава рослини містить ефірну олію (0,1-0,72%) каротин (15мг%), аскорбінову кислоту (190мг%) та гіркі й дубильні речовини. У складі ефірної олії є сабінен, мірцен, метилхавікол, естрагол та ін.

Застосування. Полин естрагон використовують як засіб, що стимулює секрецію шлункового соку і жовчі, підвищує діурез, виявляє загальнозміцнюючу дію. Настій трави призначають для покращення апетиту і травлення, при катарах шлунка, зокрема при хронічних гастритах зі зниженою кислотністю шлункового соку, у разі водянки, метеоризму й глистяної інвазії та як протицинготний засіб. Траву полину естрагон вживають як пряну приправу для м'ясних страв, додають для запаху до м'ясних юшок, використовують для виготовлення безалкогольних: напоїв і ароматичнопряного оцту.

4.173. Портулак городній - Portulaca olearacea L.

Родина портулакових – Portulacaceae

Портулак огородный

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебла м'ясисті, простерті, 10-30 см завдовжки, від основи розгалужені. Листки сидячі, клиновидно-оберненояйцевидні, видовженоклиновидні, лопатковидні, тупі; нижні - розміщені спірально, верхні - супротивні. Квітки двостатеві, сидячі, 3-5-пелюсткові, жовті, зібрані по 1-3 в розвилках стебла або в пазухах листків. Плід - коробочка. Цвіте у червні - вересні.



Поширення. Бур'ян по всій Україні.

Сировина. Трава, насіння.

Хімічний склад. Листки містять аскорбінову кислоту (до 300 мг%), каротин, органічні кислоти, вуглеводи, глікозиди, алкалоїди (0,03%), смолисті і слизисті речовини, білки та мінеральні солі. В насінні є жирна олія, до складу якої входять гліцериди ліноленової, пальмітинової, стеаринової та інших жирних кислот.

Застосування. Портулак - рослина, багата жирними кислотами класу омега-3, що зазвичай містяться в риб'ячому жирі. Тому портулак володіє протизапальними властивостями і перешкоджає агрегації тромбоцитів, тим самим покращує кровообіг. Вміст великої кількості вітамінів С і Е, бета-каротину і глутатіону додає рослині антиоксидантних властивостей і пояснює його здатність стимулювати імуний захист. Знижуючи рівень гліцеридів і холестерину в крові, портулак захищає артерії.

При внутрішньому застосуванні портулак рекомендується для профілактики і лікування захворювань серця і серцево-судинної системи. Він також застосовується для профілактики процесів старіння.

У медицині насіння і траву використовують як глистогінний засіб. Настій або відвар трави можна використовувати як замінник адреналіну. Експериментально доведено, що препарати рослини сприяють посиленню серцевого ритму, підвищенню артеріального тиску при значному звуженні судин. Значно ширше використовують портулак в народній медицині. Свіжим соком рослини лікують хвороби очей, а свіжа трава у вигляді салатів - чудовий засіб проти цинги. Настій вживають як сечогінний засіб, при хворобах печінки і нирок, при дизентерії та як антитоксичний засіб. При зовнішньому застосуванні рекомендують при м'язових судомах.

4.174.Пшінка весняна - Ficaria verna Huds.

Родина жовтецевих – Ranunculaceae

Чистяк весенний



Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло 9-30 см заввишки, висхідне, просте або вгорі розгалужене, з пучком бульбовидно потовщених додаткових коренів при основі і з білими видовженими вивідковими брунька-ми в пазухах листків. Листки з блиском, цілісні, округло-серцевидні або яйцевидно-серцевидні, здебільшого виїмчасто-зарубчасті; нижні - довгочерешкові, середні й верхні - на коротших черешках. Квітки двостатеві, правильні, 2,5-3,5 см у діаметрі, по одній на верхівці стебла і гілок; віночок роздільнопелюстковий, з 8-10 видовженими оберненояйцевидними жовтими з полиском пелюстками, при основі яких є медова залозка, вкрита лусочкою. Плід - збірна сім'янка. Цвіте у квітні - травні.

Поширення. В лісах, на тенистих місцях майже по всій Україні.

Сировина. Трава, кореневі бульби.

Хімічний склад. У свіжому листі рослини є сапоніни, протоанемонін, анемонін (у висушеному листі), аскорбінова кислота (до 190 мг%), каротин (5,2 мг%). Кореневі бульби містять крохмаль (13,5 %), цукри (10 %).

Застосування. Ефективність кореневих бульб пшінки при гемороїдах відома вже давно. У деяких місцях їх носили як амулети, що «захищають» від цього захворювання. Визнана здатність пшінки викликати звуження судин. Це робить її ефективною при лікуванні порушень кровообігу.

Пшінку звичайну застосовують як сечогінний, легкий проносний, відхаркувальний, кровоочисний і ранозагоювальний засіб. Відвар трави з коренями вживають при вуграх, шкірних висипах, золотусі, при запорах та від кашлю. Настоєм трави полощуть рот при гінгівітах і стоматитах, промивають рани і виразки. В основному пшінку рекомендують для зовнішнього застосування при лікуванні геморою.

4.175. Резеда жовта - Reseda lutea L.

Родина резедових – Resedaceae

Резеда желтая

Життєва форма. Одно- або дворічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче або висхідне, жорстке, розгалужене, густооблистнене, 30-60 см заввишки. Листки почергові, з шорсткими краями; прикореневі листки нерідко цілісні, стеблові - тричі- п'ятипериссторозділні, з цілісними або дво-трироздільними частками, верхівкові - лінійні. Квітки двостатеві, неправильні, жовтувато-зелені, на квітконіжках, зібрані в густі колосовидні китиці, пелюстки (їх 6) незрослі, з розширеною нижньою частиною і глибокорозсіченою верхньою, неоднакові, верхні більші за інші. Плід - довгаста тригранна спрямована догори коробочка з трьома зубчиками на верхівці. Цвіте у травні - жовтні.



Поширення. На вапняково-кам'янистих місцях, відслоненнях вапняку і крейди, на лісових і глинистих схилах, на полях, при дорогах, на всій Україні, крім Карпат і Полісся.

Сировина. Трава, корені.

Хімічний склад. Корені резеди містить ізотіоціонати й алкалоїди, трава - алкалоїди, ефірну олію, фенолкарбонові кислоти (ванілінова, n-кумарова, n-гідроксибензойна), флавоноїди, аскорбінову кислоту, токофероли і каротин.

Застосування. Настій трави резеди застосовують як сечогінний і потогінний засіб. Настій свіжих коренів вживають при хворобах серця.

4.176. Редька посівна чорна - Raphanus sativus var. niger L.

Родина капустяних –Brassicaceae

Редька посевная черная

Життєва форма. Коренеплідна одно- чи дворічна рослина. У перший рік розвивається розетка ліровидних, перистонадрізаних листків і коренеплід, на другий - квітконосний прямостоячий, розгалужений пагін 20-100 см заввишки. Корені з азотфіксуючими бульбочками. Квітки дрібні, білі, з фіолетовими жилками чи лілові, у китицях. Плід - веретеновидний товстий або циліндрично-конічний стручок, сітчатий з носиком. Цвіте у квітні - травні. Плоди дозрівають у травні - червні.

Поширення. Редьку посівну вирощують на городах.

Сировина. Свіжі коренеплоди, сік, насіння.

Хімічний склад. Коренеплоди редьки містять вуглеводи (до 7 %, в їх числі цукри (4%) та клітковину (1,55%), білки (до 2%), амінокислоти, ферменти (діастаза, глюконідаза, оксидаза, каталаза), вітаміни групи В і С (до 56 мг%), каротин, антоціани, органічні кислоти, ферменти, ліпіди, органічні сполуки, солі калію (до 1200 мг%), кальцію, заліза і магнію. У квітках різноманітний набір флавоноїдів, серед них глікозиди кемпферолу, 3-(n-кумароїлсофорозидо)-5-глюкозиди і 3-(феруloїлсофорозидо)-5-глюкозиди пеларгонідину та ціанідину; у надземних і підземних органах – глюкозинолатів (глюкобрасицин, глюкорафазатин, глюкофенін, 4-оксиглюкобрасицин, 4-метоксиглюкобрасицин, 6-синапоїлглюкорафенін) і продуктів їх розкладу (алілізотіоціанат, метилізотіоціанат, ізопропілізотіоціанат, 3-метилтіоалкілізотіоціанат, 4-метилтіо-3-бутенілізотіоціанат, 2-фенілетілізотіоціанат). У насінні є жирна і ефірна олії.

Застосування. Чорна редька підсилює секрецію жовчі і розріджує її. Вона також має спазмолітичну дію на гладку мускулатуру жовчних проток і стимулює скорочення кишківника, що пояснює її послаблювальну дію. Завдяки рафанину, що міститься в її ефірній олії, вона також згубно діє на бактерії.

Чорну редьку рекомендують для лікування порушення відтоку жовчі і при запорах. Вона покращує рух жовчі і тим самим перешкоджає утворенню каменів в жовчному міхурі.

Свіжий сік редьки має жовчогінні й діуретичні властивості, посилює перистальтику кишок, відомий як протисклеротичний засіб. Жовчогінні властивості редьки підтверджено й клінічними спостереженнями. Крім того, сік редьки підвищує толерантність організму до вуглеводів (при цукровому діабеті), має фітонцидні (пояснюються наявністю органічних сполук сірки) й відхаркувальні властивості, посилює секрецію залоз шлунка і кишок, збуджує апетит і виявляє подразнювальну дію (при місцевому застосуванні), подібну до дії гірчичників. Пероральне застосування соку редьки показане при токсичних гепатитах, цирозах печінки, холециститах і жовчнокам'яній хворобі, при порушеннях серцевого ритму і кардіоневрозах, при гіпацидних гастритах, дуоденостазах і атонії кишківника. При простуді бронхіті, захриплості, коклюші й кровохарканні сік вживають у поєднанні з медом. У народній медицині сік редьки вживають при відсутності апетиту, метеоризмі, проносі, нирковокам'яній хворобі. Терту редьку корисно вживати при атеросклерозі (сприяє виведенню з організму надлишкового холестерину). В суміші з буряком і морквою редька допомагає при анемії. При виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гіперацидному гастриті й гострих запальних захворюваннях печінки, кишківника і нирок та при органічних захворюваннях серця вживати редьку протипоказано. Для місцевого лікування використовують сік і насіння редьки. Свіжим соком промивають гнійні рани і виразки, роблять розтирання при міжреберних невралгіях, міозитах, радикуліті й артралгіях. Соком редьки, змішаним з медом і горілкою, розтирають хворі суглоби, а розведеним пополам з водою — обмивають обморожені ділянки тіла. Насіння редьки, потовчене і змішане з невеликою кількістю води, застосовують у вигляді припарок як антибактеріальний і антимікотичний засіб при мікотичних екземах і ранах.



Подібно до блощичника, капусти і ріпи редька багата сірковмісними сполуками, здатними в лабораторних умовах пригнічувати розвиток ракових кліток. Дослідження показали, що споживання овочів, що містять ізотіоціанати, корелює з меншою захворюваністю раком.

У гомеопатії редьку назначають при хворобах дихальних шляхів і шлунково-кишкового тракту.

4.177. Ріпа городня - Brassica rapa L.
Родина капустяних – Brassicaceae
Репа огородная

Життєва форма. Овочева коренеплідна дворічна рослина. У перший рік розвиває розетку листків і коренеплід, на другий - квітконосне стебло і насіння. Стебло прямостояче,

облистнене, 30-100 см заввишки. Прикореневі листки ліровидні, жовтувато-зелені, вкриті щетинками. Стеблові листки сизуваті; нижні - ліровидні, верхні — стеблообгортні, сидячі, ланцетні. Квітки двостатеві, правильні, золотисто- або блідо-жовті, зібрані в щитковидне суцвіття; оцвітина подвійна, чотиричленна. Плід - багатонасінний стручок з шиловидним носиком. Цвіте з травня по серпень.

Поширення. Вирощують як городину і на корм худобі.





Сировина. Коренеплоди.

Хімічний склад. Коренеплоди ріпи містять білки (1,74 %), вуглеводи (до 9 %), клітковину (1,41%), стерини (β-ситостерин, кампестерин, брасикостерин), тіоглікозиди, ізотіоціанові сполуки, фосфатиди і жирні кислоти (лінолева, ліноленова, пальмітинова, олеїнова), вітаміни $B_{1,}$, B_2, B_6, аскорбінову (до 60мг%) і пантотенову кислоти, каротиноїди (ліко-пін, β-каротин, криптоксантин) і антоціани (рубробрасицин, рафанузин).

Застосування. Ріпа має відхаркувальні, протизапальні, антисептичні й болетамувальні властивості, підвищує діурез, стимулює секрецію шлункового соку та посилює перистальтику кишківника. Відвар коренеплоду вживають при захриплості голосу, хронічному бронхіті, бронхіальній астмі та як засіб, що заспокоює серцебиття й покращує сон і як легкий послаблюючий засіб. У сирому вигляді ріпу призначають при хронічних запорах, а свіжий сік ріпи дають цинготним хворим, вживають, підсолоджуючи медом або цукром, при простудних захворюваннях верхніх дихальних шляхів, що супроводяться сухим кашлем. У лікувальному харчуванні ріпу застосовують при гіпацидних гастритах, дискінезіях жовчовивідних шляхів за гіпокінетичним типом, при атонії кишківника й спастичних колітах та для профілактики гіпо- й авітамінозів. Використовують ріпу і як зовнішній засіб: з кашки вареної ріпи роблять припарки при подагрі, а з протертої свіжої ріпи готують мазь для лікування відморожень.

4.178. Робінія звичайна, біла акація - Robinia pseudoacacia L.
Родина бобових –Fabaceae
Робиния ложноакация

Життєва форма. Листопадне, до 35 м заввишки дерево. Листки непарноперистоскладні, листочки овальні, гострі на верхівці, зі споду сірувато-зелені. Прилистки видозмінені в колючки, або відсутні. Квітки зібрані в пониклі пазушні китиці. Вісь суцвіття без залозок і щетинок. Чашечка дзвоникувата, червонувата, клейка. Віночок білий або рожевий, запашний. Плід - біб, багатонасінний, розкривний, довгасто-лінійний, злегка вигнутий, сплюснутий, звужений до верхівки і основи, з криловидним черевним швом і коротким носиком, темно-жовтий, голий. Цвіте у травні - червні.

Поширення. Культивують як декоративну рослину по всій Україні.

Сировина. Квітки, кора.

Хімічний склад. Квітки робінії містять цукри, органічні кислоти, флавоноїд робінін, ефірну олію, у складі якої переважає піперонал. У корі є дубильні речовини, ефірна олія, стерини, отруйний альбумін робін, фітостерин і стігмастерин.

Застосування. Квітки робінії використовують як сировину для виготовлення флароніну - препарату з гіпоазотемічною дією. Настій квіток робінії використовують як відхаркувальний, жарознижуючий, протизапальний, спазмолітичний, кровоспинний, діуретичний, гіпоазотемічний і легкий послаблюючий засіб. Назначають від кашлю і грипу, при болях у шлунку й кишківнику, при шлункових кровотечах і запальних процесах сечовивідних шляхів (пієлонефрит, нирковокам'яна хвороба, цистит). Настій кори вживають при підвищеній кислотності шлункового соку, виразках у шлунку й кишківнику та при запорі. Застосовують ефірну олію робінії в парфумерії, косметиці, аромотерапії. Настій кори приймають при шлунково-кишкових виразках, підвищеній кислотності шлункового соку. Кора отруйна і повинна прийматися строго дозовано.



4.179. Розхідник звичайний, розхідник плющовидний - Glechoma hederacea L.

Родина ясноткових – Lamiaceae

Будра обыкновенная

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло лежаче, вкорінене, з висхідними чотиригранними голими в нижній частині й розсіяно опушеними короткими волосками вгорі квітконосними гілочками, 10-40 см заввишки. Листки супротивні, черешкові, з нирковидною, серцевидно-трикутною або округло-серцевидною зарубчастою пластинкою, майже голі або розсіяно опушені короткими волосками. Квітки неправильні, різнорідні. Чашечка трубчаста, невиразнодвогуба, з п'ятьма трикутно-ланцетними гострокінцевими зубцями, в 3-4 рази коротшими за трубочку, зовні коротковолосиста. Віночок синьо-фіолетовий, двогубий, зовні коротко-пухнастий; верхня губа віночка до третини надрізана на півкруглі лопаті; середня лопать нижньої губи впоперек овальна, зазублена; бокові лопаті яйцевидні, в 2-3 рази вужчі за середню. Плід складається з чотирьох горішковидних часток. Цвіте з квітня по серпень.

Поширеная. На лісових галявинах, по чагарниках, на луках по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. У траві розхідника є ефірна олія (0,03-0,06 %), сапоніни, дубильні (5,9

7,5 %) й гіркі (до 31 мг %) речовини, винна, оцтова, кавова, синапова, *п*-кумарова і ферулова кислоти, тритерпенові кислоти, холін, смоли і каротин (8,2 мг%), вітамін С (30—80 мг%) та амінокислоти (метіонін, цистеїн, серин).

Застосування. Препарати розхідника збуджують апетит, активізують травлення, стимулюють загальний обмін речовин в організмі, мають антисептичні, протизапальні, болетамувальні, кровоспинні, відхаркувальні й потогінні властивості, підвищують діурез, виявляють холеретичну, холекінетичну й протитоксичну дію. Настій трави розхідника ви-



користовують при захворюваннях органів дихання (фарингіти, ларингіти, коклюш, хронічні бронхіти, запалення легень, бронхіальна астма), від кровохаркання, для підвищення апетиту, як тонізуючий і вітрогінний засіб, при катарах шлунка і кишківника, захворюваннях жовчного міхура, печінки, селезінки й сечових шляхів (нирковокам'яна хвороба, гострий і хронічний цистит), як допоміжний засіб при хронічних захворюваннях, спричинених неправильним обміном речовин, та як профілактичний засіб проти отруєння свинцем. У терапевтичних дозах розхідник не отруйний, але передозування може спричинити збільшену слинотечу, пітливість, порушення серцевого ритму і набряк легень. Як зовнішній засіб настій розхідника використовують для примочок при сльозотечі та кон'юнктивіті, для промивання ран, виразок і опіків, для компресів при фурункулах, гнійних набряках, запаленні суглобів, вивихах і переломі кісток та для ванн після виснажливих хвороб. Свіже листя прикладають до наривів.

4.180. Рута садова, рута городня, рута запашна, рута пахуча - Ruta graveolens L.

Родини рутових – Rutaceae

Рута душистая

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста сизувато-зелена гола рослина. Стебла прямостоячі, 20-60 см заввишки, розгалужені, при основі дерев'янисті. Листки почергові, залозисто-крапчасті, яйцевидно-трикутні, 2-3-перисторозсічені, з видовженооберненояйцевидними цілокраїми або дрібнозарубчастими тупуватими частками, з яких середня більша і часто з виїмкою на верхівці. Квітки правильні, двостатеві, у верхівковому щитковидному суцвітті (верхня квітка в суцвітті п'ятичленна, решта-чотиричленні); пелюстки жовті, на верхівці з шоломиком, до основи раптово звужені в нігтик, вгорі цілокраї або зубчасті. Плід - коробочка. Цвіте у червні - липні

Поширення. Культивують як декоративну, лікарську та ефіроносну рослину.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Особливістю хімічного складу рути садової є одночасна наявність алкалоїдів (0,2-1,4 %) і ефірної олії (у сушеній траві до 0,7 %), що в рослинному світі спостерігається не часто. Алкалоїди рути - похідні хіноліну, фурохіноліну та акридину: скіміанін, кокусагінін, гравеолін-руталеїн, гравеолінін, фагарин, диктамнін, арборин, арборинін та. ін. До складу ефірної олії входять кетони (метилгептилкетон, метилгексилкетон, метилоктилкетон, метилнонілкетон, α -нонанон та ін.), на які припадає 90 % від її загального складу, пінени, метилсаліцилат, α-нонілацетат, лимонен, цимол, бензальдегід, мірцен, елмол, ундеканон, цимен, цинеол, кумін-альдегід, цітронелол, карвакрол, гваякол, ліналоол, капронова, каприлова, пальмітинова та анісова кислоти, ундециловий спирт та інші аліфатичні спирти. Крім алкалоїдів і ефірної олії, у траві рути є фурокумарини і кумарини (бергаптен, псорален, ксантотоксин, рутарин, рутамарин, рутаретин, ізоімператорин, ізопімпінелін, умбеліферон, герніарин, скополетин, рафноретин та ін.), флавоноїдний глікозид рутин, лігнан савінін, гравеоленова кислота, акроніцин, смолисті та інші речовини.

Застосування. Рута садова - одна з популярних лікарських рослин. Багатий хімічний склад рослини зумовлює широкий спектр її лікувальних властивостей. Найважливішою властивістю рути є її здатність знімати спазми гладенької мускулатури травного тракту, жовчних і сечовивідних шляхів та периферичних кровоносних судин. Як наслідок, знижується артеріальний тиск, уповільнюються серцеві скорочення, підвищується діурез, поліпшується відтік жовчі. Важливе терапевтичне значення має здатність рути ущільнювати стінки кровоносних судин, завдяки чому їхня резистентність та еластичність збільшуються, а ламкість і можливість ушкодження зменшуються. Відмічено слабку седативну дію рути. Гіркі речовини, що є в рослині, збуджують виділення шлункового соку; фурокумарини підвищують чутливість шкіри до ультрафіолетового проміння; акроніцин виявляє протипухлинну активність. Показаннями до призначення рути (per se або в суміші з іншими лікарськими рослинами) є бронхіальна астма, захворювання шлунково-кишкового тракту, що супроводяться спазмами, жовчнокам'яна хвороба, головні болі, пов'язані зі спазмами судин, атеросклероз, серцеві неврози, варикозне розширення вен, істерія, епілепсія, нервові розлади в клімактеричному періоді, імпотенція. Найдоцільніша форма застосування - настоянка, оскільки у спирті діючі речовини рути розчиняються краще. Крім настоянки, часто використовують холодний настій рослини. Застосовують руту і як зовнішній засіб. Настій використовують при запаленні повік і висипах на шкірі, а настоянку - при ревматизмі, подагрі, невралгії й люмбаго. В гомеопатії руту використовують при травмах м'язів, варикозних вузлах, запаленні очей та суглобовому ревматизмі.

4.181. Рутвиця мала - Thalictrum minus L.
Родина жовтцевих – Ranunculaceae
Василистник малый

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста гола рослина. Стебло прямостояче або висхідне, розгалужене, 50-100 см заввишки. Листки почергові, черешкові, широкотрикутні, 3- 4-перисті, з округло-яйцевидними спереду трилопатевими чи тричінадрізаними листочками. Квітки правильні, двостатеві, пониклі, зібрані в розлогу волоть; оцвітина проста, чашечкоподібна, з 4 яйцевидних, зеленуватих листочків; нитки тичинок тоненькі, жовтуваті. Плоди - сидячі яйцевидні ребристі сім'янки. Цвіте у червні - липні.



Поширення. На степових луках, лучних степах, схилах, по чагарниках майже по всій Україні, крім Карпат.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить сапоніни (3,1%), до 1,1% алкалоїдів (тальмін, тальмідин, тальметин, метилтальметин, талактамін, дегідроталікмін, талікмінін, β-алокриптопін, β-хлорметилат 1-канадину, берберин), ціаногенні сполуки, дубильні речовини, флавоноїди (1,64%) та аскорбінову кислоту.

Застосування. Трава рутвиці



малої входить до складу суміші Здренко, яку застосовують в онкологічній практиці як симптоматичний засіб. У народній медицині використовують як болетамувальний, сечогінний, відхаркувальний, седативний, гіпотензивний, кровоспинний, протизапальний й антисептичний засіб. Настій трави застосовують від кашлю (при туберкульозі легень та інших захворюваннях органів дихання), при простудних захворюваннях (як жарознижуючий засіб), захворюваннях травного каналу (пронос, запор), хворобах печінки і жовчних шляхів, при набряках різного походження, при нирковокам'яній хворобі, при різних кровотечах, при ревматизмі, у випадку епілепсії, розладу нервової системи, при безсонні, гіпертензії й стенокардії. Як зовнішній засіб рутвицю застосовують для лікування гнійних ран та інших захворювань шкіри. В гомеопатії рослину застосовують як засіб, що покращує зір.

4.182. Рутка лікарська - Fumaria officinalis L.
Родина руткових – Fumariaceae
Дымянка лекарственная

Життєва форма. Однорічна трав'яниста гола сизувато-зелена рослина. Стебло висхідне або прямостояче, гранчасто-борозенчасте, розгалужене, 20 - 30 см заввишки. Листки почергові, черешкові, двічіперисторозсічені на вузькі довгасто-лінійні частки. Квітки двостатеві, неправильні, 7-9 мм завдовжки, в пазушних китицях, віночок з чотирьох пурпурових неоднакових пелюсток, з яких верхня має при основі коротку шпорку. Плід — приплюснутокулястий горішок. Цвіте з квітня до вересня.

Поширення. Як бур'ян на полях та городах, на засмічених місцях по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. У надземній частині рутки лікарської 30 алкалоїдів (0,2-1,6 %), крім алкалоїдів міститься біля 100 різних сполук, такі як дубильні речовини (2,9 %), смоли (4,7 %), фумарова кислота, вітаміни С і К. До складу алкалоїдів входять протопін, сангвінарин, криптокавін, ауретензин, d, 1-тетрагідрокоптизин, криптокарпін та інші.

Застосування. Рутка лікарська - одна з кращих лікарських рослин з широким спектром корисних властивостей. Цим вона зобов'язана різноманіттю речовин, що містяться в ній. Деякі її цілющі властивості пов'язані з впливом на рецептори гамма-аміномасляної кислоти - одного з основних нейромедіаторів.

Рутка лікарська допомагає при функціональних порушеннях з боку шлунково-кишкового тракту і жовчного міхура (камені, диспепсія, дискінезія і нудота). Рослина ефективна при порушеннях серцевого ритму, підвищеному артеріальному тиску і навіть астмі. У народній медицині рутка лікарська має жовчогінні й спазмолітичні властивості, впливає на організм загальнотонізуюче (підвищує апетит, поліпшує процеси травлення, збільшуючи секрецію травних залоз і поліпшуючи всмоктування та обмін речовин). Рутку вживають внутрішньо при жовчнокам'яній хворобі та інших захворюваннях печінки й жовчного міхура, при гіпоацидних гастритах, спастичних колітах, геморої, різних хронічних шкірних захворюваннях, як потогінний, сечогінний і вітрогінний засоби, при іпохондрії та істерії. Свіжовижатим соком лікують лишаї, різні висипи на тілі, коросту.

Зовнішньо рутку рекомендують для лікування псоріазу, екземи і лишаїв.

4.183. Ряска мала - Lemna minor L.

Родина ряскових - Lamnaceae

Ряска маленькая

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Корінці нитковидні. Стебло має вигляд маленької (2-4,5 мм завдовжки і 2-3 мм завширшки) зеленої круглястої пластинки, що плаває на поверхні води. Листки не розвинені. Квітки дуже редуковані, одностатеві, в суцвіттях з двох тичинкових і однієї маточкової квіток, розташованих біля основи пагонів у бічній кишеньці або в ямці на поверхні пагона; маточкові квітки мають одну маточку, тичинкові - з однією тичинкою. Плід - горішковидний, однонасінний, нерозкривний. Цвіте дуже рідко (у травні - червні).



Поширення. В стоячих водах по всій Україні.

Сировина. Уся рослина.

Хімічний склад. У рясці малій є флавоноїди, антоціани, мікро-і макроелементи - кальцій, фосфор, магній, кобальт, бром, мідь, нікель, титан, марганець, йод, цинк, ванадій тощо. У висушеному вигляді рослина містить 2-4 % протеїну.

Застосування. Ряска мала виявляє жарознижуючі, сечогінні, десенсибілізуючі й антимікробні властивості. У результаті попереднього фармакологічного дослідження вченими Запорізького державного медичного університету встановлено протипухлинну, жовчогінну та спазмолітичну дію препаратів ряски. У вітчизняній і зарубіжній народній медицині препарати ряски малої приймають внутрішньо при кропивниці, вітиліго, астмі, запаленнях слизової оболонки дихальних шляхів і набряках невротичного характеру, як протигрипозний і загальнозміцнюючий засіб. Зовнішньо, у вигляді припарок, рослину використовують при ревматизмі й подагрі (як болетамувальний засіб).

4.184. Секуринега кущиста - Securinega suffruticosa (Pall.) Rehd.



Родина молочайних – Euphorbiaceae

Секуринега полукустарниковая

Життєва форма. Розлогий, дводомний, 1-2 м заввишки кущ з прямими, тонкими, голими гілками. Молоді пагони ребристі світло-жовті, або брунатно-бурі. Листки почергові,

короткочерешкові, еліптичні або овально-ланцетні, 1,5- 7 см завдовжки, на верхівці заокруглені. Квітки одностатеві, пазушні, з простою чашечкоподібною оцвітиною, зеленкувато-жовті або зелені. Плід - тригнізда коробочка. Цвіте у червні.

Поширення. Вирощують як декоративну рослину в садах і парках.

Сировина. Пагони.

Хімічний склад. Пагони секуринеги містять алкалоїди, головним серед яких є секуринін. Найбільша кількість його накопичується в листках (0,3%). Крім секуриніну знайдено ще сім алкалоїдів: суффрутикодин, суффрутиконін, алосекуринін, дигідросуффрутиконін, секуринол А,В,С. У пагонах, що не здерев'янілі, містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 20,50, Са 9,70, Мо - 2,70, Fe - 0,06; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,21, Cu - 0,42, Zn - 0,36, Mo - 0,80, Cr - 0,02, A1- 0,02, Ba - 0,04, V - 0,02, Se - 8,60, Ni - 2,57, Sr - 0,49, Pb - 0,02, B - 38.40 мкг/г.

Застосування. Секуриніну нітрат використовується як тонізуючий засіб при астенічних станах, паралічах, неврастенії, як засіб, що збуджує центральну нервову систему, підвищує рефлекторне збудження спинного мозку. Секуринін протипоказаний при гіпертензії, стенокардії, кардіосклерозі, бронхіальній астмі, базедовій хворобі, гострому й хронічному нефриті, епілепсії.

4.185. Смородина чорна - Ribes nigrum L.
Родина агрусових – Grossulariaceae
Смородина черная

Життєва форма. Невеликий (0,6-2 м заввишки) багаторічний кущ з характерним запахом. Стебла темно-бурі або червоно-брунатні, кора молодих стебел жовтувато-сіра. Нижні гілки іноді лежать на землі. Листки черешкові, почергові, три- п'ятилопатеві, по краю пилчасто-зубчасті, зверху голі, зісподу - по жилках опушені, з жовтими залозками ароматні. Квітки двостатеві, правильні, дзвоникоподібні лілувато- або рожево-сірі, у поникліх 5-12-квіткових китицях. Плоди - ягоди у китицях. Кулясті, чорні, діаметром 7-10 мм, поверхня вкрита залозками з ефірною олією; м'якоть містить числене дрібне насіння. Цвіте у травні — червні. Плоди достигають у липні.

Поширення. По берегах річок, в лісах, по чагарниках в Карпатах, Прикарпатті, на Поліссі, в Лісостепу. Широко культивують як плодоягідну рослину.

Сировина. Листя, бруньки, ягоди.



Хімічний склад. У листках виявлено дубильні речовини, до 0,75 % ефірної олії яка містить ліналоол, гераніол, лімонен, цимол, сабінен; флавоноїди (кверцетин, ізокверцетин, астрагалін, мірицетин, кемпферол, рутин), фітостерол, пентозани, оксикоричні та органічні кислоти, мінеральні солі, вітамін С, галову кислоту, метилгалат, кумарини, пентозани, цукри, ферменти.

Плоди містять аскорбінову кислоту (до 500 мг%),

вітаміни групи В, К, Е, каротин; цукри, пектини, жирну олію, антоціани – похідні ціанідину і дельфінідину, флавоноли кемпферол, кверцетин, мірицетин та їхні похідні, кумарини, оксикоричні кислоти, близько 4% органічних кислот (яблучна, винна, лимонна, щавлева), пектини (0,2- 0,8%), емульсин, ефірну олію та мінеральні солі.

У плодах містяться: макроелементи (мг/г): К - 22,20, Са - 5,50, Mg - 2,40, Fe - 0,06; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,09, Cu - 0,57, Zn - 0,55, Co - 0,04, Mo - 0,80, Сг - 0,08, А1 - 0,06,V – 0,02, Se - 1,00, Ni - 0,26, Sr - 0,09, Pb - 0,07. В - 35,60 мкг/г. У листях містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 28,90, Са - 13,40, Mg - 2,80, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn -0,23, Cu - 0,17, Zn - 1,88, Co - 0,22, Mo - 7,20, Сг - 0,27, А1 - 0,07, Ва - 0,31, V - 0,06, Se - 41,60, Ni - 0,42, Sr - 0,17, Pb - 0,09, I - 0,28, В - 63,60 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія, дубильні речовини, фітонциди - мають бактерицидну і протизапальну, спазмолітичну дію на сечовидільний тракт;

• аскорбінова кислота - допомагає організму протистояти інфекціям, які викликають захворювання сечовидільної системи, забезпечує її клітинам антиоксидантний захист;

• органічні кислоти, пектин - сприяють детоксикації організму, надають також сечогінний ефект;

• вітаміни В1, В6, Е, Р, К, каротин, макро- і мікроелементи - додаткове джерело вітамінів і мінералів;

• глікозиди - надають загальнозміцнюючу дію.

Основна дія:

• сечогінна - під впливом пектинів збільшується діурез, що сприяє якнайшвидшому виведенню токсинів і солей з організму.

• протимікробна, противірусна - фітонциди діють як антибіотики - володіють антимікробною, антивірусною дією, діючи на слизову сечовидільних шляхів (а також шлунково-кишкового тракту), надають знеболюючу дію; стимулюють в пошкоджених тканинах сечовидільної системи процеси регенерації.

• протизапальна - дубильні речовини ущільнюють епітеліальні тканини слизової оболонки сечовидільної системи і заважають проникненню шкідливих мікроорганізмів.

• спазмолітична - фітонциди і дубильні речовини знімають спазми гладких м'язів сечовидільних шляхів, надаючи знеболюючу дію.

• детоксикуюча - пектини зв'язують токсини, які утворюються в нирках, а також в кишківнику, в результаті життєдіяльності патогенних мікроорганізмів; сповільнюють виведення з організму аскорбінової кислоти, природних антибіотиків. Тому чорну смородину використовують як адсорбуючий засіб при захворюваннях сечовидільної системи та додатковий засіб для лікування гастритів, холециститів, кишкових дисбактеріозів.

• імуностимулююча - аскорбінова кислота мобілізує імунну систему організму, допомагає у виробленні противірусного інтерферону.

• полівітамінна, загальнозміцнююча

• каротин і вітамін Е підтримують в здоровому стані слизові оболонки життєвоважливих органів (сечовидільної системи, шлунково-кишкового тракту, дихальної системи), усувають їх виразкові враження, надаючи регенеруючу і антиоксидантну дію.

• вітамін В1 бере участь в обміні вуглеводів і забезпеченні енергією нервової та м'язової системи, в т.ч. головного, спинного мозку і серця.

• вітамін В6 бере участь в обміні білка, амінокислот та сірки, завдяки чому сприяє побудові м'язової тканини, швидкому зростанню її клітин; також бере участь у процесах кровотворення; важливий для діяльності нервової системи, в т.ч. головного мозку, стану шкірних покривів, волосся, нігтів, кісткової тканини.

• вітамін К покращує згортання крові, мінеральний обмін, відновлюючи структуру кісткової тканини.

• вітамін С (аскорбінова кислота) бере активну участь в окисно-відновних процесах, підвищує стійкість організму, є фактором імунітету.

• вітамін Р (біофлавоноїди) є антиоксидантом, сприяє зміцненню судинної стінки і капілярів, має антибактеріальну та протинабрякову дію.

• глікозиди сприяють підвищенню опірності організму.

• нормалізуюча травлення - завдяки органічним кислотам у складі чорної смородини, нормально протікають процеси травлення: вони сприяють секреції ферментів підшлунковою залозою; мають бактерицидну дію, пригнічуючи ріст патогенної мікрофлори в кишківнику, зменшуючи процес бродіння.

Застосування. Численні експерименти на тваринах показали, що листя смородини знижує артеріальний тиск (очевидно, завдяки наявності флавоноїдів) і володіє протизапальними властивостями. Виявлена також захисна дія плодів на кровоносні капіляри. Доведена ефективність антоціанозидів, що містяться в листі, при венозній недостатності. Це робить смородину цікавою для гінекології. Рослина також володіє здатністю підвищувати гостроту зору. Протиревматичні властивості листя чорної смородини відомі давно.

Зараз досліджують олію з насіння смородини - багата α- і γ-ліноленовими кислотами і дозволяє поповнити недолік полінасичених жирних кислот, підвищуючи тим самим імунітет, особливо в літньому віці. Листя рекомендується як очисний засіб при венозних порушеннях або при інфекціях системи виділення. Проте найширше вони застосовуються при лікуванні ревматичних атак, іноді у поєднанні з іншими рослинами (вербою, гарпагофітумом і ін.). Плоди входять до складу лікарських препаратів для поліпшення венозного кровообігу.

Всі види сировини мають сечогінні, потогінні, протимікробні, капілярозміцнюючі, в'яжучі й тонізуючі властивості. Використовують смородину як допоміжний засіб при ревматизмі, подагрі, артритах, гастриті, склерозі судин, при уролітіазі, діареях, мігрені, простуді, коклюші, ангіні та при тонзиліті. Свіжі або сушені ягоди корисно вживати при гіпохромній анемії, пародонтозі, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, гломерулонефриті, порушеннях ритму серця, при кардіоневрозах, геморагічному васкуліті, застудних та інфекційних захворюваннях.



4.186. Собача кропива звичайна, пустирник звичайний - Leonurus cardiaca L.

Родина ясноткових – Lamiaceae

Пустырник сердечный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче, 50-100 см заввишки, галузисте, чотиригранне, голе або опушене волосками по ребрах. Листки навхрест супротивні, черешкові, зверху темно-зелені, зісподу світло-

зелені; нижні - округлі або яйцеподібні, з серцевинною основою, п'ятилопатеві, серединні - видовжено-еліптичні або ланцетні, трироздільні або трилопатеві, з широкими довгастими зубчастими частками; верхівкові - трилопатеві або цілісні, з двома боковими, вперед спрямованими зубцями. Квітки неправильні, сидячі, в густих багатоквіткових кільцях на верхівках пагонів: віночок двогубий, ясно-рожевий, 8,5-9,5 мм завдовжки. Плід складається з чотирьох однонасінних горішкоподібних часток. Цвіте у червні - серпні.

Поширення. На засмічених місцях в Лісостепу і Степу (розсіяно).

Сировина. Верхівки квітучих пагонів.

Хімічний склад. Трава собачої кропиви звичайної містить флавоноїди (квінквелозид, рутин, кверцитрин, космосіїн, ізокверцитрин, гіперозид та інші), алкалоїди, сапоніни, гіркоти, каротин, іридоїди типу аукубіну (гарпагід, алгол, аюгозид), дитерпени (марубін), тритерпеноїди, дубильні речовини (близько 5 %), ефірну олію, органічні кислоти (яблучна, винна, лимонна, ванілінова, *п*-кумарова), вітаміни (А, Е, С) та мінеральні солі (калій, кальцій, натрій, сірка).

У надземній частині трави містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 37,70, Ca - 17,80, Mg - 4,20, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,24, Cu - 0,56, Zn - 0,38, Mo - 4,80, Cr - 0,06, Ba - 0,07, V - 0,21, Se - 7,70, Ni - 21,60, Sr - 0,68, Pb - 0,08, B - 93,60 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• алкалоїди (стахідрин, леонурин) - стахідрин надає гіпотензивну, седативну дію, підвищує згортання крові;

• холін, сітостерин - нормалізують жировий обмін;

• сапоніни - знижують артеріальний тиск, нормалізують серцевий ритм;

• флавоноїди (кверцетин, рутин, квінквелозид, гіперозид), вітамін С, каротин - антиоксидантну, капілярозміцнюючу дію;

• іридоїди (аюгол, аюгозид, галіридозид) - проявлять гіпотензивну дію, нормалізують серцевий ритм;

• солі калію, натрію - регулюють артеріальний тиск;

• солі кальцію - покращують згортання крові, регулюють серцевий ритм;

• дубильні речовини, органічні кислоти (яблучна, винна, лимонна) - нормалізують травлення.

Основна дія:

• гіпотензивна

• стахідрин і сапоніни знижують артеріальний тиск;

• іридоїди розширюють коронарні судини, знімаючи стенокардичний біль у серці.

• заспокійлива

• алкалоїд стахідрин регулює функціональний стан центральної нервової системи при підвищеному збудженню, серцево-судинних неврозах, ранніх стадіях гіпертензії, клімактеричних проявах;

• холін запобігає розладам нервової системи: бере участь в утворенні захисної мієлінової оболонки нервів, оберігає її "від руйнування, від пошкодження нервових клітин; є попередником нейромедіатора-ацетилхоліну.

• нормалізуюча - серцевий ритм

• сапоніни та іридоїди уповільнюють ритм і збільшують силу серцевих скорочень;

• кальцій сприяє скороченню м'язових волокон серця, є найважливішим компонентом системи згортання крові.

• регулюча артеріальний тиск

• натрій затримує воду в організмі, підтримує тонус гладкої мускулатури стінок кровоносних судин, регулює м'язову провідність;

• калій виводить надлишок води і натрію з організму, зменшує набряки, підвищуючи сечовиділення і сприяє зниженню артеріального тиску, проводить нервові імпульси до серцевого м'яза, стимулюючи його скорочення.

• спазмолітична - алкалоїди та іридоїди зменшують головний біль , володіючи легкою снодійною дією, полегшують засинання, покращують сон.

• антиоксидантна - кверцетин, вітамін С, каротин захищають судинну стінку від вільних радикалів, рутин - зміцнює судини.

• підвищує згортання крові

• стахідрин прискорює процес згортання крові;

• нормалізує травлення - органічні кислоти і дубильні речовини покращують діяльність травної та видільної систем: сприяють відходженню газів при їх скупченні в шлунку і кишківнику, припиняють шлунково-кишкові кольки, зменшують і знімають болі.

• нормалізує жировий обмін

• холін сприяє видаленню з печінки жирів;

• ситостерин перешкоджає всмоктуванню холестерину в кишківнику, тим самим, знижуючи його рівень в крові, надаючи сприятливий вплив на жировий обмін.

Застосування. Препарати собачої кропиви звичайної : *Настій, настоянка, «Пустирника настоянка», «Кардіофіт»* - настоянка (трава горицвіту, аморфи кущистої, буркуну, чебрецю, собачої кропиви, квітки глоду, бузини, кореневища з коренями валеріани, солодки, насіння гіркокаштану, листя кропиви, м'яти, омели, листя та квітки конвалії), *«Біовіталь»* - настоянка та таблетки (комплексний препарат на основі спиртових екстрактів плодів та листків глоду, трави собачої кропиви та комплексу вітамінів та мінералів), *«Геровітал»* -настоянка (комплексний препарат на основі спиртових екстрактів плодів, квіток та листків глоду, трави собачої кропиви та комплексу вітамінів та мінералів), *«Капли Спокойной ночи - сонные травы»* - краплі (комплексний препарат: шоломниця байкальська, валеріана лікарська, звіробій звичайний, м'ята перцева, собача кропива серцева або звичайна, хміль звичайний, меліса лікарська, ромашка лікарська, аспасвіт, кислота лимонна, бензоат натрію, вода очищена, етиловий спирт), *«Кратал»* - таблетки на основі густих екстрактів плодів глоду та трави собачої кропиви, *збір заспокійливий № 2* (седативний) (кропива собача, хміль, м'ята, валеріана, солодка), *«Седафлокс»*- чай (бузина чорна, звіробій, валеріана, м'ята, собача кропива, глоду плоди) мають седативну, спазмолітичну, нейролептичну, гіпотензивну, діуретичну, протизапальну, антибактеріальну, ранозагоювальну дію. Препарати собачої кропиви звичайної близькі до препаратів валеріани лікарської. Настій та настоянка трави застосовуються при серцево-судинних неврозах, нервовому збудженні, безсонні, гіпертензії, кардіосклерозі, стенокардії, тахікардії, міокардиті. Препарати уповільнюють серцевий ритм, збільшують силу серцевих скорочень, регулюють менструальний цикл і функції травного апарату. Трава входить до складу заспокійливих чаїв. Зовнішньо - для загоювання ран, зняття запалень. Трава використовується у вигляді настою та настоянки при кишкових захворюваннях (спазм м'язів шлунка,



хронічні запалення товстої кишки). В гомеопатії використовують свіжу траву при серцевій та нервовій слабкості, клімаксі, метеоризмі.

4.187.Собача кропива п’ятилопатева - Leonurus quinquelobatus Gilib.
Родина ясноткових – Lamiaceae
Пустырник пятилопастный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, стебло прямостояче, 25-100 см заввишки, розгалужене, чотиригранне, опушене відстовбурченими волосками. Листки навхрест супротивні, черешкові; зверху яскраво-зелені, зісподу - білувато-повстисті; нижні — округлі або яйцевидні, майже до середини п'яти- семипальчасторозсічені, з серцевидною основою, верхні - довгасті, трироздільні або трилопатеві, з клиновидною основою. Квітки неправильні, сидячі, зібрані густими кільцями в пазухах листків на верхівках пагонів; віночок двогубий, блідо-рожевий. Плід з чотирьох однонасінних горішкоподібних часточок. Цвіте у червні -вересні.

Поширення. На засмічених місцях по всій Україні.

Сировина. Верхівки квітучих пагонів.

Хімічний склад. Собача кропива п'ятилопатева має близький до собачої кропиви звичайної хімічний склад, але відрізняється дещо іншим вмістом і співвідношенням компонентів, що його складають.

Застосування — аналогічно статті Собача кропива звичайна.

4.188. Сокирки польові –
Consolida regalis S.F.Gray
Родина жовтецевих – Ranunculaceae



Живокость полевая

Життєва форма. Однорічна трав’яниста рослина. Коренева система стрижнева. Стебло прямостояче, галузисте, опушене, 20-60 см заввишки. Листки почергові, багаторазово розсічені на вузьколінійні сегменти. Приквітники шилоподібні, маленькі, синьо-фіолетові. Суцвіття – розлога волоть із рідкоквіткових китиць. Квітки й однолистянки покриті рідкими, притиснутими волосками. Плід – однолистянка, насіння довгасто-тригранне, поперечно-борозенчасте.

Поширення. Біля доріг, як бур'ян у посівах по .

Сировина. Трава, квітки, насіння.

Хімічний склад. Усі органи містять флавоноїди (кверцетин, кемпферол, ізорамнетин), та отруйні курареподібні алкалоїди. У квітках є антоціановий глікозид дельфіній, маніт, аконітова кислота, пігменти. Насіння містить до 1 % алкалоїдів, жирну олію.

Застосування. Трава сокирок польових виявляє сечогінну дію, квітки - протизапальну та відхаркувальну, насіння - інсектицидну. Рослина отруйна, особливо насіння. Алкалоїди виявляють курареподібну дію, тобто паралізують дихальний центр і впливають на роботу серця. Використання в народній медицині: від головного болю, при циститі, дисменореї, кон'юнктивіті, від глистів, зубного болю, гіпертензії, при запаленнях легень і плевриті, захворюваннях шкіри і як кровоспинний засіб.

4.189. Солодка гола, солодковий корінь - Glycyrrhiza glabra L.
Родина бобових- Fabaceae
Солодка голая

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 50-100 см. Кореневище коротке, товсте, багатоголове, з глибоко проникаючими коренями, мережею вертикальних і горизонтальних столонів. Листки почергові, непарно-перистоскладні, з 5 або 7 парами яйцевидних, залозисто-волосистих листочків. Квітки блідо-фіолетові, чашечка трубчаста. Боби нерозкривні, прямі, плоскі, шкірясті, голі або опушені. Цвіте у червні - липні.

Поширення. На солончакуватих місцях, приморських схилах. Зрідка на півдні Степу, в Криму.

Сировина. Корені.



Хімічний склад. Корені містять крохмаль, ураленову, гліциризинову і гліциретинову кислоти, флавоноїди, тритерпенові сапоніни (гліциризин), стерини, кумарини, вітамін С, аспарагін, пектинові речовини тощо. Флавоноїди представлені халконами і флаванонами, основний з яких (ліквіритигенін і його глікозиди – ліквіритин, неоліквіритин, уралозид). Основним халконом є ізоліквіритигенін і його глікозиди: ізоліквіритин та лікуразид, сліди ефірної олії, крохмаль, ліпіди. У кореневищах з коренями містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 14,50, Ca - 11,50, Mg - 2,40, Fe - 0,70; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,15, Cu - 0,31, Zn - 0,33, Cr - 0,07, Al - 0,53; Ba - 0,42, V - 0,28, Se - 12,14, Ni - 0,63, Sr - 1,01, Pb - 0,03, B - 54,80 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• глікозид (гліциризин) - проявляє протизапальні властивості;

• ліквірітозид, крохмаль, слизу, камеді - проявляють протимікробну, спазмолітичну, антиалергічну дію;

• лікуразід, тритерпенові сапоніни - проявляють бронхолітичну дію;

• флавоноїди - стимулюють секреторну функцію бронхів;

• b-ситостерин - знижує ризик розвитку атеросклерозу судин;

• аспарагін, фітоестрогени - надають кардіопротекторну дію;

• пектини - сприяє очищенню травного тракту і детоксикації організму;

• вітамін С - стимулює імунну систему;

• макроелементи (кальцій, калій, магній) - нормалізують обмінні процеси організму.

Основна дія:

• бронхолітична, відхаркувальна

• під впливом сапонінів розріджується мокротиння, полегшується відкашлювання.

• флавоноїди та глікозиди сприяють підвищенню секреторної функції епітелію дихальних шляхів.

• протизапальна - механізм протизапальної дії солодки пов'язаний із стимулюючим впливом гліциризинової кислоти, яка володіє кортизоноподібною дією.

• протимікробна - слизи, покриваючи запалену слизову оболонку дихальних шляхів і шлунково-кишкового тракту тонким шаром, адсорбують патогенні мікроорганізми і продукти їх життєдіяльності.

• стимулююча секреторну активність - флавоноїди та глікозиди сприяють підвищенню секреторної функції епітелію дихальних шляхів і проявляють стимулюючу дію на рухову функцію війок епітелію; спільно з сапонінами посилюють процеси травлення, сприяючи виробленню слизу в шлунково-кишковому тракті.

• спазмолітична - слизи, камеді вистилаючи тонким захисним шаром слизову оболонку шлунково-кишкового тракту і дихальних шляхів, сприяють зняттю спазмів.

• проносна - магній проявляє жовчогінний ефект, завдяки чому посилюється перистальтика кишківника і прискорюється випорожнення кишкового вмісту.

• протиалергічна - слизи, завдяки своїй здатності вистилати захисним шаром слизові оболонки верхніх дихальних шляхів і травного тракту, знижують алергічні процеси.

• детоксикуюча - пектини нейтралізують отрути і токсичні речовини, що утворюються в результаті діяльності патогенної мікрофлори.

• протисклеротична - b-ситостерин, являючись антагоністом холестерину, затримує його всмоктування в кишківнику, запобігаючи підвищенню рівня холестерину в крові.

• кардіопротекторна

• аспарагін посилює роботу серця, розширює периферичні кровоносні судини, збільшує виділення сечі, знижуючи кров'яний тиск;

• фітоестрогени знижують ризик розвитку серцевих захворювань, завдяки естрогеноподібній дії;

• магній регулює ритми серця, покращує кисневе забезпечення міокарда, проявляє судинорозширюючу дію, знижує рівень холестерину в крові, сприяє зниженню артеріального тиску;

• кальцій регулює скорочення серцевого м'яза;

• калій виводить воду з організму, нормалізує тиск, регулює ритм серця.

Застосування. Завдяки високому вмісту гліциризину і гліциретинової кислоти солодка може застосовуватися при лікуванні виразки шлунка і запалень, діє як відхаркувальний засіб від кашлю, стимулює імуний захист і допомагає боротися з карієсом. Ця рослина володіє невисокою естрогенною активністю, завдяки наявності флавоноїдів, захищає клітини печінки і нейтралізує вільні радикали. Крім того, солодка має спазмолітичну дію.

Солодка збільшує тривалість дії гормонів кортизону і кортизолу. На жаль, вона також діє на альдостерон - гормон, сприяючий утриманню води і натрію і перешкоджає фіксації калію. Тому у великих дозах вона токсична, особливо у випадках серцевої і печінкової недостатності.

Корені солодки використовуються для лікування різних порушень травлення (здуття епігастральної області, сповільнене травлення, відрижка, метеоризм). Солодка заспокоює кашель (тільки сухий), пом'якшує болі, пов'язані з захворюваннями рота і гортані, і служить доповненням при лікуванні виразок шлунка і гастриту.

Препарати солодки : *настій, порошок, сухий екстракт, «Солодки кореня сироп», Грудний еліксир* (екстракт солодки, анісова олія), *«Гербогастрин»* (рідкий спиртовий екстракт суцвіть ромашки, кореню солодки, листя м'яти, шавлії, трави звіробою, кореневищ аїру), *«Мікстура від кашлю для дітей»* (суха) - порошок для приготування розчину для внутрішнього застосування (комбінований препарат: анісова олія, солодки коренів екстракт, алтеї лікарської екстракт, амонію хлорид , натрію бензоат, натрію гідрокарбонат), *«Таблетки від кашлю»* (син. *«Кодтермопс»)* -таблетки (комбінований препарат: кодеїн, трава термопсису, корені солодки, натрію гідрокарбонат), *«Лінкас»* - сироп та пастилки

(комбінований препарат - густий екстракт із: солодки, перцю, фіалки, гісопа, перстачу, алтеї тощо), *«Флора»* - бальзам (спиртові настоянки коріандру, буркуну, нагідок, солодки та розторопші), *«Фітон СД»* -бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин- ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Кардіофіт»* - настоянка (трава горицвіту, аморфи кущистої, буркуну, чебрецю, собачої кропиви, квітки глоду, бузини, кореневища з коренями валеріани, солодки, насіння гіркокаштану, листя кропиви, м'яти, омели, листя та квітки конвалії), *«Ліквіритон»* - таблетки (екстракти коренів солодки голої та уральської), *«Флакарбін»* - гранули у флаконах (комбінований препарат, містить лікуразид та кверцетин), *«Гліцирам»* - гранули для приготування суспензії (амонію гліциризинат), *«Гліцирам-Н.С.»* - гранули та таблетки, *«Есгефол»* - гель (есцинат лізину, гліциризинова кислота з кореню солодки, ессенціальні фосфоліпіди, гепарин), *«Кофол»* - сироп, льодяники таблетки (7 рослинних компонентів: в тому числі - солодка, фіалка та яловець), *«Простанорм»* - екстракт рідкий (комплексний препарат на основі екстрактів трави звіробою, золотушника канадського, кореню солодки, кореневищ з коренями ехінацеї), *«Гамма»*- комбінований лікарський препарат- сироп (14 рослинних компонентів), *«Доктор МОМ»* - комбінований лікарський препарат- сироп та пастилки для смоктання (11 рослинних компонентів), *«Бронхікум чай»* - чай рослинний у фільтр-пакетах (екстракти трави гринделії, трави чебрецю, кореню первоцвіту, кореню бедринцю, квіток шипшини), *«Бронхіфлукс»* - чай рослинний у фільтр-пакетах (екстракти трави медунки, кори верби, листя підбілу, плодів анісу та фенхелю, сланей цетрарії, стебла плюща, коренів циміцифуги та солодки), *«Бронхофіт»* - збір (анісу звичайного плоди, багна звичайного пагони, подорожника великого листя, солодки корені, фіалки трава, чебрецю трава, шавлії листя), *збір «Елекасол»* (череда, ромашка, солодка, шавлія, евкаліпт, нагідки), *збір заспокійливий № 2* (седативний) (кропива собача, хміль, м'ята, валеріана, солодка), *Грудний збір № 2* (мати-й-мачухи листя, подорожника великого листя, солодки корені) мають відхаркувальну, спазмолітичну, антимікробну, протизапальну, противиразкову, протиалергійну, естрогенну, пом'якшувальну, седативну, знеболюючу, вітрогінну, антикоагулюючу, протисудомну дію та стимулюють кровообіг. Препарати на основі флавоноїдів солодки застосовуються при гастритах, колітах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки. Препарати на основі тритерпенових сапонінів регулюють водно-сольовий обмін, активізують кортикоїдні гормони, використовуються для лікування бронхіальної астми та недостатності надниркових залоз.

Корені солодки використовують при ожирінні, хронічному алкоголізмі, гострому та хронічному пієлонефриті, виразковій хворобі шлунка.

У харчовій промисловості використовується при виробництві пива, лимонаду, квасу. Корені солодки та продукти, які отримують з неї, широко застосовують у харчовій, хімічній, металургійній та інших галузях господарства.

4.190.Сон розкритий, сон широколистий - Pulsatilla patens L.

Родина жовтецевих - Ranunculaceae

Прострел раскрытый

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста кореневищна рослина. Квітконосне стебло прямостояче, безлисте, 10-20 (40) см заввишки, густом'яковолосисте, одноквіткове, з дзвоникуватим покривалом з прямостоячих, лінійних, зрослих при основі листочків. Листки приземні, з черешками, з'являються наприкінці цвітіння, спочатку м'ягкопухнаті, згодом майже голі, напівкруглі або округло-серцевидні, трійчасторозсічені, з ромбічними, глибоко 2-3-роздільними сегментами, які в свою чергу глибоко 2-3-роздільні на лінійно-



довгасті, зубчасті, рідше цілісні частки. Квітки одиничні, правильні, двостатеві, широкодзвониковидні, спочатку - пониклі, потім - майже прямостоячі; оцвітина віночковидна, з прямих, еліптичних, 3-4 см завдовжки, фіолетових, лілових або синьо-фіолетових, зовні волосистих листочків. Плід - багатогорішок. Цвіте у квітні-травні.

Поширення. В соснових і мішаних лісах, на сухих піщаних горбах в Розточчі-Опіллі зрідка, на Поліссі та в Лісостепу.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава містить γ-лактон анемонін, сапоніни, кумарини. У квітках - антоціани (глікозид дельфінідину).

Застосування. Сон розкритий застосовується як заспокійливий засіб при підвищеному нервовому збудженні (безсоння, запаморочення, головний біль, судома, невралгія, істерія, дисменорея) та спазмолітичний засіб при захворюваннях дихальних шляхів (коклюш, бронхіти, бронхіальна астма) і мігрені. Крім того, сон розкритий назначають при серцевій недостатності, глаукомі, ниркових і печінкових кольках. При зовнішньому застосуванні препарати виявляють антимікробну, антифунгальну, подразнюючу й легку анестезуючу дію.

4.191. Сонячник однорічний - Helianthus annuus L.
Родина айстрових – Asteraceae
Подсолнух однолетний

Життєва форма. Однорічна жорстко опушена рослина. Стебло пряме, просте, з боковими пазушними гілками, 1-2,5 м заввишки. Листки почергові, черешкові, серцевидні, по краю нерівнозарубчасто-зубчасті. Квітки жовті, у верхівкових пониклих, великих (20-70 см у діаметрі) кошиках; крайові квітки язичкові, неплідні; серединні — трубчасті, двостатеві, плодючі. Плід — сім'янка. Цвіте у червні — липні.

Поширення. Культивують як цінну олійну рослину.

Сировина. Листя, крайові квітки кошика, насіння.

Хімічний склад. Листя і язичкові квітки соняшника містять бетаїн, холін, арнідіол, фарадіол, флавоноїди (кверциметрин і глікозид ціанідіну), каротиноїди і пектин. Крім того, у листях є янтарна, фумарова і лимонна кислоти, смолисті речовини (до 3 %); у язичкових квітках — сапоніни, фенолкарбонові кислоти (хлорогенова, неохлорогенова, кавова, саліцилова). Насіння містить напіввисихаючу жирну олію (35%), яка складається з гліцеридів олеїнової (39%), лінолевої (47%), і насичених кислот, серед яких пальмітинова, стеаринова, арахісова та лігноцеринова; є стерини, каротиноїди і токофероли (60 мг%).

Застосування. Соняшникову олію використовують як основу для мазей, пластирів і розтирань, вживають як жовчогінний засіб при хронічних захворюваннях печінки і жовчних шляхів (холецистит, холангіт, холангіогепатит). Крім того, вона входить до складу аерозолю «Лівіан», який застосовують для лікування опікових ран. Настоянку або настій

з язичкових квіток соняшнику застосовують як жарознижувальний і спазмолітичний засіб при малярії, спазмі бронхів та при шлунково-кишкових коліках. Як гіркоту для збудження апетиту, у випадку малярії, грипу і катару верхніх дихальних шляхів, при висипах на шкірі. Соняшникова олія є розчинником лікарських речовин (камфори, концентратів каротиноїдів, шипшини, горобини, обліпихи).

4.192. Сосна звичайна - Pinus sylvestris L.
Родина соснових – Pinaceae
Сосна обыкновенная

Життєва форма. Високе (25-50 м) однодомне, з конусовидною або пірамідальною кроною і моноподіальним кільчастим галуженням дерево. Листки лінійно-голчасті, 4,5-7 см завдовжки, темно-зелені, зверху випуклі, знизу жолобчасті, загострені, розміщені на вкорочених пагонах по дві. Чоловічі шишечки сіро-жовті, рідше червонуваті, яйцевидні, 3-7 мм завдовжки, зібрані колосовидно при основі молодих видовжених пагонів. Жіночі шишечки червонуваті, одиничні або їх по 2-3, розташовані у верхній частині пагонів; нестиглі шишки зелені, конічні, стиглі — сірувато-бурі, матові, яйцевидно-видовжені, 3-7 см завдовжки, обвислі; їхні луски дерев'яніючі, лопатчасті, з майже ромбічним потовщенням (щитком) і бугорчастим сосочком на його верхівці. Запилюється у травні.



Поширення. В лісах, чисто соснових або мішаних на Поліссі і в північній частині Лісостепу.

Сировина. Бруньки, хвоя.

Хімічний склад. Бруньки та хвоя сосни містять ефірну олію, бальзами, дубильні, гіркі, фітонцидні та смолисті речовини, мінеральні солі, аскорбінову кислоту, рибофлавін, філохінон, каротин. До складу ефірної олії входять α – і β-пінен, карен, терпінеол, лимонен та інші терпеноїди. Хвоя сосни містить смолу (7-12%), каротин, аскорбінову кислоту (до 0,2 %), дубильні речовини, до 1 % ефірної олії, у складі якої є пінен (до 40 %), лимонен (до 40 %), борнілацетат (до 10 %), борнеол, кадинен та інші терпени. Живиця (терпентин) становить собою розчин смоли (каніфолі) в ефірній олії (скипидарі). З очищеної живиці виготовляють скипидар, каніфоль, дьоготь. Очищений скипидар містить пінен (до 75 %), камфен, дипентен, лимонен, цимол , кадинен, терпінеол та інші терпени. Каніфоль містить (до 95 %) смоляних кислот, до 12% насичених і ненасичених жирних кислот. У дьогті містяться різні феноли. У бруньках сосни містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 4,40, Ca -2,90, Mg - 1,20, Fe - 0,04; мікроелементи (мкг/г): Mn - 88,00, Cu - 6,08, Zn - 21,10, Cr - 0,24, A1 -39,44, Se - 0,20, Ni - 11,20, Pb - 0,64, B - 25,20, I - 0,15.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (пінен, лімонен, борнілацетат, вільні спирти), крохмаль, смолиста речовина, фітонциди - надають відхаркувальну, бактерицидну дію;

• фітонциди - заспокоюють нервову систему;

• дубильні речовини - проявляють протизапальну властивість;

• гірка речовина (пініцікрин) - обумовлює жовчогінний ефект;

• аскорбінова кислота - підвищує імунітет;

• рутин - володіє капілярозміцнюючою властивістю;

• мікроелементи - нормалізують обмін речовин.

Основні дії:

• відхаркувальна;

• ефірна олія збуджує секреторну активність епітелію дихальних шляхів, стимулює функції; миготливого епітелію, що сприяє відходженню мокротиння;

• крохмаль зменшує в'язкість мокротиння.

• бактерицидна

• ефірна олія і фітонциди згубно діють на хвороботворні мікроби, що викликають захворювання верхніх дихальних шляхів;

• фітонциди допомагають захисним силам організму справитися зі шкідливими мікробами.

• імуностимулююча - аскорбінова кислота, спільно з мікроелементами, підвищує захисні сили організму, активізує синтез інтерферонів - основних противірусних "знарядь" клітини.

• протизапальна - дубильні речовини здатні згортати білки і утворювати захисну плівку на поверхні слизової оболонки дихальних шляхів.

• жовчогінна - пініцікрин, як і всі гіркоти, стимулює виділення і відтік жовчі.

• капілярозміцнююча - рутин захищає судини, знімає набряки.

• заспокійлива - фітонциди бруньок сосни позитивно впливають на нервову систему. Людям, схильним до різного роду нервових розладів, безсоння, дуже корисно вдихати аромати хвої.

Застосування. Бруньки сосни допомагають при кашлі і діють як відхаркувальний засіб. Вони сприяють відтоку крові від верхніх дихальних шляхів. При нанесенні на шкіру скипидар стимулює периферичний кровообіг, а також надає протизапальну дію.

Бруньки, у вигляді настою рекомендуються при лікуванні хронічного бронхіту, кашлю і ларингіту. Ефірна олія з соснової хвої використовується зовнішньо у вигляді різних фармацевтичних препаратів при лікуванні нежитті і простуд. Скипидар при місцевому застосуванні ефективний у разі ревматичного болю.

Група американських медиків з'ясовує зараз, чи дійсно стародавній індійський лікарський засіб на основі соснової кори ефективний при псоріазі. Вважається, що ця кора може відновлювати нормальну активність генів, що імовірно зумовлюють деякі дерматози, у тому числі і псоріаз.

Галенові препарати з бруньок сосни мають відхаркувальні, муколітичні, дезинфікуючі, сечогінні та жовчогінні властивості. Відвар бруньок назначають при запаленнях верхніх дихальних шляхів, при бронхітах, хронічному запаленні легень, ревматизмі, подагрі, нирковокам'яній хворобі, водянці, запаленні жовчного міхура та як «кровоочисний» засіб. Препарати сосни: *відвар, «Піносол»*- краплі назальні, крем , мазь для носу (евкаліпт, сосна, ментол, тимол), *«Алталекс»*- краплі для внутрішнього та зовнішнього застосування (суміш олій меліси, м'яти, фенхелю, мускатного горіху, гвоздики, чебрецю, соснових голок, анісу, шавлії, кориці, лаванди та евкаліпту), *«Фітолізин»* - паста для приготування суспензії для прийому внутрішньо (комбінований препарат: цибуля, пирій, береза, гуньба, петрушка, золотушник, хвощ, спориш, любисток, олії шавлії, сосни, м'яти, апельсину), *«Піновіт»*- аерозоль назальний, краплі назальні (сосна, м'ята, евкаліпт, тимол), *мікстура протиастматична за прописом Траскова* (листя кропиви, трава хвоща, листя м'яти, трава горицвіту, плоди анісу, плоди фенхелю, плоди шипшини, соснові голки), *«Евкаліптовий бальзам від застуди Др. Тайсс»* - бальзам для зовнішнього застосування (евкаліптова та соснова олії, камфора) мають протизапальну, дезинфікуючу, відхаркувальну, сечо-, жовчо- і потогінну, антибактеріальну, подразнюючу, протиалергійну, метаболічну дію. Фар-

мацевтична промисловість одержує скипидар (терпентинову олію), сосновий дьоготь, каніфоль, хвойну пасту. Відвар бруньок застосовується при запаленнях верхніх дихальних шляхів, при бронхітах, хронічному запаленні легень, ревматизмі, подагрі, нирковокам'яній хворобі, запаленні жовчного міхура, при порушенні обміну речовин. Соснові бруньки входять до складу грудного чаю та використовуються для ванн. Приготовлений зі свіжих бруньок сосновий "мед" вживають від кашлю і як джерело вітаміну С. Спиртова настоянка бруньок - при туберкульозі легень. Використовують також терпентин, скипидар очищений, лінімент скипидарний складний; препарати: терпінгідрат, каніфоль, пінабін, активоване вугілля. Очищений скипидар застосовують у мазях, лініментах і різних сумішах, як відволікаючий засіб при ішіасі, невралгіях, міозитах і ревматизмі. Із хвої одержують ефірну олію, виробляють хлорофіло-каротинову пасту для лікування опіків, виразок та різних шкірних захворювань. Хвоя виділяє леткі бактерицидні фітонциди. У процесі сухої перегонки деревини одержують дьоготь, що застосовується при шкірних хворобах.

4.193. Спориш звичайний, гусятник - Polygonum aviculare L.
Родина гречкових – Polygonaceae
Горец птичий

Життєва форма. Однорічна трав’яниста рослина. Стебло здебільшого лежаче, розгалужене, 10-25 см завдовжки. Листки почергові, широкоеліптичні або видовженоланцетні, цілокраї, з коротким черешком і з сріблясто-білими плівчастими розтрубами. Квітки дрібні, правильні, двостатеві, по 2-5 у пазухах листків, з простою, глибоко надрізаною оцвітиною, білого або рожевого кольору. Плід - горішок. Цвіте з липня до пізньої осені.

Поширення. По засмічених відкритих місцях по всій Україні.

Сировина. Трава.



Хімічний склад. Трава споришу звичайного містить дубильні речовини (0,19%), флавоноїди (авікулярин, ізорамнетин, кверцетин, кемпферол, гіперозид, катехіни, лютеолін, мірицетин), ефірну олію (сліди), кумарини (скополетин, умбеліферон), сапоніни, леткий алкалоїд, аскорбінову кислоту, слиз, каротин, пектин, сполуки кремнієвої кислоти, органічні кислоти, полісахаридний комплекс, сліди антраглікозидів типу емодину, фенолокислоти (кавова, *п*-кумарова, хлорогенова, галова). З трави виділений лігнановий глікозид авікулін.

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): K - 36,90, Ca – 11,50, Mg – 4,20, Fe – 0,30; мікроелементи (мкг/г): Mn – 299,00, Cu – 14,40, Zn – 136,00, Co – 1,68, Mo – 2,08, Cr – 0 ,48, Al – 293,60, Ba – 34,48, Se – 0,16, Ni – 1,76, Sr – 1,12, Pb – 3,20, B – 32,00, I – 0,10,Br – 102,90.

Основні активні компоненти:

• вітамін К, дубильні речовини, глікозид авікулярин - зупиняють кровотечі; авікуля-

рин стимулює скорочення матки;

• кумарини (скополетин, умбеліферон) - сприяють розширенню судин, надають бактерицидну дію;

• флавоноїди (гіперин, ізорамнетин, мірицетин, кверцетин, кемпферол) - виводять надлишок рідини з організму, виявляють антиоксидантну властивість;

• фенолкарбонові кислоти (галова, кавова, n-кумаринова, хлорогенова) - володіють протимікробною дією;

• ефірна олія - сприяє детоксикації організму;

• смоли, слизи - захищають слизові оболонки;

• вітамін Е, аскорбінова кислота, каротин - стимулюють імунітет, сприяють регенерації організму;

• кремнієва кислота - зміцнює тканини легенів.

Основна дія:

• сечогінна - мірицетин, надаючи сечогінну дію, сприяє виведенню надмірної рідини з організму і відходженню піску з нирок, сечового міхура.

• детоксикуюча - ефірна олія знешкоджує в органах сечовиділення токсичні продукти обміну.

• бактерицидна - флавоноїди, кумарин умбеліферон, фенолкарбонові кислоти володіють

бактерицидною дією, по відношенню до патогенних мікроорганізмів, що викликають запальні процеси в сечовий системі, за рахунок в'яжучих властивостей.

• спазмолітична - флавоноїди (спільно з кумаринами) сприяють розслабленню гладкої

мускулатури нирок, сечового міхура, а також матки, печінки, шлунково-кишкового тракту, знімаючи больові відчуття.

• регенеруюча - каротин і вітамін Е сприяють епітелізації виразкових уражень слизових

оболонок органів сечовиділення при пошкодженні їх піском, каменями, що утворюються в нирках, сечовому міхурі.

• кровоспинна

• вітамін К і глікозид авікулярин підвищують швидкість згортання крові при маткових та інших кровотечах;

• дубильні речовини згортають білки, при цьому утворюється захисна плівка, що сприяє зупинці кровотеч, у тому числі на слизовій оболонці сечовивідних шляхів.

• стимулююча дихання - кремнієва кислота сприяє збільшенню амплітуди дихальних

рухів і вентиляційного об'єму легень.

• стимулююча маткове скорочення - авікулярин посилює скорочення матки, особливо в

післяпологовий період.

•судинорозширювальна - скополетин викликає розширення судин, сприяючи зниженню артеріального тиску.

Застосування. Препарати рослини впливають на роботу нирок, сечовивідних шляхів, зменшують проникність стінок судин, перешкоджають утворенню сечових каменів та піску, підвищують діурез, виводять з сечею надлишок іонів натрію і хлору, збільшуючи фільтрацію в ниркових клубочках і зменшуючи зворотну резорбцію в ниркових канальцях, поглиблюють дихання, знижують артеріальний тиск, виявляють антитоксичну дію. Завдяки дубильним речовинам, які мають антимікробні, протизапальні і в'яжучі властивості, галенові препарати споришу позитивно впливають на функцію шлунково-кишкового тракту. Настій трави споришу назначають при гастроентеритах, проносі різної етіології,

при підвищеній проникності стінок судин, при функціональній недостатності печінки і при захворюваннях, пов'язаних з затримкою в організмі токсичних продуктів обміну, на початкових стадіях нирковокам'яної хвороби, в післяопераційному періоді після видалення сечових каменів, при деяких шкірних захворюваннях (вугри, фурункули, деякі дерматити).

У народній медицині, спориш використовують при захворюваннях дихальних шляхів, при набряках різного походження, малярії, як загальнозміцнюючий і тонізуючий засіб при нервовому виснаженні, загальній слабкості після тяжких хвороб та слабкості в похилому віці. Препарати споришу протипоказані при гострих запаленнях нирок і сечового міхура.

4.194. Стрілолист звичайний – Sagittaria sagittifolia L.
Родина частухових – Alismataceae
Стрелолист обыкновенный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, стебло 30-125 см заввишки. Це водна рослина, з листами, що нагадують за формою стрілу, звідки і бере свою назву. Листки стріловидні, з черешками. Цвіте червень – липень. Суцвіття китицевидні, квітки одностатеві, зібрані кільцями по три; тичинкові квітки на довгих ніжках. Внутрішні листки оцвітини білі, при основі червонуваті. Тичинок і маточок багато, пиляки фіолетові, дуже рідко жовті. Плід зібраний, з числдених крилатих сімянок, зібраних у кулясту головку. У Китаї здавна культивується на поливних площах в якості джерела крохмалю.



Поширення. В стоячих і повільно текучих водах, при берегах, по заболочених луках. По всій Україні. Кореневища багаті на крохмаль, з бульбовидними потовщеннями, які охоче їдять водяні птахи.

Сировина.Кореневища.

Хімічний склад. Тритерпени (алізол А і В, 23-о-ацетилалізол В, алісмол).

Основні активні компоненти:

• тритерпени (алізол А і В, 23-о-ацетилалізол В, алісмол) - в експериментальних дослідженнях було показано, що дані сполуки обумовлюють сечогінну дію стрілолисту; запобігають утворенню кальцієвих оксалатів у нирках, перешкоджаючи розвитку сечокам'яної хвороби; чинять гіпотензивну дію.

Основна дія:

• сечогінна - запобігає застою сечі і утворення оксалатів у нирках; також стрілолист ефективний при олігурії (зменшення кількості сечі, що виділяється нирками) і при набряках;

• гіпотензивна - дослідження по-

казали, що алізол А і В, 23-о-ацетилалізол В і алісмол є інгібіторами активності рецепторів ангіотензину-II (антагоністи); тому стрілолист сприяє зниженню підвищеного артеріального тиску при ниркових захворюваннях;

• протизапальна і антибактеріальна - захищає ниркову тканину і сечовидільну систему від запальних процесів; бореться з інфекціями сечостатевої системи; дослідження показали, що стрілолист ефективний проти стафілококів, пневмококів і мікобактерій - у зв'язку з цим його застосовують також при гострій діареї, запаленнях дихальних шляхів;

• гіпохолеренемічна і гіпоглікемічна - стрілолист сприяє зменшенню підвищеного рівня холестерину і цукру в крові; застосовують при холестеренеміі і ожирінні печінки (жировій інфільтрації печінки).

Застосування. Кореневище стрілолисту - це один з найефективніших сечогінних засобів, оскільки зменшує ниркові набряки і застій сечі, запобігаючи розвитку інфекційних захворювань сечової системи: сечокам'яній хворобі, піску в сечі, циститу.

4.195. Суниці лісові - Fragaria vesca L.
Родина розових – Rosaceae
Земляника лесная

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина з коротким горизонтальним або косим кореневищем і довгими повзучими пагонами, що укорінюються у вузлах. Стебла прямостоячі або висхідні, 5-20 см заввишки, мало перевищують прикореневі листки,



вкриті знизу відстовбурченими, вгорі - притиснутими волосками. Листки трійчасті, прикореневі - на довгих, відхиленоволосистих черешках; листочки сидячі, майже овально-ромбічні, середній листочок яйцеподібний або ромбічний, бічні – косояйцеподібні, з великими трикутними або майже округлими зубцями, що закінчуються короткими червонуватими вістрячками; зісподу листочків різко виділяються жовтуваті центральна та бічна жилка першого порядку. Зверху листочки темно-зелені, розсіяно притиснутоволосисті, знизу ясно-зелені, густо вкриті притиснутими шовковистими волосками, завдовжки 1,5-6,0 завширшки 1,6-4 см. Квітки правильні, двостатеві, на тонких довгих, притиснутоволосистих квітконіжках, у щиткоподібному небагатоквітковому суцвітті; пелюстки (їх 5) білі, яйцеподібні або округлі, з коротеньким нігтиком. Плоди ягодоподібні, пониклі, конічні, яйцевидні або кулясті, яскраво-червоні, до основи вкриті сім'янками. Цвіте у травні — червні, плоди достигають у червні-липні.

Поширення. В світлих лісах, на лісових галявинах. В лісових районах і північній та середній частинах Лісостепу, на південь рідшає, в Криму в передгір'ях і в горах.

Сировина. Свіжі і сушені плоди, листя, кореневища з коренями.

Хімічний склад. Сировина містить цукри, пектинові речовини, клітковину, органічні кислоти, каротин, вітаміни С, вітамін В, флавоноїди, дубильні речовини. Свіжі плоди суниці містять каротин (0,5 %), вітамін С (до 50 мг%), вітамін В, флавоноїди (галактозид

пеларгонідину, ціанідиновий глікозид), яблучну й саліцилову кислоти, дубильні (до 0,4 %) і пектинові (до 1,5%) речовини, вуглеводи (до 9,5 %), ароматичні сполуки .

У листках містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 21,90, Ca - 14,70, Mg - 4,50, Fe - 0,60; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,22, Cu - 0,84, Zn - 0,90, Co - 0,22, Mo - 1,28, Cr - 0,30, A1 - 0,29, Ba - 0,81, V - 0,09, Se - 11,00, Ni - 0,18, Sr - 0,73, Pb - 0,25, I - 0,09, Br - 78,30, B - 143,20 мкг/г.

Застосування. Галенові препарати з листків суниць розширюють периферійні судини, знижують артеріальний тиск, уповільнюють ритм і посилюють амплітуду серцевих скорочень, підвищують тонус і посилюють скорочення матки, сприяють виведенню солей з організму, мають сечогінні, жовчогінні, потогінні, протизапальні та гіпоглікемічні властивості.

Плоди суниці тамують спрагу, збуджують апетит, покращують травлення, виявляють сечогінну й жовчогінну дію, мають антимікробні, протизапальні й потогінні властивості, діють як гіпоглікемічний і антитиреоїдний засіб. Особливо корисно споживати їх у свіжому вигляді. Позитивний терапевтичний ефект спостерігається при гіпертензії, атеросклерозі, гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, коліті, атонічному запорі, жовчнокам'яній та нирковокам'яній хворобах, захворюваннях селезінки, подагрі, цукровому діабеті та гіпохромній анемії. При жовчнокам'яній і нирковокам'яній хворобах та подагрі ефективнішим вважається вживання соку плодів по 4-6 столових ложок натщесерце. Настій сушених плодів вживають при авітамінозі С та інших авітамінозах, ниркових і печінкових каменях, подагрі, цукровому діабеті, гіпохромній анемії, гастриті, коліті та простудних захворюваннях. Вживання суниць протипоказане при тривалих печінкових кольках, гастритах з підвищеною кислотністю шлункового соку.

Настій листя вживають при гіпертензії, атеросклерозі, для покращення роботи серця, від набряків, неврастенії, безсоння і бронхіальної астми, при каменях у печінці й нирках, висипах на шкірі, цукровому діабеті, подагрі та інших проявах порушеного сольового обміну в організмі, у випадку простудних захворювань, що протікають з високою температурою і кашлем, гепатиті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гастритах, атонічних запорах, діареї, хворобах селезінки, авітамінозах, анемії. Використовують настій з листя і для місцевого лікування (компреси при мокнучих і кровоточивих ранах, полоскання при гнійних запаленнях рота і горла та для дезодорації ротової порожнини). Плоди та листки суниці використовують в дерматології та косметиці.

4.196. Суріпиця звичайна - Barbarea vulgaris R. Br.
Родина капустяних– Brassicaceae
Сурепка обыкновенная



Життєва форма. Дворічні або багаторічні трави з ліровидними листками з простим опушенням або голі, верхівковий сегмент прикореневих листків при основі тільки невиразно-серцевидний або навіть коротко-клиновидний, зав'язь сидяча, з коротким стовпчиком і дволопатевою приймочкою. Рослини заввишки 20-70 см. Стулки чотиригранного стручка опуклі, з випнутою середньою і помітними боковими жилками. Стручки вже замолоду зігнуті і відхилені від осі суцвіття, дозрілі 25-30 мм завдовжки. Цвіте у квітні - травні.

Поширення. На луках, полях, схилах по всій Україні, крім півдня.

Сировина. Листя, насіння, корені.

Хімічний склад. Листя містить флавоноїди: глікозиди кемпферолу та кверцитину; вітамін С. У насінні – жирна олія (25-36%), у її складі кислоти олеїнова (27%), лінолева (24%), ерукова (24%), ейкозенова (11%), ліноленова (8%), пальмітинова (3%), стеаринова (0,8%); а також тіоглікозиди: глюкобарбарин та флавоноїди.

Застосування. Має сильні діуретичні, збуджуючі та ранозагоювальні властивості. Настій листя використовують як протицинготне, настій насіння – як послаблююче. Відвар кореню використовують при асциті та імпотенції.

4.197. Суховершки звичайні - Prunella vulgaris L.
Родина губоцвітих – Lamiaceae
Черноголовка обыкновенная



Життєва форма. Одно-, дво- та багаторічна рослина**.** Стебла висхідні, чотиригранні, нерідко червонуваті, 10-40(60) см заввишки, в нижній частині голі, вище, переважно по ребрах, розсіяно-волосисті, вгорі здебільшого білуватошерстисті. Листки супротивні, прості, черешкові, видовженояйцевидні або майже ланцетні, з клиновидною основою і тупою верхівкою; верхня пара стеблових листків майже сидяча, щільно притиснута до суцвіття. Квітки двостатеві, неправильні, у пазушних 6-квіткових несправжніх кільцях, що утворюють колосовидну яйцевидну або довгасту головку. Чашечка з 10 жилками, двогуба, з плоскою тризубчастою верхньою і дворозділь-ною нижньою губами. Віночок фіолетово-синій, синій або білий, в півтора-два рази дов-

ший за чашечку, двогубий; верхня губа цілісна, шоломовидна, нижня - трилопатева, з широкою зубчастою середньою часткою. Плід складається з чотирьох однонасінних горішковидних часток. Цвіте з червня до вересня.

Поширення. В лісах, по луках, іноді як бур'ян майже по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава суховершків містить дубильні (до 1 %), гіркі й смолисті речовини, ефірну олію (0,5 %), каротин (6 мг%), вітамін К, аскорбінову кислоту (30мг%), рутин, гіперозид, тритерпеновий сапонін, аглікон якого - олеанолова кислота, та урсолову кислоту (у листі 0,56%). Основними складовими частинами ефірної олії є камфора і фенхон.

Застосування. У народній медицині суховершки звичайні використовують як засіб, що має в'яжучі, антимікробні, жарознижуючі, спазмолітичні й гіпотензивні властивості, підвищує діурез, спиняє кровотечі. Настій трави приймають при запаленнях верхніх дихальних шляхів і горла, від кашлю, при туберкульозі горла, гіпертензії, від тиреотоксичного зобу, ревматичного поліартриту, ексудативного діатезу й туберкульозу шкіри та як засіб, що тамує біль у шлунку, при проносі, набряках, хворобах серця, епілепсії. Використовують суховершки і як зовнішній засіб. Настоєм трави промивають пролежні, рани при перев'язках, лікують шкірні захворювання, полощуть рот і горло при інфекційних і запальних ураженнях, миють голову, щоб позбутися лупи. В гомеопатії суховершки звичайні використовують при захворюваннях горла.

4.198. Сухоребрик лікарський - Sisymbrium officinale (L.) Scop

Родина капустяних – Brassicaceae

Гулявник лекарственный

Життєва форма. Однорічна жорстковолосиста рослина. Стебло прямостояче, розчепірено-розгалужене, 30-60 см заввишки. Листки почергові; нижні - на черешках, ви- ми ми ша ко- ви- раї. тих ли- на- міс ко- ре- ра-



дно-роздільні, з 4-6 довгастинадрізанозубчастими боковичастками, верхня частка більша бокові, списовидна; верхівні - сидячі, при основі дні, зубчасті або майже цілок- Квітки дрібні, правильні, двостатеві, у видовжених безлискитицях,- пелюстки (їх 4) з нігтиком, жовті. Плід - стручок. Цвіте у червні - липні.

Поширення. Бур'ян побзу житла, рідше на полях, по всій Україні.

Сировина. Трава, листя, сіння.

Хімічний склад. Рослина стить карденоліди: зид, корхорозид А; дубильні човини, флавоноїди: глікозиди апігеніну, тіоглікозид глюкобссицин. У насінні є карденолі-

ди, гірчична олія (2,36%), жирна олія (24-36%), до складу якої входять кислоти: ліноленова (35,2%), лінолева (15,8-17%), ерукова (11,5-16,1%), ейкозенова (9,7-13,1%), пальмітинова (7,1-7,5%), олеїнова (8-9,8%), арахінова (1,8-1,9%), ейкозадієнова (1,4-1,6%), стеаринова (1,1-1,6%).

Застосування. Сухоребрик лікарський застосовують при афонії (втраті голосу). Рослина також ефективна при запаленні легенів. Сполуки сірки, що містяться в сухоребрику лікарському, викликають рефлекторне посилення секреції слизу у верхніх дихальних шляхах і бронхах. Вони сприяють відкашлюванню, надають муколітичну дію і заспокоюють кашель.

У медицині використовують як сечогінний (набряки, ниркова недостатність), в'яжучий (пронос, дизентерія) та протицинготний засіб (ефективним протицинготним засобом вважається настоянка з свіжого листя сухоребрику). Цілющі якості сухоребрику були відомі ще лікарям Стародавньої Греції. Його й тепер цінують як засіб, що діє на залози верхніх дихальних шляхів, збільшуючи кількість харкотиння та розріджуючи його, що полегшує відхаркування. Зважаючи на це, основним показанням до призначення сухоребрику треба вважати запалення верхніх дихальних шляхів. У Франції сухоребрик називають травою співаків і рекомендують його педагогам, артистам та іншим особам, які за професією напружують голос, як засіб, що пом'якшує болісні відчуття й запальний стан верхніх дихальних шляхів, зменшує охриплість.



4.199. Талабан польовий - Thlaspi arvense L.

Родина капустяних – Brassicaceae

Ярутка полевая

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче, голе, вгорі розгалужене, 20-50 см заввишки. Листки почергові: стеблові - сидячі, видовженоланцетні, зубчасті, біля основи стріловидні, нижні - в прикореневій розетці, довгасто-овальні або оберненояйцеподібні, великозубчасті, звужені біля основи в черешок, рано відмирають. Квітки двостатеві, правильні, дрібні, білі чотирипелюсткові, зібрані в китицю. Плід - стручечок. Цвіте у квітні - липні.

Поширення. Бур'ян у посівах, біля шляхів і поблизу житла по всій Україні.

Сировина. Трава, плоди.

Хімічний склад. Трава містить аскорбінову кислоту, насіння - глікозид синігрин, жирну олію, лецитин, синігрозид, мирозин, аскорбінову кислоту.

Застосування. Препарати з трави талабану польового мають кровоспинну, сечогінну, потогінну, відхаркувальну, в'яжучу, антимікробну, протизапальну, ранозагоювальну дію. Насіння проявляє тонізуючу, стимулюючу та зміцнюючу дії. У народній медицині: настій трави - при венеричних захворюваннях, зокрема сифілісі, при запаленнях яєчників і раці

матки, для виведення токсичних речовин з організму з потом, лікування стенокардії, жовтяниці, віспи і скарлатини, як засіб що знижує кислотність шлункового соку, збуджує і стимулює статеву функцію у чоловіків, прискорює і активізує менструальний цикл у жінок. Зовнішньо настій трави або свіже подрібнене листя використовують для лікування ран і виразок. Сік трави талабану польового використовували від волосатика та як засіб, що прискорює заживления ран і видаляє бородавки. Насіння талабану польового народна медицина рекомендує при гіпертензії, атеросклерозі, міокардиті, запорі, цукровому діабеті. В китайській медицині, крім цього, насіння використовують при запаленні очей.

4.200. Татарник звичайний, татарник колючий, чортополох – Onopordum acanthium L.

Родина айстрових – Asteraceae

Татарник обыкновенный

Життєва форма. Дворічна колюча трав'яниста рослина. Стебло пряме, 50-200 см заввишки, павутинисто-шерстисте, розгалужене, з 2-3 широкими (до 1,5 см завширшки) колючозубчастими крилами. Листки з обох боків сіропавутинисті, рідше - майже голі, великі, 12-30 (45) см завдовжки, до верхівки стебла поступово зменшуються в розмірі; прикореневі листки короткочерешкові, перистонадрізані або перисторозсічені, з колючозубчастими частками; стеблові — почергові, сидячі, часто надрізані, з колючими лопатями; колючки та зубці листків міцні, жовті. Квітки двостатеві, у великих (2-3 см завширшки), одиничних кошиках, віночок зрослопелюстковий, правильний, трубчастий, пурпуровий, з 5 зубчиками на верхівці. Обгортка черепичаста, павутиниста; її листочки яйцевидні або видовженояйцевидні, витягнуті в міцну зеленувату колючку. Плід - сім'янка. Цвіте з червня до вересня.



Поширення. Рудеральний бур'ян по всій Україні.

Сировина. Квіткові кошики.

Хімічний склад. Листя татарника містить алкалоїди (0,05 %), сапоніни, гіркий сесквітерпеновий лактон аркціопікрин, вітамін С (47,4-93,2 мг%), вітамін К, цукри (1,58 %), смоли (1,6 %), дубильні та інші речовини. У квіткових кошиках є сапоніни, інулін, барвник, вітамін С та інші сполуки.

Застосування. Препарати татарника колючого виявляють сечогінну, в'яжучу, дермотонічну, кровоспинну й антимікробну дію, тонізують серцеву діяльність, збільшують силу серцевих скорочень, звужують периферичні кровоносні судини, підвищують артеріальний тиск, стимулюють секрецію травних залоз, збуджують (у малих дозах) або пригнічують (у великих дозах) центральну нервову систему. В експериментах встановлено, що препарати татарника малотоксичні й навіть при тривалому вживанні не виявляють побічного впливу на організм. Внутрішньо препарати татарника застосовують при запальних захворюваннях сечового міхура, подагрі, ревматизмі, порушеннях діяльності серця, набряках, стійкому спастичному кашлю і астмі, як протисудомний засіб при правці, у випа-

дку простудних захворювань, при злоякісних пухлинах, зокрема при раку матки, для профілактики метастазів після видалення злоякісних пухлин, як «кровоочисний» засіб та як засіб, що усуває пригнічений стан хворого й надає йому бадьорості. Широко використовують татарник як зовнішній засіб. Свіжим соком рослин лікують рак шкіри, гноячкові висипи при імпетиго, фурункули, гнійні рани, інфекційні тріщини куточків рота, лишаї, зокрема вовчий лишай, та коросту. Настоєм трави полощуть рот при афтозі, лікують інфекційні тріщини куточків рота роблять обмивання, примочки і компреси при гнійних ранах, фурункулах і набряках запального походження. Настій квіткових кошиків використовують для примочок при захворюваннях очей. Настоянку із свіжої трави татарника застосовують у гомеопатії.

4.201. Терен звичайний, терновник - Prunus spinosa L.
Родина розових - Rosaceae
Тёрн колючий

Життєва форма. Колючий, відстовбурчено-розгалужений кущ або невелике (1 -4 м заввишки) дерево. Листки почергові, прості, видовжені або видовженооберненояйцевидні, при основі клиновидні, городчастопилчасті (зубчики залозисті), в молодому віці з обох боків опушені, пізніше - зверху голі. Квітки правильні, двостатеві, одиничні, рідше по 2 - 3, на коротких





голих квітконіжках, віночок білий або зеленуватий, з п'ятьма видовженими тупими пелюстками. Плід - куляста або округлоконічна соковита чорна, з восковою поволокою кістянка. Цвіте у квітні-травні. Плоди достигають у вересні.

Поширення. На узліссях, по чагарниках в Закарпатті, Карпатах, Розточчі-Опіллі, в Зах. Поліссі і Волинському Лісостепу.

Сировина. Квітки, листя, корені, плоди, кора.

Хімічний склад. Плоди терену містять дубильні (1,7 %) й ароматичні речовини, пектини (до 1 %), яблучну кислоту (3,3 %), вітамін С (32,6 мг%), цукри (5,5-8,8 %), глікозид пруназин, червоний барвник та мінеральні солі; квітки - ефірну олію, ціаногенний глікозид, флавоновий глікозид кемпферин і його аглікон кемпферол, віск та мінеральні солі; листя - дубильні речовини (3,42 %), вітамін С (108,5-157,9 мг%), яблучну кислоту, пектини та глікозид пруназин. У корі є значна кількість дубильних речовин (3-5 %), а в коренях знайдено флавоноїди.

Застосування. Фармакологічна дія різних частин рослини не однакова й залежить від кількісного і якісного складу біологічно активних речовин. Плоди терену (свіжі, на-

стоянка, у вигляді відвару або екстракту) виявляють в'яжучу дію й рекомендуються для вживання при розладах шлунка і кишок: неспецифічних виразкових колітах, дизентерії, харчових токсикоінфекціях і кандидозах. Лікувальним напоєм при кишкових інфекційних захворюваннях вважається вино з плодів. Свіжий сік плодів корисно пити при жовтяниці. Препарати з квіток регулюють перистальтику кишок, діють як сечогінний, потогінний і гіпотензивний засіб, поліпшують, як і препарати з плодів терену, обмін речовин і показані при гастриті, спастичному коліті внаслідок атонії кишок, циститі, набряках, нирковокам'яній хворобі, ревматизмі, при фурункулах та інших гноячкових захворюваннях шкіри, при запаленні слизових оболонок рота, горла і стравоходу. Застосовують квітки терену і в гомеопатії. Чай з листя терену має легку проносну властивість, підвищує діурез, поліпшує обмін речовин, діє як відхаркувальний засіб. Його вживають при хронічних запорах, нефролітіазі, циститі, аденомі простати й висипах на шкірі. Чай з листя вважається корисним для людей, які ведуть сидячий спосіб життя. Кору й корені, що мають потогінні й жарознижувальні властивості, вживають у вигляді відвару при підвищеній температурі тіла. Зовнішньо відвар кори або коренів застосовують як протизапальний засіб.

4.202. Томат культурний– Solanum lycopersicum L.
Родина пасльонових – Solanaceae
Помидор

Життєва форма. Однорічна трав’яниста рослина. Корінь стержневий. Стебла 0,2-3 м заввишки, соковиті. Листки непарно-перисторозсічені з більш-менш зморшкуватою поверхнею дольок листка. Суцвіття – завійка, просте, вильчасте до сильно розгалуженого. Квітки жовті дрібні. Плоди – ягоди, червоні або жовті. Насіння дрібне, плоске.



Поширення. Томат – основна овочева культура.

Сировина. Плоди. Насіння.

Хімічний склад. У плодах містяться цукри, клітковина, геміцелюлоза, пектинові речовини, органічні кислоти (переважно лимонна), гідроксикоричні кислоти (кавова, хлорогенова, ферулова), білки, ферменти, амінокислоти, вітаміни (вміст аскорбінової кислоти в 100 г складає майже добову дозу, а деякі їх сорти по його кількості прирівнюються до лимонів; вітаміни B_1, B_2, B_6, пантотенова і фолієва кислоти, багато каротиноїдів, особливо лікопіну), різноманітний елементний склад, серед яких домінує калій, значно менше кальцію, магнію, натрію, сірки, фосфору, хлору, бору, заліза, марганцю, міді, рубідію, цинку і в незначних кількостях є йод, кобальт, молібден, нікель, фтор, хром. По вмісту заліза і магнію томати посідають одно з перших місць серед овочевих культур.

У насінні міститься жирна олія (24-30%), до складу якої входять лінолева (50-65%), α-ліноленова (до 20%), олеїнова (14-20%) та насичені жирні кислоти (15-30%), стерини (β-ситостерин, кампестерол, сігмастерол, D-5-аванастерол), токофероли (до 150 мг%), каро-



тиноїди (каротин, лікопін, вміст якого в 1 кг свіжих плодів складає 30-200 мг), макро- (фосфор, кальцій, залізо) та мікроелементи (цинк, марганець, алюміній, кремній, кобальт, серебро), амінокислоти. За вмістом незамінної амінокислоти лізину білок томатного насіння перевершує білки сої, гороху, соняшника.

Застосування. Томати широко використовують у лікувальному харчуванні. Вони збуджують апетит, активізують процес травлення, подавляють хвороботворну кишкову мікрофлору, нормалізують і підтримують кислотно-лужну рівновагу в організмі. Їх радять вагітним, для профілактики атеросклерозу, при ожирінні, при захворюваннях серцево-судинної системи, зокрема гіпертензії, стенокардії, після інфаркту міокарда, при порушенні обміну речовин, глаукомі, недокрів'ї, ослабленні пам'яті, при слабкості, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, особливо при пониженій або відсутній кислотності шлункового соку, при захворюваннях суглобів.

Лікопін виявляє високу антиоксидантну активність. Він має позитивне значення для запобігання раку простати, ефективний при серцево-судинних захворюваннях і атеросклерозі.

Бадилля томатів – джерело стероїдного глікоалкалоїду томатину, який може бути використаний для синтезу кортизону, який використовується при лікуванні ревматизму, артритів, нейродермітів, пухирчатки, бронхіальної астми та інших захворювань.

4.203. Тополя біла- Populus alba L.
Родина вербових – Salicaceae
Тополь белый

Життєва форма. Високе, 15 - 30 м заввишки, листопадне дводомне дерево. Має широку наметовидну крону та циліндричний стовбур, покритий гладенькою світло-оливковою корою; в нижній частині стовбура, особливо у старих дерев, кора темно-сіра, глибоко тріщинувата. Бруньки білоповстисті. Листки почергові, круглясто-яйцевидні, 10-12 см завдовжки і 5-10 см завширшки, в основі злегка серцевидні, кутастовеликозубчасті або виїмчасто-3 - 5-лопатеві, зверху темні, глянцеві, зісподу - білоповстисті, на круглих черешках. Квітки одностатеві, в пониклих сережках; пиляки пурпурові, на коротких нитках; приймочки двороздільні, яскраво зелені, блідо-жовті або темні. Плід - коробочка. Цвіте у березні - квітні, до появи листя.

Поширеная. По заплавах річок, на вологих луках, у вологих лісах по всій Україні, крім високогір'я Карпат.



Сировина. Бруньки.

Хімічний склад. Бруньки тополі білої містять фенологлюкозиди, дубильні речовини та інші сполуки. У складі фенологлюкозидів є саліцин і популін.

Застосування . Аналогічно статті Тополя чорна.



4.296. Тополя пірамідальна, тополя італійська - Populus italica (DuRoi) Moench

Родина вербових – Salicaceae

Тополь пирамидальный

Життєва форма. Високе, до 40 м заввишки, листопадне, дводомне дерево. Має вузькопірамідальну компактну крону і циліндричний стовбур, покритий гладенькою сірою корою; в нижній частині стовбура, особливо у старих дерев, кора сіруватокоричнева, тріщинувата. Бруньки дрібні, ясно-бурі, з полиском; лусочки бруньок не клейкі. Листки почергові, ромбічні, з пластинчастосплюснутими черешками. Квітки одностатеві, у пониклих сережках; пиляки пурпурові; приймочки жовті, дволопатеві, відігнуті. Плід — коробочка. Цвіте у березні — квітні, до появи листя.

Поширення. Культивують по всій Україні. Походить з Північної Америки.

Сировина. Бруньки.

Хімічний склад подібний до хімічного складу Тополі чорної.

Застосування. Аналогічно статті Тополя чорна.

4.204. Тополя чорна, осокір – Populus nigra L.

Родина вербових – Salicaceae

Тополь черный



Життєва форма. Високе (25-30 м заввишки) листопадне дводомне дерево. Має розлогу крону й циліндричний стовбур, покритий ясно- й сіро-попелястою корою; в нижній частині стовбура, особливо у старих дерев, кора майже чорна, глибокотріщинувата. Бруньки голі, клейкі. Листки почергові, на довгих голих сплюснутих черешках, яйцевидно-трикутні або майже ромбічні, при основі від ширококлиновидних до майже прямообрізаних, на верхівці витягнуті в довгий гострячок, по краю залозисто-пилчасті, з обох боків голі, знизу — ясні. Квітки одностатеві, в пониклих сережках; пиляки пурпурові; приймочки жовті, дволопатеві, відігнуті. Плід — коробочка. Цвіте у березні - квітні, до появи листя.

Поширення. У долинах річок, у плавнях по всій Україні, крім Карпат.

Сировина. Бруньки.

Хімічний склад. Бруньки тополі чорної містять фенологлюкозиди саліцин і популін; флавоноїди: апігенін, галангін і генкванін, ізальпінін, кверцетин, кемпферол, 3-метиловий ефір кемпферолу, піностробін, піноцембрин, рамноцитрин, рамнетин, ізорамнетин, рамназин, хризин і тектохризин; органічні кислоти: бензойну, коричну, галову, кавову, феру-

лову і яблучну; ефірну олію, у складі якої є гумулен, α-каріофілен, цинеол і неідентифіковані сесквітерпеноїди; вітамін С, жирну олію та інші сполуки.

Застосування. Препарати тополі мають діуретичні, антисептичні й потогінні властивості. Найчастіше їх використовують при захворюваннях нирок, циститах, нетриманні сечі, болісному сечовипусканні, особливо при вагітності й після операцій, та при гіпертрофії простати. Крім того, препарати тополі використовують при неврозах, різних видах невралгії, артритних захворюваннях, геморої, атонії кишківника, діареї, простудних захворюваннях, грипі.

4.205. Туя західна – Thuja occidentalis L.
Родина кипарисових – Cupressaceae
Туя западная

Життєва форма. Дерево вічнозелене однодомне, 12-20 м заввишки. Крона густа, пірамідальна. Кора стовбура темно-бура або сірувато-коричнева. Листки лусковидні (у ювенільних рослин - голковидні), розміщені супротивно. Чоловічі шишечки приверхівкові, в пазухах листків, округлі, жовті. Жіночі шишечки овально-яйцевидні, світло-зелені, розміщені на кінцях укорочених охвоєних гілочок. Запилюється у першій половині квітня.



Поширення. Тую західну культивують в садах і парках по всій Україні.

Сировина. Молоді охвоєні пагони.

Хімічний склад. Пагони туї містять ефірну олію (0,12 %), аромадендрин, токсифолін, пініпікрин, пінен, пінін, туїн, дубильні речовини і смолу. У складі ефірної олії є пінен, туйон, каріофілен, відрен, цедрол та інші речовини.

Застосування. У науковій медицині тую західну не використовують. У народній медицині тую західну використовують як діуретичний, жовчогінний, відхаркувальний, потогінний, кровоспинний, антисептичний засіб.

4.206. Фенхель звичайний– Foeniculum vulgare Mill.
Родина селерових – Apiaceae
Фенхель обыкновенный

Життєва форма. Дворічна гола сиза рослина, стебло прямостояче, 100-200 см заввишки, круглясте, тонкоребристе, дуже галузисте. Листки в обрисі яйцевидно-трикутні, 3-4 перисторозсічені, нижні - черешкові, верхні – з розширеними піхвами і довгими нит-

ковидними частками. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, зібрані в складні зонтики. Плід – двосім'янка. Цвіте у липні-серпні.

Поширення. Розводять на городах; здичавіло в Південному Криму.

Сировина. Плоди, ефірна олія.

Хімічний склад. Плоди містять органічні кислоти, пектинові речовини, жирну і ефірну олії, флавоноїди (кверцетин, кверцетин-3-арабінозид, ізорамнетин), умбеліферон, кумарин, каротиноїди, аскорбінову кислоту, цукри. У складі ефірної олії є фенхон, анетол, метилхавікол, α-пінен, α-феландрен, анісовий альдегід, анісова кислота й інші сполуки.



У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 17,90, Ca - 19,50, Mg - 3,40, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,14, Cu - 0,26, Zn - 0,31, Cr - 0,04, Al - 0,08, Ba - 0,06, Se -30,00, Ni - 0,31, Sr - 0,28, Pb - 0,06, I - 0,09, Ag - 64,00, B - 40,40 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (анетол, кетон, фенхон) - стимулює секреторну активність шлунка, підшлункової залози, кишківника;

• фітонциди - надають антибактеріальну дію;

• флавоноїди, кумарини - мають спазмолітичні, протиблювотні, антимікробні властивості;

• органічні кислоти - нормалізують травлення;

• каротин, вітамін С - надає протизапальну, імуностимулюючу дію;

• макро-і мікроелементи - стимулюють обмін речовин.

Основна дія:

• стимулююча секреторну активність - компоненти ефірної олії посилюють секрецію шлунка (при її недостатності), кишківника (зменшують метеоризм), а також бронхів (розріджують мокротиння), і молочних залоз (лактогінний засіб).

• спазмолітична - флавоноїди і кумарини знімають спазми в шлунково-кишковому тракті, посилюють секрецію залоз, виявляють протиблювотний ефект.

• нормалізує травлення

• органічні кислоти покращують мікрофлору кишківника, усуваючи процеси бродіння;

• ефірна олія сприяє кращій перетравленню їжі, створює умови всмоктування в шлунково-кишковому тракті, стимулює перистальтику кишківника.

• антибактеріальна - фітонциди, кумарини та вітамін С згубно діють на патогенні мікроорганізми, попереджаючи харчові отруєння.

• протизапальна, імуностимулююча

• каротин, перетворюючись в організмі у вітамін А, підтримує імунітет органів дихання і шлунково-кишкового тракту;

• аскорбінова кислота стимулює синтез інтерферону.

• стимулююча обмін речовин – макро - та мікроелементи забезпечують правильний метаболізм, покращують всі види обміну.

• нормалізує ліпідний обмін - ефірна олія фенхелю нормалізує жировий обмін: зменшує процеси утворення жиру з поживних речовин, підвищує процеси його розпаду; послаблює відчуття голоду, сприяє втраті ваги, стимулює лімфатичну систему при целюліті, ожирінні, набряках.

• сечогінна - ефірна олія сприяє виведенню зайвої рідини з організму

Застосування. Своєю дією фенхель зобов'язаний присутньому анетолу. Естрогенна активність цього компоненту невелика: вона, очевидно, пов'язана із стільбеном – сполукою є результатом перетворення анетолу і присутність якого у фенхелі ще не доведена. Численні експерименти показали, що анетол стимулює скорочення кишківника, секрецію слизу в дихальних шляхах і відкашлювання.

Плоди фенхеля традиційно використовують для поліпшення травлення, при здутті живота, відрижці і викликаних ними болях. Корені застосовують як очисний засіб: він полегшує виведення продуктів обміну речовин з сечею і фекаліями.

Препарати фенхелю: *«Кропова вода»* (на 1000 частин води - 1 частина «кропової олії», отриманої з плодів фенхелю), *«Плантекс»* - гранули для приготування суспензії для внутрішнього застосування (плоди фенхелю), *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин- ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *мікстура протиастматична за прописом Траскова* (листя кропиви, трава хвоща, листя м'яти, трава горицвіту, плоди анісу, плоди фенхелю, плоди шипшини, соснові голки), *«Алталекс»* - краплі для внутрішнього та зовнішнього застосування (суміш олій меліси, м'яти, фенхелю, мускатного горіху, гвоздики, чебрецю, соснових голок, анісу, шавлії, кориці, лаванди та евкаліпту), *«Солутан»* - краплі (комбінований препарат: ефедрину гідрохлорид, радобелін (алкалоїд кореню белладонни), сапонін гіпсофіли, фенхелева олія, новокаїну гідрохлорид, екстракт толутанського бальзаму, натрію йодид, вода гіркомигдалева), *«Бронхіфлукс»* - чай рослинний у фільтр-пакетах (екстракти трави медунки, кори верби, листя підбілу, плодів анісу та фенхелю, сланей цетрарії, стебла плюща, коренів циміцифуги та солодки) мають відхаркувальну, секретолітичну, вітро- та сечогінну, апетитну, травну, спазмолітичну та фунгіцидну дію. Настій плодів, олія фенхелева, кропова вода - при метеоризмі, кольках, жовчо- та нирковокам'яній хворобі, бронхітах, мікозах. Плоди входять до складу вітрогінного і заспокійливого чаїв.

4.207. Фіалка запашна - Viola odorata L.
Родина фіалкових – Violaceae
Фиалка душистая

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста, без розвиненого надземного стебла рослина. Має повзуче кореневище і вкорінені пагони, що зацвітають тільки на другий рік. Листки в прикореневій розетці, прості, округло- або яйцевидно-серцевидні, короткоопушені, по краю зубчасто-зарубчасті, з яйцевидними, рідше ланцетними, гоструватими або іноді шиловидно загостреними, торочкуватими прилистками; торочки не перевищують 1/2 ширини прилистків,



іноді дрібновійчасті. Квітки пазушні, двостатеві, неправильні, дуже запашні, на довгих ніжках, з п'ятипелюстковим віночком; пелюстки фіолетові, при самій основі білуваті, вгорі нерідко виїмчасті; шпорка тупа. Плід - коробочка. Цвіте з квітня до половини травня.

Поширення. В лісах, по чагарниках по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Усі частини рослини містять ефірну олію, сапоніни, алкалоїди, флавоноїди, саліцилову і фенолкарбонові кислоти та інші сполуки.

Застосування. Фіалка запашна традиційно використовується для лікування захворювань дихальних шляхів і запалень кишківника. Дослідження довели наявність муколітичних, відхаркувальних, пом'якшувальних і потогінних властивостей.

Внутрішнє застосування фіалки запашної рекомендують при респіраторних захворюваннях (наприклад при бронхіті), оскільки вона полегшує кашель, завдяки своїм муколітичним властивостям, полегшує відкашлювання. Фіалка запашна має відхаркувальну, антисептичну, протизапальну, сечогінну, проносну та слабку гіпотензивну дію. Як відхаркувальний і секретолітичний засіб препарати фіалки вживають при коклюші, гострому й хронічному бронхіті та при туберкульозі легень. Діуретичні й солегінні властивості використовуються при нирковокам'яній хворобі, подагрі, поліартриті, при деяких серцевих захворюваннях, що супроводяться набряками. Для посилення терапевтичного ефекту фіалку часто використовують у суміші з іншими лікарськими рослинами, що мають сечогінні властивості. Позитивний терапевтичний ефект спостерігається при істерії, серцебитті, нервовому збудженні та безсонні. Особливої уваги заслуговують повідомлення про випадки успішного лікування настоєм з листя фіалки деяких онкологічних захворювань (рак язика, гортані, горла і шлунка). Як зовнішній засіб настій фіалки є ефективним засобом при герпесі звичайному (змащування пухирців) та у випадку катаральних явищ ротоглотки (полоскання).

Зовнішньо фіалку запашну застосовують для лікування пошкоджень шкіри, наприклад подряпин і тріщин сосків.

4.208.Фіалка польова -Viola arvensis Murr.

Родина фіалкових – Violaceae

Фиалка полевая



Життєва форма. Однорічна або дворічна розсіяно-коротковолосиста рослина. Стебла прямостоячі або підведені, 5-50 см заввишки, прості або від основи розгалужені, з висхідними нижніми гілками. Листки почергові, прості, по краю зарубчасті або пилчасто-зарубчасті (верхні), з перистороздільними прилистками; нижні листки короткояйцевидні або округло-овальні, іноді з дрібновиїмчастою основою пластинки, з черешками, не коротшими за пластинку; середні - видовженояйцевидні або видовженоеліптичні, з клиновидною основою, що збігає на коротенький черешок; верхні — видовженоланцетні, з малопомітним черешком. Квітки всі пазушні, двостатеві, неправильні, п'ятипелюсткові, на довгих ніжках; віночок увігну-

тий, помітно коротший за чашечку, ясно-жовтий, з блідішими верхніми пелюстками. Плід - коробочка. Цвіте з квітня до вересня.

Поширення. Як бур'ян на полях та городах по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Застосування. Аналогічно, як у статті Фіалка триколірна.



4.209.Фіалка триколірна - Viola tricolor Murr

Родина фіалкових – Violaceae

Фиалка трехцветная

Життєва форма. Однорічна або дворічна рослина, стебло прямостояче або частіше підведене, 10-40 см заввишки. Листки прості, почергові. По краю зубчасті або жилчасті, з перистороздільними прилистками, нижні листки широкояйцевидні, яйцевидно-трикутні або видовжено- яйцевидні і довгастояйцевидноланцетні з клиновидною основою і коротким черешком, верхні – видовженоланцетні, майже сидячі. Квітки двостатеві, пазушні, неправильні, на довгих ніжках, зі строкатим п’ятипелюстковим вінчиком, верхні пелюстки темносиньо-фіолетові, бічні – такого ж самого кольору, нижня пелюстка при основі завжди жовта. Плід - коробочка. Цвіте з червня до серпня.

Поширення. На сухих луках і узліссях по всій Україні, крім Криму.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава фіалки триколірної містить флавоноїди, рутин, віолантин, вітексин, ізовітексин, орієнтин, ізоорієнтин, віценін, ізокверцитрин, лейкоантоціанідин, віоланін, сапонаретин та антоціанові глікозиди. У квітках – віоланін, 3-глікозид дельфінідину, 3-глікозид пеонідину, каротиноїди, β-каротин, віолоксантин, зеаксантин, ауроксантин, флавоксантин, сапоніни, урсолова кислота, слизисті й дубильні речовини, вітамін С, ефірну олію та інші сполуки. У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 61,20, Ca - 17,10, Mg - 4,60, Fe - 0,80; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,34, Cu - 0,54, Zn - 1,45, Co - 0,23, Mo - 2,21, Cr - 0,12, Al - 0,55, Ba - 0,91, Se - 8,00, Ni - 0,21, Sr - 0,42, Pb - 0,11, B - 99,60 мкг/г.

Застосування. Фіалка триколірна містить саліцилову кислоту і володіє протизапальною активністю, яка знаходить застосування в дерматології і ревматології. Пом'якшувальні слизисті речовини цієї рослини заспокоюють кашель. Вживання фіалки рекомендують від кашлю. Вона також входить до складу препаратів від ревматизму, подагри і атеросклерозу. Фіалка прекрасно діє як додатковий засіб для лікування екземи, імпетиго, вугрів і шкірного свербіння. Зовнішньо її застосовують для лікування себореї, особливо себореї волосистої частини голови у дітей (легкого себорейного дерматиту).

Препарати фіалки триколірної: *Настій, «Кофол»* -сироп, льодяники та таблетки (7 рослинних компонентів: в тому числі - солодка, фіалка та ялівець), *«Лінкас»* - сироп та пастилки (комбінований препарат - густий екстракт із: солодки, перцю, фіалки, гісопа, калгану, алтеї тощо), *«Бронхофіт»* - збір (анісу звичайного плоди, багна звичайного пагони, подорожника великого листя, солодки корені, фіалки трава, чебрецю трава, шавлії листя) призначають при хронічних бронхітах і бронхопневмоніях, при гострих респіраторних захворюваннях, запальних захворювань шлунково-кишкового тракту, нирок і сечового міхура, при нирковокам'яній хворобі, подагрі, поліартриті. Мають гіпосенсибілізуючі, дерматологічні, протизапальні, антимікробні, антисклеротичні, болезаспокійливі властивості. Крім того, проявляють терапевтичний ефект при кропивниці, вугрях, фурункулах, авітамінозах з висипами на шкірі, псоріазі та екземі. В акушерській практиці настій трави фіалки сприяє скороченню матки в післяпологовий період.

4.210. Хамоміла лікарська, ромашка лікарська Chamomilla recutita (L.) Rauschert,

Matricaria recutita L.

Родина айстрових - Asteraceae

Хамомилла лекарственная

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебло пряме, циліндричне, голе, розгалужене, 15-50 см заввишки. Листки почергові, голі, сидячі, двічі- або тричіперисторозсічені на тонкі, вузькі, нитковидні сегменти. Квітки дрібні, зібрані на кінцях стебла в напівкулясті або конічні кошики; квітколоже видовжено-конічне, голе, порожнисте; крайові квітки маточкові, язичкові, білі, серединні — двостатеві, трубчасті, жовті, зверху п'ятилопатеві; обгортки черепицеподібні, багаторядні. Плід — сім'янка. Цвіте з травня до серпня.



Поширення. Культивують як лікарську рослину, легко дичавіє і зустрічається як бур'ян. Майже по всій Україні.

Сировина. Суцвіття, трава.

Хімічний склад. Квітки хамоміли лікарської містять до 0,8 % ефірної олії синього кольору. Основні компоненти її - хамазулен, сесквітерпенові вуглеводні фарнезен і кадінен, сесквітерпеновий спирт бісаболол та його оксиди, лактони матрицин (прохамазулен) і матрикарин, аліфатичний терпен мірцен, каприлова, ізовалеріанова кислоти. Крім ефірної олії у квітках ромашки присутні флавоноїди, кумаринові сполуки (умбеліферон та його метиловий ефір герніарин), тритерпенові спирти, фітостерин, холін, аскорбінова кислота, каротин, органічні кислоти, полісахариди, мінеральні солі.

У суцвіттях хамоміли містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 41,80, Ca - 8,30, Mg - 3,10, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,29, Cu - 0,78, Zn - 0,80, Co - 0,16, Cr - 0,09, A1 - 0,27, Ba -0,20, V - 0,08, Se - 7,20, Ni - 0,24, Sr - 0,12, Pb - 0,07, I - 0,07, B - 38,80 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (хамазулен) - має протизапальну, протиалергічну дію;

• флавоноїди (апігенін, апіїн) - надають спазмолітичну, заспокійливу дію;

• діоксикумарини, умбеліферон, саліцилова кислота - діють антисептично;

• гіркоти - стимулюють травлення;

• слизи і камеді - сприяють детоксикації організму;

• фітостерини - знижують рівень холестерину в крові;

• аскорбінова кислота - проявляє антиоксидантні властивості, є імуностимулятором;

• каротин - підвищує регенеруючу здатність організму.

Основна дія:

• протизапальна, протиалергічна - хамазулен знімає набряк слизової оболонки шлунка і кишківника, підсилює процеси регенерації епітелію при виразках.

• спазмолітична

• апігенін і апіїн розслаблюють гладку мускулатуру внутрішніх органів і усувають їх спазми;

• слизи оберігають слизову тканину від зовнішніх подразників і знижують її чутливість. При цьому зменшується біль, знімаються спазми шлунково-кишкового тракту, тобто створюються нормальні умови для його роботи.

• біофлавоноїди сприяють зняттю спазмів судин головного мозку при головному та зубному болях.

• бактерицидна

• кумарини, умбеліферон і саліцилова кислота згубні для патогенних мікроорганізмів, які викликають бродіння і запальні процеси в кишківнику;

• хамазулен згубно діє на патогенні бактерії, що викликають захворювання шлунка,

• стимулююча травлення - гіркоти збуджують апетит і поліпшують травлення, стимулюючи жовчовиділення.

• детоксикуюча

• слизи і камеді впливають на слизову оболонку шлунка, пом'якшують вплив на неї подразнюючих агентів, підвищуючи секреторну здатність слизової оболонки;

• слизи володіють великою поглинаючою здатністю, внаслідок чого адсорбуються різні отрути зі шлунку.

• регенеруюча - каротин сприяє регенерації тканин, захищаючи від впливу шкідливих речовин слизові оболонки і епітеліальні клітини травного тракту.

• заспокійлива

• біофлавоноїди хамоміли, зокрема апігенін і апіїн, надають заспокійливу дію на центральну нервову систему;

• протисклеротична - фітостерини служать перешкодою для абсорбції холестерину в кишківнику, та самим підвищенню рівня холестерину в крові.

Застосування. Вивчення властивостей хамоміли показало, що протизапальною активністю володіє поєднання азулену і бісабололу. Спазмолітична активність, відмічена в експериментах на тваринах, пов'язана з наявністю флавоноїдів і бісабололу.

Суцвіття хамоміли володіють протизапальними властивостями і здатністю знімати спазми травного тракту, тому рослина рекомендується для симптоматичного лікування порушень травлення. При зовнішньому застосуванні хамоміла надає пом'якшувальну дію і заспокоює свербіння при запаленнях шкіри і слизистих оболонок.

Хамоміла особливо ефективна при лікуванні різних порушень травлення: спазмах шлунку або кишківника, здутті живота, сповільненому травленні, відрижці, метеоризмі. Її застосовують і для поліпшення апетиту. Зовнішнє застосування рекомендують як додатковий засіб для лікування дерматологічних захворювань, коли потрібно пом'якшити шкіру і позбавитися від свербіння, при запаленнях очей і порожнини рота.

Препарати хамоміли збільшують секреторну діяльність травних залоз, стимулюють жовчовиділення і збуджують апетит, усувають спазми органів черевної порожнини, виявляють болетамувальну, протизапальну, протиалергічну і антимікробну дію.

Препарати хамоміли: *«Рекутан»* - розчин (рідкий екстракт квіток хамоміли), *«Ромазулан»* - розчин (рідкий екстракт квіток хамоміли), *«Ротокан»* - рідина (суміш рідких екстрактів хамоміли, нагідок та деревію), *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин-хамоміли, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Камілофлан»* - таблетки (полісахаридний комплекс хамоміли), *«Стоматофіт», «Стоматофіт А»* - розчини для ротової порожнини (хамоміла, дуб, шавлія, арніка, аїр, м'ята, чебрець), *«Тонзилгон Н»* - драже та краплі (комплексний препарат: корені алтеї, квітки хамоміли, трава хвоща, деревію, кульбаби, кора дуба, листя горіха), *«Капли Спокойной ночи - сонные травы»* - краплі (комплексний препарат: шоломниця байкальська, валеріана лікарська, звіробій звичайний, м'ята перцева, собача кропива серцева або звичайна, хміль звичайний, меліса лікарська, хамоміла лікарська, аспасвіт, кислота лимонна, бензоат натрію, вода очищена, етиловий спирт), *«Гербогастрин»* (рідкий спиртовий екстракт суцвіть хамоміли, кореню солодки, листя м'яти, шавлії, трави звіробою, кореневищ аїру), *«Фітулвент»* - настоянка (комплексний препарат, містить настоянки плодів глоду, кореневищ з коренями валеріани, кори дуба, трави звіробою, чебрецю, деревію, квіток хамоміли, *«Камістад»* - гель для місцевого застосування (комбінований препарат: настоянка квіток хамоміли, лідокаїну гідрохлорид), *«Гастроліт»* - порошок для приготування розчину для перорального застосування на основі екстракту хамоміли, *«Алором»* - лінімент (комплексний препарат: екстракт хамоміли, нагідок, сік алое, рицинова та евкаліптова олії, ментол), *«Гемороль»* - супозиторії з ромашкою, гіркокаштаном кінським, деревієм, белладонною, перстачем прямостоячим, *«Агіолакс»* - гранули, що містять насіння подорожника блошиного або яйцеподібного, плоди сени, екстракт хамоміли, *збір «Елекасол»* (череда, хамоміла, солодка, шавлія, евкаліпт, нагідки), *збір лікувально-профілактичний № 1* (цикорій, шипшина, подорожник, м'ята, кропива, валеріана, овес, хамоміла), *збір лікувально-профілактичний № 3* (хамоміла, нагідки, деревій, спориш, плоди глоду, шипшина, звіробій), *збір лікувально-профілактичний № 4* (м'ята, квітки глоду, хамоміла, льон, нагідки, деревій, подорожник, хміль), *протидіабетичний збір «Арфазетин»* (аралії маньчжурської корені, звіробою трава, хамоміли квітки, квасолі плодів стулки, хвоща трава, чорниці пагони) мають антимікробну, антимікотичну, протизапальну, дезинфікуючу, вітрогінну, спазмолітичну, жовчогінну, апетитну, знеболюючу, епітелізуючу, протиалергійну дію. Відвар, настоянку, препарати застосовують при гастритах, колітах, підвищеній кислотності шлункового соку, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки, виразковому запаленні кишківника та інших захворюваннях шлунково-кишкового тракту, сечовивідних шляхів, печінки, жовчнокам'яній хворобі, нудотах, болісних менструаціях і запальних захворюваннях жіночих статевих органів. Зовнішньо - при запаленнях ротової порожнини, горла, вуха, для обмивання гнійних ран, виразок, для компресів і примочок при кон'юнктивіті, гемороїдах, дерматиті, запаленні шкіри і фурункулах, трофічних виразках; як засіб, що зміцнює волосся тощо. Гарячий настій суцвіть хамоміли на олії використовують для втирань при подагричних та ревматичних болях. З квіток отримують ефірну олію, яку використовують у парфумерії, косметиці, ароматерапії, гомеопатії, ветеринарії тощо.

4.211. Хвилівник звичайний – Aristolochia clematitis L.
Родина хвилівникових – Aristolochiaceae
Кирказон ломоносовидный

Життєва форма. Багаторічна травяниста рослина, з неприємним запахом. Стебло просте, 30-80 см заввишки, гранчасто-борозенчасте, часто-звивисте. Листки серцевидно-яйцевидні. Квітки двостатеві, неправильні, жовтуваті, по декілька в пазухах листків. Оцвітина з прямою трубочкою і язичковим відгином. Плід – коробочка грушовидна, звисла, відкривається по перегородках. Цвіте у травні-червні.

Поширення. В лісах, по заплавах річок, по балках по всій Україні.

Сировина. Трава, корені.



Хімічний склад. Корені хвилівника містять алкалоїди магнофлорин і аристолохін, сітостерин, аристолохієву кислоту, дві кислоти невизначеного складу. У траві хвилівника є алкалоїд аристолохін, аристолохієва кислота, фенолкарбонові кислоти і їхні похідні, флавоноїди, пініт та інші речовини. Всі частини рослини містять ефірну олію, до складу якої входять α-пінен, кадинен, борнеол, α-терпінеол, ліналілпропіонат, метилнонілкетон.

Застосування. Препарати хвилівника стимулюють роботу серця, розширюють кровеносні судини, збуджують дихання, виявляють сечогінну і відхаркувальну дії, посилюють менструації. Відвари з коренів або трави рослини використовують для промивання ран, для компресів при нашкірних висипах, сверблячці й запрілостях шкіри, фурункулах, гнійних ранах, виразках та екземах. Внутрішньо препарати хвилівника використовують при гіпертензії, подагрі, водянці, хронічному кашлі, туберкульозі легень, простудних захворюваннях, атонії шлунка та аменореї.

4.212. Хвощ польовий – Equisetum arvense L
Родина хвощових – Equisetaceae
Хвощ полевой

Життєва форма. Багаторічна трав’яниста рослина, 15-40 см заввишки. Стебла двох типів: весняні – спороносні і літні безплідні. Спороносні пагони рожево - бурі, соковиті, членисті, на верхівках яйцевидно-циліндричні колоски з спорофілами, у спорангіях яких утворюються спори. Після висипання спор спороносні пагони відмирають і рослина розвиває яскраво - зелені кільчасторозгалужені безплідні стебла з 6-12 ребрами з чітко догори спрямованими багатогранними, здебільшого нерозгалуженими гілочками. Листки лускovидні, розміщені кільцями, зростаються у піхви; піхви листків на спороносних стеблах дзвониковидно потовщені, з 8-12 чорно-бурими зубцями. Спороносить у березні-квітні.

Поширення. На полях, луках по всій Україні.



Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава хвоща містить сапоніни, флавоноїди, кремнієву кислоту і її солі, алкалоїди, дубильні, гіркі та смолисті речовини, стероли, ситостерол, вітамін С, органічні кислоти. У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): K - 33,50, Ca – 17,70, Mg – 2,70, Fe – 0,10; мікроелементи (КНМ): Mn – 0,09, Cu – 0,15, Zn – 0,32, Mo – 15,20, Cr – 0,02, Al – 0,04, Se – 30,00, Ni – 0,06, Sr –0,35, Pb –0,003, I – 0,09, B – 2,00 мкг/г.

Основні активні компоненти:

• вітамін С і каротин - нормалізують обмінні процеси в суглобах, підвищують імунітет;

• флавоноїди (лютеолін, кемпферол і кверцетин), алкалоїд (еквізетін), глікозид (еквізетонін) надають протизапальну, антиоксидантну, сечогінну дію;

• фенолкарбонові кислоти, гіркоти - стимулюють роботу печінки;

• дубильні речовини, похідні кремнієвої кислоти - володіють антибактеріальними, протизапальними властивостями;

• органічні кислоти (яблучна, щавлева) - очищаюча функція;

Основна дія:

• нормалізуюча обмінні процеси в суглобах - вітамін С необхідний для синтезу основних білків сполучної тканини, яка є основою кісткової і хрящової тканин, сприяє попередженню вікових, запальних і обмінних уражень суглобів кінцівок і хребта;

• протиалергічна - кверцетин здатний знімати набряки в суглобах, позитивно впливає на судинні стінки;

• антиоксидантна - кверцетин і лютеолін зменшують шкідливу дію вільних радикалів на клітини сполучної тканини суглобів;

• сечогінна - флавоноїди, спільно з алкалоїдом еквізитином, сприяють посиленню і прискоренню сечовиділення (причому, виведення зайвої води відбувається без порушення іонного балансу (калій-зберігаючий ефект).

• детоксуюча - при дії сечогінного ефекту відбувається посилення роботи серця і прискорення кровотоку, при цьому видільна функція нирок поліпшується, що сприяє виведенню шлаків і солей з нирок, а також очищенню внутрішньосуглобової рідини і виведенню надлишку солей і шлаків з організму;

• протизапальна - лютеолін збільшує синтез простагландинів, які регулюють запальні процеси, особливо в нирках;

• антимікробна

• дубильні речовини ущільнюють епітелій і не дозволяють шкідливим мікроорганізмам проникати в ниркові тканини;

• вітамін С активізує синтез інтерферонів - головного "знаряддя" проти патогенних мікробів;

• зміцнювальна імунітет - кремнієва, аскорбінова кислота і каротин підвищують опірність організму до інфекцій.

• стимуляція роботи печінки - фенолкарбонові кислоти і гіркоти стимулюють жовчовиділення і антитоксичну функцію печінки.

Застосування. Звичайні показання до застосування хвоща не завжди мають під собою наукову основу. Рослину застосовують, як правило, у вигляді настою як сечогінний засіб при лікуванні пієліту, циститів, уретритів, ревматизму, ожиріння. Його рекомендують як засіб для відновлення мінерального складу кісток при остеопорозі або при переломах кісток, а також для лікування спазмофілії.

Препарати хвоща польового:*«Марелін»* - таблетки (комбінований препарат з екстрактами золотушника канадського, хвоща, марени, келіном та глікозидом конвалії), *«Фітоліт»* - таблетки (комплексний препарат на основі екстрактів трави звіробою, хвоща та споришу), *«Фітолізин»*- паста для приготування суспензії для прийому внутрішньо (комбінований препарат: цибуля, пирій, береза, гуньба, петрушка, золотушник, хвощ, спориш, любисток, олії шавлії, сосни, м'яти, апельсину), *«Тонзилгон Н»* - драже та краплі (комплексний препарат: корені алтеї, квітки ромашки, трава хвоща, деревію, кульбаби, кора дуба, листя горіха), *мікстура протиастматична за прописом Траскова* (листя кропиви, трава хвоща, листя м'яти, трава горицвіту, плоди анісу, плоди фенхелю, плоди шипшини, соснові голки), *протидіабетичний збір «Арфазетин»* (аралії маньчжурської корені, звіробою трава, ромашки квітки, квасолі плодів стулки, хвоща трава, чорниці пагони), *«Урофлукс»* - збір (бузина, звіробій, липа, хвощ, мучниця) мають сечогінну, в'яжучу, кровоспинну, ранозагоювальну, антисептичну, антигельмінтну, відхаркувальну, протизапальну та реміналізуючу дії. Відвар трави при набряках, запальних процесах сечового міхура та сечовивідних шляхів. Трава входить до складу збору за прописом М. Н. Здренко.

Зовнішньо хвощ застосовують для прискорення рубцювання і зупинки кровотеч, а також для боротьби з целюлітом.

4.213. Хміль звичайний – Humulus lupulus L
Родина коноплевих – Cannabinaceae
Хмель обыкновенный



Життєва форма. Багаторічна трав’яниста рослина; стебло витке, гранчасте, горбкувато-жорстке, 3-6 м завдовжки. Листки довгочерешкові, при основі серцевидні, 3-5 лопатеві. Тичинкові суцвіття в листкових пазухах, маточкові – у вигляді поодиноких або зібраних у китиці головок; маточкові квітки сидять по чотири в пазухах покривних лусок, які розростаються при плодах і утворюють так звану шишку хмелю. Цвіте з червня до серпня.

Поширення. На вогких чагарниках, в лісах по річкових долинах та в ярах по всій Україні.

Сировина. Суплiддя - «шишки хмелю», «лупулін» - жовтий порошок залозок, отриманий шляхом просівання свіжовисушених суплідь.

Хімічний склад. Шишки і лупулін містять ефірну олію жовтувато-червоного кольору, гіркоти і смоли (гу-

мулон, лупулон, когумулон тощо), а шишки - також дубильні та естрогенні речовини, віск, вітаміни С, групи В, токофероли, алкалоїдоподібні наркотичні речовини, холін, аспарагін, органічні кислоти (валеріанова, ізовалеріанова, β-амінобензойна), лейкоантоціанідіни та естрогеноподібні речовини. У складі ефірної олії є сесквітерпен гумулен, сесквітерпеновий спирт лупаренол. Кетон лупарон, від 30% до 50% аліфатичних терпенів (мірцен, фарнезен та ін.), складні ефіри спирту мірценолу (30%-40%), аліфатичні терпенові спирти гераніол і ліпалоол та лупанонфеноловий ефір, який при гідролізі утворює ізовалеріанову кислоту і фенол. У «шишках» хмелю містяться*:* зола - 9,55%; макроелементи (міліграм/г): K - 28,20, Ca - 10,70, Mg - 3,40, Fe - 0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn - 30,60, Cu -4,64, Zn - 28,20, Mo - 0,16, Cr - 0,96, A1-150,16, V - 0,56, Se - 0,09, Ni - 2,72, Sr - 1,36, Pb -2,00, B - 34,00, I - 0,15.

Основні активні компоненти:

• гіркоти (лупулін) – володіють заспокійливою, жовчогінною властивістю;

• валеріанова і гумуленова кислоти, вітамін В1, Вб, РР - цілюще впливають на нервову систему; вітаміни групи В знижують ризик розвитку анемії;

• флавоноїди, кумарини, дубильні речовини - знижують шкідливий вплив патогенних мікроорганізмів;

• холін - впливає на жировий обмін, захищає нервові клітини;

• ефірна олія (мірцен, гумулен, фарнезен), дубильні речовини - надають протизапальну, антибактеріальну дію;

• макро-і мікроелементи - стимулюють обмін речовин.

Основна дія:

• заспокійлива

• нейротропна дія хмелю звичайного пояснюється наявністю лупуліну і вітаміну В1, що надають заспокійливу дію на центральну нервову систему;

• вітаміни ВІ, В6 і холін захищають від розумової перевтоми, підвищують працездатність мозку, сприяють поліпшенню пам'яті і настрою, зміцнюють нервову систему;

• вітамін РР попереджає і полегшує мігрені;

• захистна - холін захищає нервові клітини від ушкоджень і бере участь у передачі нервового збудження, є найважливішим будівельним матеріалом мозку і всієї нервової системи;

• імуностимулююча - макро- та мікроелементи - забезпечують нормальне функціонування всіх органів і систем в організмі;

• спазмолітична - валеріанова кислота знімає спазми гладкої мускулатури, знімаючи головні болі, а також болі в шлунково-кишковому тракті;

• протиалергічна - фарнезен знімає набряки слизової оболонки шлунка;

• протизапальна - фарнезен посилює процеси регенерації епітелію при виразках, згубно діє на патогенні бактерії, що викликають захворювання шлунка;

• антимікробна - флавоноїди, кумарини, дубильні речовини згубні для патогенних мікроорганізмів, що викликають бродіння і запальні процеси в кишківнику;

• жовчогінна - лупулін підвищує секреторну активність жовчного міхура, сприяючи жовчовиділенню.

Застосування. Заспокійлива і снодійна дія хмелю (насамперед ефірна олія та її окислені форми) була перевірена на мишах. Бактерицидну і бактеріостатичну дію пов'язують з наявністю гіркоти (гумулон і лупулон); якнайкращі результати дають жиророзчинні похідні. У хмелі міститься комплекс сполук, що володіють естрогеноподібною активністю.

Хміль вважається досить слабким заспокійливим засобом, проте заслуговує на певний інтерес. Він може допомагати при безсонні у поєднанні з іншими рослинами, наприклад

валеріаною. Офіційно визнана його ефективність при нервових порушеннях у дорослих і дітей.

Препарати хмелю: *Настій, ефірна олія, «Уролесан»* - рідина та сироп (комплексний препарат на основі моркви дикої, хмелю, материнки, м'ятної, ялицевої та рицинової олії), *«Валокордин»* - краплі (м'яти олія, фенобарбітал, олія суплідь хмелю, етилбромізовалеріанат), *«Капли Спокойной ночи - сонные травы»* - краплі (комплексний препарат: шоломниця байкальська, валеріана лікарська, звіробій звичайний, м'ята перцева, собача кропива серцева або звичайна, хміль звичайний, меліса лікарська, ромашка лікарська, аспасвіт, кислота лимонна, бензоат натрію, вода очищена, етиловий спирт), *«Пасит»* - розчин (комбінований препарат: екстракт валеріани, звіробою, квіток та плодів глоду, хмелю, пасифлори), *«Ново-Пасит»* - розчин та таблетки (комбінований препарат: валеріана, меліса, звіробій, квітки та плоди глоду, хміль, бузина, пасифлора), *«Седавіт»* - розчин для перорального застосування (валеріана, плоди глоду, звіробій, м'ята, хміль), *Віталотонік «Доппельгерц»* - розчин для перорального застосування (глід, меліса, хміль), *збір заспокійливий № 2* (седативний) (кропива собача, хміль, м'ята, валеріана. солодка), *збір лікувально-профілактичний № 4* (м'ята, квітки глоду, ромашка, льон, нагідки, деревій, подорожник, хміль), *збір лікувально-профілактичний № 5* (м'ята, квітки глоду, валеріана, деревій, хміль) мають заспокійливу, снодійну, спазмолітичну, знеболюючу, жовчо- і сечогінну, солуретичну, бактерицидну, фунгіцидну, естрогенну, регенеруючу дію.

Сухий екстракт, настоянка, настій шишок, збори, чаї втамовують біль, допомагають при безсонні, неврозах, поліпшують діяльність шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи. У вигляді припарок використовують при невралгії, болях у суглобах, подряпинах. Екстракт застосовують у дерматології та лікувальній косметиці. У гомеопатії Lupulinum вживають як знеболюючий і заспокійливий засіб, а також при шлункових розладах нервового походження, діареї.



4.214. Холодок лікарський – Asparagus officinalis L.,
Родина холодкових – Asparagaceae
Спаржа лекарственная

Життєва форма. Дводомна багаторічна трав’яниста рослина. Стебло циліндричне, голе, гладеньке, пряме – 30-120 см заввишки, з багатьма косо догори спрямованими гілками.

Листки спіральні, лускаті, при основі – з короткою шпоркою, з голчастими або щиловидними (1-3 см завдовжки), так звані кладодії, зібраними пучками по 3, у пазухах. Квітки одностатеві (жіночі вдвічі менші за чоловічі), оцвітина проста, правильна білувата чи жовтувато- зелена, зрослопелюсткова, дзвоникувато-лійкувата. Плід – куляста, цегляно-червона ягода. Цвіте у червні-липні.

Поширення. На заплавних луках, трав'янистих місцях в чагарниках майже по всій Україні.

Сировина. Трава, плоди, кореневища з коренями.

Хімічний склад. Кореневища і корені містять аспарагін, стероїдні сапоніни, кумарин, вуглеводи, ефірну олію (сліди), каротиноїди (фізамін, капсантин) і сірковмісну кислоту.

Трава містить сапоніни, хелідонову і янтарну кислоти, глікозид коніферин, тирозин і аспарагін.

Плоди містять цукри, капсантин, фізамін, алкалоїди (сліди), яблучну й лимонну органічні кислоти.

У паростках є аспарагін, каротиноїди, нікотинова і аскорбінова кислоти, тіамін та рибофлавін.

Застосування. Препарати холодку розширюють периферичні судини, знижують артеріальний тиск, збільшують амплітуду і сповільнюють ритм серцевих скорочень, підвищують сечовиділення, покращують функцію печінки.

4.215.Хрін звичайний – Armoracia rusticana Gaertn.,Mey. et Scherb.

Родина капустяних – Brassicacae

Хрен обыкновенный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, має товстий м'ясистий корінь. Стебло прямостояче, 50-100 см заввишки, вгорі розгалужене, порожнисте, борозенчасте. Нижні стеблові листки великі, перистороздільні, решта – суцільні. Квітки двостатеві, правильні**,** в багатоквіткових гронах, зібраних у волотисте суцвіття. Плід – видовженоовальний здутий стручок. Цвіте у травні-червні.

Поширення. Розводять на городах, інколи дичавіє і зустрічається як бур'ян**.**

Сировина. Свіжі корені.

Хімічний склад. Корені хрону містять вітаміни С, B_1 , B_2, РР; вуглеводи, галактуронову кислоту, тіоглікозиди (синігрин, глюконастурцин), флавоноїди, сапоніни, гірчичну олію, мінеральні солі азоту (7,9 мг %), калію (579 мг %), кальцію (119 мг %), магнію (35,8 мг%), заліза (2,03 мг %), міді (0,14 мг %), фосфору (70 мг %), сірки (212 мг %), хлору (18,8 мг %).

Застосування. Хрін почали використовувати при кандидомікозі (грибковому захворюванні), але ця рослина відома як прянощі. Завдяки наявності ефірної олії з сірковмісними компонентами хрін володіє здатністю покращувати травлення і очищати організм. Високий вміст вітаміну С пояснює ефективність хріну при лікуванні цинги. Крім того, він викликає прилив крові до шкіри і слизистих оболонок.



Хрін в наші дні рекомендується рідше, але його традиційно використовують для стимуляції і поліпшення травлення: він сприяє перетравленню жирної їжі. Застосовують при кашлі і бронхіті, тому що він розріджує мокроту.

Препарати хрону мають подраз-

нюючу, апетитну, сечогінну, травну, вітамінну, гіпотензивну, гіпоглікемічну, противірусну, протизапальну дію. Настій коренів, сік, кашку призначають при гіпоацидних гастритах, дискінезіях жовчних шляхів, атонії кишківника, при набряках серцевого походження, при вірусному гепатиті з жовтяницею. Використовуються в гомеопатії.

У народній медицині препарати коренів хрону використовують як ефективний профілактичний засіб від грипу, подагри і ревматизму, при каменях у сечовому міхурі, недокрів'ї, як протицинготний засіб.

4.216. Хрінниця посівна - Lepidium sativum L.
Родина капустяних – Brassicacae
Клоповник посевной

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче 40 см заввишки, у верхній частині розгалужене. Перші листки перистороздільні, стеблові листки почергові, черешкові або сидячі, нижні листки перисті, з зубчастими краями, серединні - трироздільні верхні - лінійні, гострі, правильні, двостатеві, зібрані у прості суцвіття - грона; віночок білий або жовтуватий. Плід - округлий стручечок. Цвіте з травня до липня.



Поширення. Розводять на городах як салат, інколи дичавіє.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. У надземній частині хрінниці посівної є аскорбінова кислота і каротин, токофероли, рибофлавін, флавоноїди (глікозиди кемпферолу і кверцетину), гірчична олія, ізотіоціанати макро- і мікроелементи (калій, кальцій, залізо, фосфор, йод і ін.). Насіння хрінниці містить тритерпеноїди кукурбітацини, стероїди β-ситостерин, $Д^5$-авенастерикампестерин, метиленхолестерин, холестерин, стігмастерин; ізотіоціанати: алілглюкозинолат, 2-фенілетилглюкозинолат, бензилглюкозинолат і глюкотропеолін, у гідролізаті - бензилціанід, бензальдегід, бензиловий спирт, бензилізотіоціанат, алілізотіоціанат, бензилтіоціанат, 2-фенілетилціанід, ацетон, ксилол, 2-метилбутан-1-ол, етилтолуол, пентан-1-ол, стирол, ізобутилбензол, метилбензоат, бензилметил-сульфід, бензилмеркаптан; слиз, у складі якого є ксилоарабан, целюлоза, полісахарид кислотного характеру, L-арабіноза, D-ксилоза, D-галактоза, L-рамноза, D-галактуронова і 4-метил-β-глюконова кислоти; жирну олію, до складу якої входять кислоти: олеїнова, ліноленова, ейкозенова, пальмітинова, лінолева, ерукова, стеаринова, ейкозадієнова, бегенова, пальмітолеїнова та міристинова.

Застосування. Хріниця посівна виявляє антибактеріальну і діуретичну дію, поліпшує травлення. При систематичному її вживанні покращується сон і знижується артеріальний тиск. В дієтичному харчуванні хрінницю використовують як протицинготний засіб, при гіпо- та авітамінозах. Мазь із насіння хрінниці використовуть для лікування гнійних ран, золотушних виразок та корости.

4.217. Цибуля городня – Allium cepa L.
Родина цибулевих – Alliaceae
Лук репчатый



Життєва форма. Багаторічна, трав'яниста рослина**.** Стебло (квіткова стрілка) безлисте, пряме 30-80 см заввишки, трубчасте, за довжиною перевищує листя. Листки дворядні, трубчасті, гострі. Квітки двостатеві, правильні, зібрані в зонтиковидне суцвіття; оцвітина проста, віночкоподібна, зеленувато-біла, з 6 довгастих листочків. Плід – коробочка. Цвіте з червня до середини серпня.

Поширення. Культивують як овочеву рослину.

Сировина. Свіжі цибулини, листя.

Хімічний склад. Цибуля городня містить ефірну олію, полісахариди, жири, фітонцид алліцин, фітостерини, фермент аллініазу, вітамін С, рибофлавін, тіамін, каротиноїди, фітинову, тіоціанову, лимонну і яблучну кислоти, цукри (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза), флавоноїди (епіреозид, кверцетин-3-глюкозид, кверцетин-3,4-диглюкозид, кверцетин-7,4-диглюкозид), сполуки калію, заліза, марганцю, цинку, кобальту. Ефірна олія цибулі складається головним чином із алілпропілдисульфіду і вищих сульфідів.

У цибулинах містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 22,30, Ca -1,00, Mg - 1,20, Fe - 0,04; мікроелементи (КНМ): Mn -0,02, Cu - 0,35, Zn - 0,24, Cr - 0,01, A1 - 0,02, Se - 5,00, Ni - 0,06, Pb - 0,01, B - 0,40 мкг/г.

Застосування. Цибуля городня має бактерицидну, фітонцидну, вітамінну, апетитну, травну, глистогінну, протисклеротичну, гіпоглікемічну, холеретичну, ранозагоювальну дію. Свіжі цибулини, сік, настій застосовуються при захворюваннях травного тракту, бронхів і легень, авітамінозах, гіпертрофії простати, глистах, для профілактики і лікування атеросклерозу, гіпертензії, цукрового діабету. Свіжий сік з медом - від кашлю, бронхіту, коклюшу, грипу, при ангіні. Спиртова витяжка з цибулі - при атонії кишківника, проносах, атеросклерозі. Зовнішньо сік із свіжої цибулини - при мікозах, лишаях, дерматитах, фурункулах, тріщинах куточків рота, гніздовій плішивості, випадінні волосся, для виведення ластовиння, мозолів, бородавок.

4.218. Цикорій дикий – Cichorium intybus L.
Родина айстрових – Asteraceae
Цикорий обыкновенный

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста розсіяно-волосиста рослина з молочним соком. Стебло прямостояче, ребристе, 15-120 см заввишки. Прикореневі листки в розетці, струговидно-перистороздільні або слабо лопатеві, біля основи звужені в черешок, стеблові листки почергові, ланцетні, гострозубчасті, стеблообгортні; верхні – цілокраї. Квітки двостатеві, в кошиках; віночок голубий, язичковий, з 5 зубчиками. Плід – сім'янка. Цвіте з липня до вересня.



Поширення. Вздовж доріг, по канавах, як бур'ян на засмічених місцях по всій Україні.

Сировина. Трава, суцвіття, корені.

Хімічний склад. Корені цикорію містять гіркий глікозид інтибін, цукри, холін. У траві є гіркі речовини, вітаміни С, групи В, кумариновий глікозид цикоріїн, тритерпени тощо.

У траві є лакуцин і лактукопікрин (сесквітерпенові лактони), тритерпени, кумариновий глікозид цикоріїн (у квітках), аскорбінова кислота, вітаміни групи В.

Застосування. Інулін, що міститься в коренях, сприяє створенню в кишківнику середовища, сприятливого для розвитку корисної мікрофлори. Він може попереджати розвиток різних патологічних станів. Показано, що він може також знижувати рівень ліпідів у крові. Цикорій покращує апетит і підсилює відділення жовчі завдяки сесквітерпеновим лактонам. Цим речовинам приписують благотворну дію при лікуванні виразок шлунка. В надземній частині рослини містяться ароматичні кислоти, які володіють сечогінними властивостями. Рослина ефективна при гіперліпідемії і гіперхолестеринемії.

Цикорій прекрасно очищає печінку і нирки і тому рекомендується для лікування захворювань цих органів. Ефективно діє при деяких видах порушення травлення (здуття живота, відрижка, сповільнене травлення). Цикорій використовується як додатковий засіб при лікуванні дерматозів і подагри.

Галенові препарати цикорію застосовують для збудження апетиту, при гастритах, ентеритах, колітах, при холециститі, хворобах нирок, заспокійливо діють на центральну нервову систему, збільшують амплітуду і сповільнюють ритм серця, виявляють тиреостатичну дію.

Препарати цикорію: *«ЛІВ 52»* (син. *«Ліволек»)*- таблетки, краплі (комбінований препарат: екстракти деревію, цикорію, каперсів колючих, сенни, пасльону чорного, плодів тамарикса дводомного, терміналії), *«Гастровітол»* - бальзам (фітокомпозиція цикорію, материнки, чаполочі), *«Вітастим»*- настоянка (комбінований препарат - настоянка деревію, кропиви, м'яти, цикорію, ехінацеї, шипшини, елеутерокока), *збір лікувально-профілактичний № 1* (цикорій, шипшина, подорожник, м'ята, кропива, валеріана, овес, ромашка) мають метаболічну, вітамінну, антибактеріальну, в'яжучу, жовчо- і сечогінну, протидіабетичну, заспокійливу, антиаритмічну дію.

4.219. Цмин пісковий – Helichrysum arenarium (L.) DC

Родина айстрових – Asteraceae

Цмин песчаный



Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, з білоповстистим опушенням. Стебла прямостоячі або висхідні, 10-50 см заввишки, в суцвітті розгалужені. Листки почергові, цілісні, цілокраї, нижні листки видовженооберненояйцевидні, поступово звужені в черешок, середні і верхні – сидячі, ланцетні. Квітки дрібні, різнорідні, зібрані в кулясті кошики, що утворюють щитковидне суцвіття; крайові квітки жіночі, трубчастонитковидні, серединні – двостатеві, трубчасті, з 5-зубчастим відгином. Обгортки кошиків черешчасті, лимонно-жовтого рідше жовтогарячого кольору. Плід – сім'янка. Цвіте з червня до вересня.

Поширення. На пісках, переважно борових, на степових схилах, на відслоненнях, в сухих лісах, між заростями по всій Україні.

Сировина. Суцвіття.

Хімічний склад. У суцвіттях цмину є стероїдні, фенольні, гіркі та смолисті сполуки, вітаміни С, К, ефірна олія, аренариновий комплекс, флавоноїдні глікозиди (кемпферол, саліпурпурозид, ізосаліпурпурозид), флавоноїди (нарингенін, апігенін), не ідентифіковані барвні речовини фенольного характеру, аскорбінова кислота, вітамін К, ефірна олія, кумарин скополетин, смолисті й гіркі речовини. У листі містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 15,10, Ca - 7,30, Mg - 1,10, Fe - 0,10; мікроелементи (мкг/г): Mn - 46,90, Cu -14,40, Zn - 29,00, Co - 0,72, Mo - 0,40, Cr - 0,40, A1- 60,40, Ba - 8,08, Se - 0,40, Ni - 2,88, Sr - 2,32, Pb - 0,72, B - 67,60, I - 0,15.

Застосування. Показано, що цмин пісковий завдяки тому що входять до його складу аренол, ізоаренол і аренариновий комплекс володіє антимікробними і протигрибковими властивостями. Рослина стимулює відділення жовчі, шлункового соку і секрету підшлункової залози, що зумовлене наявністю кемпферолу і нарингеніну. Кверцетин підсилює детоксикаційну функцію печінки. Рослина може застосовуватися як спазмолітиичний засіб при диспептичних явищах, таких як спазми жовчного міхура і кишківника. У косметології використовуються антисептичні властивості цмину і його здатність впливати на мікроциркуляцію. Цмин входить до складу різних композиційних засобів для загоєння легких ран.

Препарати цмину піскового підвищують жовчну секрецію, збільшують жовчовиділення, виявляють протизапальну, антибактеріальну і спазмолітичну дію, стимулюють секреторну функцію шлунка і підшлункової залози, підвищують діурез, діють як кровоспинний засіб, при нирковокам'яній хворобі.

Препарати цмину піскового **:** *настій, сухий екстракт, «Фламін»* - гранули та таблетки (сухий очищений засіб, що містить флавони, з квіток цмину піскового), *«Поліфітол-1»* -настоянка (водно-спиртовий екстракт суміші: м'яти, цмину, звіробою, полину гіркого, дуба, перстачу прямостоячого, кульбаби, аїру, кукурудзи), *збір жовчогінний № 2* (цмин, деревій, м'ята, коріандр), *збір «Гепатофіт»* (квітки цмину піскового, квітки нагідок, стовпчики з приймочками кукурудзи, листя кропиви, плоди розторопші, плоди шип-

шини, трава козлятника лікарського, лушпиння квасолі, корені кульбаби) мають жовчо- і сечогінну, протизапальну, кровоспинну, гіпотонічну дію та застосовуються при захворюваннях печінки, жовчного міхура і жовчних протоків.

4.220. Часник городній - Allium sativum L.
Родина цибулевих – Alliaceae
Чеснок посевной



Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Цибулина яйцевидна, складається з численних білих сидячих цибулинок. Стебло (квіткова стрілка) безлисте, 25-100 см заввишки**.** Листки прикореневі, лінійні, плоскі, виходять з цибулини і обгортають своїми піхвами квіткове стебло приблизно до середини. Квітки двостатеві, правильні, зібрані в зонтиковидне суцвіття, оточене покривалом: оцвітина проста, віночковидна, з 6 білуватих або зеленувато-білих, іноді червонуватих, ланцетних листочків. Плід – коробочка. Цвіте з червня до серпня.

Поширення. Часник городній культивують як овочеву рослину по всій Україні.

Сировина. Цибулини, листя.

Хімічний склад. В цибулинах часнику є глікозид олііїн, та інші сірковмісні речовини, ефірна олія (до 0,4 %), фітостерини, вітамін С – (10 мг%), B_1 – (0,08 мг%), B_2 – (0,08 мг%), B_6 – (0,6 мг%), нікотинова кислота – (1,2 мг%), фітонцид алліцин, органічні кислоти, вуглеводи, полісахарид інулін, жирна олія. Макро- і мікроелементи (калій, кальцій, натрій, магній, фосфор, залізо, марганець, цинк, йод, мідь, германій).

Основні активні компоненти:

• вітаміни С, В1, В2, В6, РР, В15 - зміцнюють імунітет;

• фітонциди, ефірна олія - надають бактерицидну і противірусну дію;

• сірковмісні сполуки (аліцин, тіосульфінати) - покращують реологічні властивості крові;

• амінокислоти, білки, жири, вуглеводи, мікро-і макроелементи (калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо, марганець, цинк, селен, йод і мідь) - нормалізують обмін речовин;

• клітковина, інулін - позитивно впливають на кишківник;

• флавоноїди, фітостерин - нормалізують діяльність серцево-судинної системи.

Основна дія:

• імуностимулююча - вітаміни С і групи В надають стимулюючу дію на імунну систему організму, оберігають від захворювання на грип; органічний германій утворює комплекси з біологічно активними групами, які надходять в організм людини з їжею, що сприяє їх більш повному засвоєнню та підвищенню імунного статусу організму.

• бактерицидна, противірусна - часник є природним антисептиком, його запах і смак часнику обумовлені вмістом ефірної олії, до складу якого входить аліцин і сірка, сполука яка згубна для вірусів і шкідливих бактерій. Це властивість часнику посилюється наявністю фітонцидів.

• полівітамінна - при авітамінозі і в зимово-весняний період часник служить додатковим джерелом вітамінів і мікроелементі, зміцнює імунітет.

• нормалізує обмінні процеси організму - часник має омолоджуючу дію, входить до складу "еліксиру молодості", який був відомий більше 5000 років тому.

• антигельмінтна - ефірна олія посилює перистальтику кишківника, а фітонциди сприяють очищенню кишківника від гельмінтів і гостриків. Часник також є лікувальним засобом при кишкових інфекціях, таких як дизентерія

• клітковина адсорбує і виводить токсини, які утворюються в результаті життєдіяльності паразитів і продуктів обміну речовин;

• органічний германій знижує токсичну дію лікарських препаратів;

• інулін сприяє зростанню корисної мікрофлори кишківника;

• ефірна олія, що міститься в часнику, здатна очищати легені і бронхи від слизу, через пори шкіри сік часнику видаляє токсини з організму людини.

• стимулююча апетит - ефірна олія стимулює виділення шлункового соку і процес травлення, покращує перистальтику кишківника.

• зміцнює серцево-судинну систему - компоненти часнику активізують діяльність серцево-судинної системи:

• флавоноїди сприяють зменшенню концентрації холестерину в крові і його виведенню, гальмують вироблення тромбоксану В2 (речовини, що викликає звуження кровоносних судин), сприяє розширенню коронарних судин і зниження артеріального тиску при стенокардії, гіпертензії, атеросклерозі;

• органічний германій у складі часнику забезпечує перенесення кисню в тканинах організму, підтримує в нормі серцеві клапани, а також судини - при тромбозах;

• селен входить до складу білків міокарда, запобігає дистрофії серцевого м'яза;

• протитромбозна - сполуки, що містять сірку, сприяють зменшенню згортання крові, блокують циклооксигеназу тромбоцитів і зменшують продукцію тромбоксанів, наближаючись за своєю антитромбічною активностю до аспірину;

• протипухлинна - органічний германій проявляє протипухлинну активність завдяки збільшенню індукування інтерферонів, які пригнічують ріст злоякісних клітин в організмі людини;

• бронхорозширююча - флавоноїди гальмують вироблення тромбоксану В2, сприяючи розширенню бронхів при спастичному кашлі, бронхіальній астмі;

• гіпоглікемічна - часник знижує цукор у крові і посилює утворення глікогену в печінці. Він може використовуватися як допоміжний засіб при лікуванні цукрового діабету.

Застосування. Часник знижує рівень ліпідів в артеріальній крові, а також діє на стінки артерій. Завдяки своїй здатності розслабляти гладку мускулатуру артерій (що приводить до збільшення просвіту кровоносних судин), часник знижує артеріальний тиск і допомагає боротися з артеріїтом, будучи доповненням до основного лікування.

Часник є хорошим антисептиком для шлунково-кишкового і респіраторного тракту. Він здатний розріджувати кров і розчиняти невеликі кров'яні згустки, гальмуючи таким чином розвиток атеросклерозу. Похідні сірки, що містяться в часнику, можливо, надають судинорозширювальну дію на коронарні судини, що попереджає розвиток ішемічної хвороби серця. Регулярне вживанні часнику може служити профілактикою раку шлунка.

Внутрішньо часник призначають для боротьби з кишковими гельмінтами, для профілактики і лікування кишкових і респіраторних інфекцій. Його використовують як допоміжний засіб при порушеннях артеріального і капілярного кровообігу і при змішаній гіперліпідемії.



Препарати часнику мають бактерицидну, протимікробну, протигрибкову, протизапальну, ранозагоювальну, травну, апетитну, протисклеротичну, гіпотензивну, глисто-, сечо-, жовчогінну дію. Застосування часнику показане при захворюваннях печінки, верхніх дихальних шляхів, хронічних бронхітах, пневмонії, глистяних інвазіях, запальних процесах; мікозах, гіпертензії, атеросклерозі тощо.

При зовнішньому застосуванні рослини спостерігається протистоцидний, бактерицидний, кератолітичний і депігментуючий ефект.

4.221.Череда трироздільна – Bidens tripartita L.

Родина айстрових – Asteraceae
Череда трехраздельная

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина з прямостоячими галузистими стеблами 15-60 см заввишки і супротивними або лише у верхній частині стебла почерговими, цілісними, 3-5 пальчастороздільними або перистороздільними листками. Всі квітки у кошику жовті, крайові – язичкові, неплідні, однорядні, серединні – трубчасті, двостатеві, численні або всі квітки трубчасті. Кошики до 20 (25) мм. В діаметрі, поодинокі або складають китицевидне чи щитковидне суцвіття. Обгортка дворядна, її зовнішні листочки трав'янисті, зелені, внутрішні – солом'яно-жовті. Плід - сім'янка, вгорі з 2-3 зазубреними щетинками. Цвіте в липні-вересні.

Поширення. По берегах озер, канав, на луках по всій Україні.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава череди містить флавоноїди (лютеолін-0-глюкопіранозид, бутеїн, сульфоретин, d-глюкопіранозид бутеїну), конденсовані дубильні речовини (до 6,5 %), червоний флобафен, каротин, кумарини (умбеліферон і скополетин), аскорбінову кислоту (60-70 мг %), ефірну олію, слиз, аміни, гіркоти, γ-лактони.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К-40,40, Са-11,40, Mg - 3,50, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn-0,16, Cu-0,45, Zn-0,81, Co - 0,02, Cr-0,02, A1 - 0,14, V-0,08, Se-4,17, Ni - 0,08, Sr-3,11, Pb - 0,03, B - 87,20 мкг/г.

Застосування. Настій трави череди виявляє потогінну, жовчогінну, сечогінну і бактерицидну дію, поліпшує травлення, нормалізує порушений обмін речовин.

Олійні екстракти трави череди мають протизапальні і ранозагоювальні властивості. Внутрішньо настій череди призначають як засіб, що зменшує артеріальний тиск, виявляє седативну дію, збільшує амплітуду серцевих скорочень, покращує обмін речовин, при різних діатезах, при скрофульозі, нейродермітах, себорейних ураженнях шкіри голови, артритах, подагрі; як потогінний засіб – при простудних захворюваннях; як сечогінний засіб – при захворюваннях сечостатевих органів; як вітамінний засіб – при хворобах легень, виразкових процесах на шкірі та виразкових колітах.

4.222.Черемха звичайна – Padus avium L.

Родина розових – Rosaceae



Черемуха обыкновенная

Життєва форма. Дерево або кущі з простими почерговими листками, в бруньках вздовж згорнутими. Квітки двостатеві, дрібні, білі, зібрані у вузькі китиці, які з'являються після листків з торішніх бруньок. Тичинок 15-20, маточка одна. Плід – соковита, м'ясиста кістянка, з округлою кісточкою. Цвіте у травні-червні.

Поширення. В лісах і по чагарниках на вогких місцях в більший частині України, крім Степу і Криму, вирощують її в садах.

Сировина. Зрілі плоди, листя, свіжі квітки, кора.

Хімічний склад. Плоди черемхи містять флавоноїди (1,5-2,0 %), антоціани, хлорогенову, яблучну, лимонну кислоти, вітамін С, каротин, ціаногенну сполуку амигдалін, вуглеводи, стероїд ситостерин, тритерпеноїд лупеол; листя – флавоноїди, фенолкарбонові кислоти, вітаміни С, Е, Р, каротин, бензальдегід, амигдалін, синильну кислоту, ефірну олію; кора - дубильні речовини, вуглеводи, бензальдегід, амигдалін, синильну кислоту.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K -13,40, Ca - 2,20, Mg - 1,20, Fe - 0,04; мікроелементи (мкг/г): Mn - 22,60, Cu-25,00, Zn- 15,60, Co-7,0, Cr-0,28, A1-27,40, Se-0,05, Ni-3,08, Sr - 0,80, Pb - 1,80, B - 33,00, I - 0,42.

Застосування. У науковій медицині – плоди черемхи використовують, як в'яжучий й протизапальний засіб. Плоди виявляють фітонцидну активність. У народній медицині: настій кори застосовують як сечогінний, потогінний і протигарячковий засіб. Настій плодів, квіток або листя використовують у вигляді примочок при кон'юктивітах і кератитах.

Неподрібнені плоди вживають свіжими або у вигляді відвару при діареї та інших розладах шлунка й кишок. Настоянки та відвари листків - при фурункульозі, туберкульозі легень, бронхітах, кашлі, для полоскання ротової порожнини. Відвар кори - при набряках, застуді та як інсектицидний засіб. Соком плодів черемхи лікують гнійні рани. У гомеопатії кору і листя використовують при стійких формах блефарокон'юнктивіту і радикулоневралгії.



4.223. Чистотіл звичайний – Chelidonium majus L.

Родина макових – Papaveraceae

Чистотел большой

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина, з жовтим соком. Стебло пряме, розга-

лужене, розсіяно-волосисте, 30-80 см заввишки. Листки перисторозсічені, сизуваті, з округло-яйцевидними або оберненояйцевиднодовгастими нерівномірнозубчастими сегментами. Квітки двостатеві, правильні, жовті, зібрані в 4-5-квіткові зонтиковидні суцвіття. Коробочка довга, двостулкова, відкривається в напрямку від основи до верхівки. Цвіте з другої половини квітня до вересня.

Поширення. В лісах, по чагарниках, в садах, як бур'ян на затінених місцях по всій Україні.

Сировина. Трава, корені.

Хімічний склад. Трава чистотілу містить алкалоїди: протопін, хелідонін, хелеритрин, сангвінарин, дігідросангвінарин, дігідрохелеритрин, хелірубін, α-алокриптонін, алокриптонін, берберин, спартеїн, холін, гістамін, тирамін, метиламін; органічні кислоти, сапоніни, флавоноїди, дубильні речовини, ефірну олію, аскорбінову кислоту, каротиноїди, хелідонову кислоту.

Застосування. Рослина впливає на секрецію жовчі і на її виділення в кишківник. Показано, що вона знімає спазми верхнього відділу кишківника. Чистотіл має легку знеболюючу і снодійну дію, а також володіє вираженими антибактеріальними і противірусними властивостями. Екстракт з коренів не дає підвищуватися рівню холестерину в крові при надлишку жирів в раціоні. Молочний сік традиційно рекомендують застосовувати проти бородавок, але радять поводитися з ним обережно, щоб не забруднити одяг. Сучасні фітохімічні дослідження показали, що сік містить деякі алкалоїди, які перешкоджають клітинному діленню, що і пояснює його дію на бородавки - один з видів доброякісних пухлин.

Чистотіл рекомендується при лікуванні порушень роботи печінки, кишківника і нервової системи. Сухий екстракт ефективний проти бактерій і в боротьбі з бородавками.

Препарати чистотілу мають антибактеріальну, фунгістатичну, бактеріостатичну, протистоцидну, жовчогінну, глистогінну, вітрогінну та проносну дію. Використовують настій трави, сік свіжої трави, сік коренів. Соком припікають кондиломи, лікують папіломатоз, початкові форми червоної вовчанки. Препарати чистотілу пригнічують ріст злоякісних пухлин, виявляють фунгістатичну і бактеріостатичну дію на лейкобактерії туберкульозу; проявляють виражений терапевтичний ефект при хронічному простатиті, гепатитах, холангітах, холециститах, жовчокамяній хворобі; при лікуванні гастриту, подагри, ревматизму, грудної жаби, бронхіальної астми, коклюшу, геморою, шкіряних захворювань (рак шкіри, хронічний ерітоматоз, гноячкове висипання при імпетиго, псоріаз звичайний, туберкульоз шкіри, бородавки, мозолі).

4.224.Чорнушка посівна – Nigella sativa L.
Родина жовтецевих – Ranuncalaceae



Чернушка посевная

Життєва форма. Однорічна трав'яниста рослина. Стебло розгалужене, розсіяно-залозисто-опушене, 15-40 см заввишки. Листки двічі або тричіперисторозсічені, з недовгими лінійними або широколінійними частками. Квітки двостатеві, правильні, з подвійною оцвітиною; чашолистки пелюстковидні, блакитні, довгасті

або яйцевидні. Плід – збірна листянка. Цвіте у липні.

Поширення. Розводять як пряну рослину. Зрідка трапляється здичавілою. Походить з Середземномор'я.

Сировина. Насіння.

Хімічний склад. Насіння чорнушки містить стероїди: кампестерин, ситостерин, стігмастерин, холестерин; алкалоїд нігелін, ефірну олію (0,46-1,4%), тритерпенові сапоніни, кумарини, тимохінон, фермент ліпазу і жирну олію (30,8-44,2%), у складі якої є олеїнова (48,76%), лінолева (37,56%), міристинова, пальмітинова, стеаринова, ліноленова, ейкозадієнова і петрозелінова кислоти.

У насінні містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 8,80, Ca - 8,20, Mg - 3,30, Fe - 0,06; мікроелементи (мкг/г): Mn - 20,60, Cu - 9,60, Zn - 29,70, Mo - 0,48, Cr - 0,24, Se - 0,32, Sr - 0,16, Pb - 2,08, B - 0,20, I - 0,07.

Застосування. Препарати чорнушки виявляють загальнозміцнюючу, антибактеріальну, протистоцидну, сечо-, жовчо-, глисто- та вітрогінну, проносну дію. Призначаються при метеоризмі, нирковокам'яній хворобі, жовтяниці, глистяних інвазіях, висипаннях на шкірі, бронхіальній астмі, безсонні та жіночих хворобах. В гомеопатії - при захворюваннях шлунка, жовчного міхура і печінки. З насіння отримують ферментний препарат нігедазу, що гідролізує жири і призначається при хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту та панкреатитах. При недостатності травних ферментів ефективний комплексний препарат орнізин-Д. Насіння вживають як пряноші, для ароматизації хлібних виробів, при квашенні огірків, кавунів, капусти тощо.

Застереження. Рослини і препарати отруйні! Лікування можливе лише під наглядом лікаря.

Протипоказане використання при зниженому тонусі м'язів, порушеннях діяльності серця, печінки, нирок.

4.225. Шавлія лікарська – Salvia officinalis L.



Родина ясноткових – Lamiaceae

Шалфей лекарственный

Життєва форма. Напівкущова багаторічна трав’яниста рослина. Стебла прямі, розгалужені, 20-70 см заввишки, стеблові листки супротивні, черешкові, шкірясті, яйцевидно-довгасті або видовжено-еліптичні, при основі округлі або неглибокосерцевидні, на верхівці тупі або загострені, по краю дрібнозубчасті, на поверхні тонкозморшкуваті, з обох боків сіруватошерстисті; нижні листки нерідко при основі з однією-двома невеличкими лопатями; приквітникові листки яйцевидно-ланцетні, сидячі, лілувато-забарвлені. Квітки двостатеві, неправильні; чашечка дзвониковидна, віночок яскраво-ліловий. Плід – з чотирьох однонасінних горішкоподібних часток. Цвіте у червні-липні.

Поширення. Шавлію лікарську культивують як лікарську та ефіроолійну рослину. Походить з країн Середземномор'я.

Сировина. Листя

Хімічний склад. Листя шавлії містить ефірну олію, дитерпени, флавоноїди, кумарин ескулетин, дубильні, смолисті і гіркі речовини, урсолову і олеанолову кислоти. До складу ефірної олії входять цинеол, туйон, пінен, сальвен, борнеол, камфора, сесквітерпен цедрен і інші терпеноїди.

У листях містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 22,90, Са - 40,90, Mg - 9,20, Fe - 0,80; мікроелементи (мкг/г): Mn - 99,20, Cu - 15,50, Zn - 97,40, Co - 0,80, Сг - 2,69, А1 - 73,92, V - 1,25, Se - 0,18, Ni - 1,53, Sr - 89,70, Pb - 5,23, В - 78,00, Li - 0,15.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (цинеол, пінен, борнеол, туйон), фітонциди, рослинний антибіотик сальвін-надають бактерицидну дію;

• флавоноїди (генкванін, гіспідулін, лютеолін, сальвітин), смолисті речовини, дубильні речовини, вітамін Р - мають протизапальну дію;

• алкалоїди - знеболюють і проявляють антимікробні властивості;

• вітамін РР, гіркоти - стимулюють травлення;

• тритерпеноїди (олеанолова, урсолова кислоти) - проявляють протизапальні, сечогінні властивості;

• вітамін Р - підвищує імунітет, зменшує прояви алергічних захворювань;

• макро- і мікроелементи - стимулюють обмін речовин.

Основні дії:

• бактерицидна - компоненти ефірної олії, фітонциди і рослинний антибіотик сальвін затримують розвиток і пригнічують ріст шкідливих мікроорганізмів, знешкоджують їх токсини;

• протизапальна - дубильні речовини, смоли, флавоноїди і вітамін Р ущільнюють епітеліальні тканини, знижують проникність клітинних мембран, стінок кровоносних і лімфатичних судин, не даючи заглиблюватися і прогресувати запальним процесам;

• знеболююча - алкалоїди знімають больові синдроми при кашлі, стимулюють дихання.

• імуностимулююча

• біофлавоноїди сприяють засвоєнню вітаміну С;

•антибактеріальна - завдяки катехінам, які беруть участь у створенні захисту від застуд та інфекцій ;

• антиалергічна - вітамін Р полегшує перебіг алергічних процесів, в тому числі, бронхіальної астми;

• стимулююча травлення - гіркоти і вітамін РР посилюють функції шлунка: секреторну (виробництво шлункового соку) і моторну (просування їжі по травному тракту), стимулюють функціональну активність підшлункової залози (підвищують в її секреті вміст трипсину, амілази, ліпази) і печінки (стимулюють жовчовиділення).

• сечогінна - урсолова кислота має мінералокортикоїдну дію, здатна затримувати розвиток запалення; надає сильну сечогінну дію і попереджає утворення каменів у нирках;

Застосування. Шавлія впливає на вироблення деяких нейромедіаторів, необхідних для нормального функціонування мозку. Якщо ці дані підтвердяться, шавлію лікарську, ймовірно, можна буде використовувати при порушеннях роботи головного мозку. Завдяки високому вмісту флавоноїді шавлія може знімати спазми кишківника. Кетон, що міститься в ефірній олії, обумовлює бактерицидні і фунгіцидні властивості. Флавоноїди, розмаринова кислота і дитерпени надають антиоксидантну дію. Шавлія володіє

естрогенною активністю, яка відома вже давно, але і досі не отримала пояснення. Шавлія рекомендується при порушеннях травлення (здуття живота, сповільнене травлення, відрижка, метеоризм). Вона допомагає при астенії після інфекційних захворювань, при нічному потовиділенні, особливо в клімактеричний період.

Препарати шавлії у науковій медицині застосовують в основному зовнішньо: полоскання ротової порожнини і горла при стоматиті, гінгівіті, виразках у роті, паротиті, ангіні, при катарах верхніх дихальних шляхів; спринцювання при запальних захворюваннях піхви, при болях і ендоцервіциті; примочки, обмивання, місцеві і загальні ванни при запальних захворюваннях шкіри, нагноєних ранах і виразках, легких опіках і відмороженнях.

Пероральне застосування шавлії показане при гастритах і виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки зі зниженою секреторною активністю шлунково-кишкового тракту і кислотністю шлункового соку, при запаленні сечового міхура, при гіпергідрозі (в клімактеричний період, при деяких гарячкових станах, туберкульозі).

Препарати шавлії: *Настій, «Сальвін»* - розчин для зовнішнього застосування (комплексний препарат з листків шавлії), *«Екстракт шавлії з вітаміном С Др.Тайсс»*- таблетки для смоктання (екстракт шавлії, олія шавлії, вітамін С), *«Шавлія»* - таблетки для смоктання (екстракт шавлії, олія шавлії), *«Бронхолітин»* - сироп з ефедрином, глауцином та шавлієвою олією, *«Гербогастрин»* (рідкий спиртовий екстракт суцвіть ромашки, кореню солодки, листя м'яти, шавлії, трави звіробою, кореневищ аїру), *«Фітолізин»* - паста для приготування суспензії для прийому внутрішньо (комбінований препарат: цибуля, пирій, береза, гуньба, петрушка, золотушник, хвощ, спориш, любисток, олії шавлії, сосни, м'яти, апельсину), *«Алталекс»* - краплі для внутрішнього та зовнішнього застосування (суміш олій меліси, м'яти, фенхелю, мускатного горіху, гвоздики, чебрецю, соснових голок, анісу, шавлії, кориці, лаванди та евкаліпту), *«Кармоліс»* - краплі (ментол та суміш олій: чебрецю, анісу, меліси, шавлії, гвоздики, лимону, сени, лаванди, м'яти, мускату), *«Стоматофіт», «Стоматофіт А»* - розчини для ротової порожнини (ромашка, дуб, шавлія, арніка, аїр, м'ята, чебрець), *«Бронхофіт»* - збір (анісу звичайного плоди, багна звичайного пагони, подорожника великого листя, солодки корені, фіалки трава, чебрецю трава, шавлії листя), *збір «Елекасол»* (череда, ромашка, солодка, шавлія, евкаліпт, нагідки) мають бактерицидну, спазмолітичну, в'яжучу, протизапальну, естрогенну, гіпоглікемічну, кровоспинну та капіпярозміцнюючу дію. Ефірна олія застосовується в ароматерапії, гомеопатії, дерматології, косметиці, як фіксатор запахів у парфумерії, для ароматизації ліків.

При зовнішньому застосуванні шавлія пригнічує інфекційні процеси і сприяє загоєнню при гінгівіті, варикозних виразках гомілки.

4.226. Шипшина собача – Rosa canina L.
Родина розових – Rosaceae
Шиповник собачий

Життєва форма. Кущ 1,5-2,5 м заввишки. Стебла дуговидно зігнуті, рідше майже прямі, вкриті міцними, серповидно зігнутими шипами. Листки непарноперисті з вузькими, залозисто-війчастими по краю прилистками; листочки з обох боків голі, гладенькі, переважно еліптичні, гостропилчасті. Квітки двостатеві, правильні, в малоквіткових щитковидних суцвіттях; пелюстки (їх 5) біло-рожеві, коротші за чашолистки. Плід – гіпантій, жовтогарячо-червоний, широкоовальний. Цвіте у травні-червні.

Поширення. На схилах, узліссях, вздовж доріг та на пустошах по всій Україні.

Сировина. Плоди, корені, кора кореня, гілки, листя, пелюстки, насіння.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, органічні кислоти, пектинові і дубильні речовини, каротини, вітаміни С, B_2, Р, К, Е, флавонові глікозиди. Олія з насіння містить жирні кислоти, каротиноїди, токофероли, мінеральні солі.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): K - 16,40, Ca - 9,40, Mg -15,60, Fe - 0,06; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,19, Cu - 0,35, Zn - 0,77, Co -0,18,Cr – 0,03, Al - 0,02, Se - 7,31, Ni - 0,14, Sr - 0,69, Pb - 0,07, I - 0,09, B - 0,50 мкг/г.

Основні активні компоненти:

•. Аскорбінова кислота - надає імуностимулюючу дію;

• вітаміни В1, В2 - служать додатковим джерелом вітамінів;

• пектин і таніни - володіють детоксуючою дією, знижують запальні процеси;

• вітамін К - сприяє зупинці кровотеч;

• макро-і мікроелементи - стимулюють обмін речовин, жовчогінний (магній);

• флавоноїди (кемпферол, кверцетин), вітамін Е, каротин - володіють противосклеротичною, антиоксидантною, регенеруючою дією;

• органічні кислоти (лимонна, яблучна) - нормалізують травлення.



Основна дія:

• детоксуюча - пектин зв'язує і виводить токсичні речовини та отруйні продукти обміну, що утворюються в печінці та кишківнику;

• попереджає розвиток дисбактеріозу, хронічного запору - органічні кислоти, знижуючи pH середовища, сприяють створенню певного складу мікрофлори кишківника, стимулюють соковиділення в шлунково-кишковому тракті, покращують травлення, активізують перистальтику кишківнику, гальмують розвиток гнилісних процесів у товстому кишківнику.

• протизапальна - пектин, таніни надають шипшині в'яжучі властивості, що використовується при лікуванні діареї;

• жовчогінна - солі магнію і комплекс фруктових кислот обумовлюють жовчогінний ефект. Магній знижує напругу судинних стінок і жовчовивідних проток, покращуючи жовчовиділення;

• ліпотропна

• спільно з вітаміном Е і біофлавоноїдами, аскорбінова кислота знижує рівень холестерину і загальних ліпідів у крові;

• солі магнію, спільно з комплексом фруктових кислот, сприяють видаленню з організму холестерину і його попередників, покращуючи функцію печінки, попереджаючи її жирове переродження;

• імуностимулююча - аскорбінова кислота регулює окисно-відновні процеси в організмі, бореться з вільними радикалами, активує синтез інтерферонів - основних противірусних "знарядь" клітини;

• сечогінна - флавоноїд кемпферол має сечогінну дію, що сприяє зняттю набряків і

зниженню артеріального тиску;

• джерело вітамінів - наявність в шипшині вітамінів підвищує стійкість організму до інфекцій, стимулюється обмін речовин;

• тіамін нормалізує діяльність центральної і периферичної нервової системи, поставляючи нервовим клітинам енергію та харчування; сприяє хорошій роботі серцево-судинної системи; покращує роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізує кислотність шлункового соку; в комплексі з вітамінами групи В підвищує опірність організму інфекціям і простудам;

• рибофлавін, з вітаміном А, важливий для зорової функції очей, забезпечуючи нормальний зір і захищаючи сітківку ока від шкідливої дії ультрафіолетового випромінювання; надає позитивний вплив на нервову і серцево-судинну систему, беручи участь в синтезі енергії; позитивно впливає на стан шкіри і слизових оболонок; стимулює кровотворення;

• стимулююча регенеруюча активність організму - каротиноїди і вітамін Е допомагають при виразкових ураженнях слизових оболонок, надаючи їм загоювальну дію.

кровоспинна - вітамін К бере участь в утворенні протромбіну, допомагає нормальному згортанню крові.

Застосування. Недавні роботи німецьких дослідників показали, що шипшина ефективна при артритах: вона зменшує біль і покращує рухливість уражених суглобів.

Завдяки високому вмісту вітаміну С препарати на основі шипшини надають тонізуючу дію. Шипшина багата танінами, що дозволяє використовувати її як в'яжучий і закріплюючий засіб. Пектини і органічні кислоти пояснюють її сечогінну дію. Крім того, кислоти стимулюють секрецію шлункового соку. Плоди шипшини рекомендуються як загальнозміцнюючий засіб при інфекційних захворюваннях і в період одужання. Їх використовують для профілактики і лікування простуд, грипозних інфекцій і авітамінозів (особливо недостатності вітаміну С), а також при підвищеній температурі, загальній перевтомі і діареї.

Препарати шипшини: *Настій, «Шипшини сироп», «Олія шипшини», «Каротолін»* - олійний розчин для зовнішнього застосування, олійний екстракт для зовнішнього застосування, драже, капсули, таблетки (олійний екстракт каротиноїдів з м'якоті плодів шипшини), *«Ліпохромін-800»* - капсули (висококаротиноїдний ліпофільний комплекс м'якоті плодів шипшини), *«Холосас»* - сироп (екстракт плодів шипшини), *Мікстура протиастматична за прописом Траскова* (листя кропиви, трава хвоща, листя м'яти, трава горицвіту, плоди анісу, плоди фенхелю, плоди шипшини, соснові голки), *«Фітон СД»* - бальзам (рідкий екстракт збору 17 лікарських рослин- ромашки, м'яти, череди, нагідок, деревію, звіробою, анісу, подорожника, фенхелю, солодки, оману, липи, кропиви, шипшини, алтеї, кульбаби, материнки), *«Вітастим»* - настоянка (комбінований препарат- настоянка деревію, кропиви, м'яти, цикорію, ехінацеї, шипшини, елеутерокока), *«Ехінасаль»* - сироп (комбінований препарат: екстракт рідкий складний з трьох рослин- листків подорожника, трави гринделії, плодів шипшини, а також екстракт трави чебрецю, сік ехінацеї, концентрат чорної смородини), *«Бронхікум»* - еліксир, пастилки, сироп (настоянки трави гринделії, чебрецю, кореню первоцвіту, бедринцю, квіток шипшини), *збір вітамінний № 1* (плоди шипшини та чорної смородини), *збір вітамінний № 2* (плоди шипшини та горобини), *збір «Гепатофіт»* (квітки цмину піскового, квітки нагідок, стовпчики з приймочками кукурудзи, листя кропиви, плоди розторопші, плоди шипшини, трава козлятника лікарського, лушпиння квасолі, корені кульбаби), *збір лікувально-профілактичний № 1* (цикорій, шипшина, подорожник, м'ята, кропива, валеріана, овес, ромашка), *збір лікувально-профілактичний № 3* (ромашка, нагідки, деревій, спориш, плоди глоду, шипшина, звіро-



бій) мають протизапальну, антибактеріальну, вітамінну, антисклеротичну, жовчо- і сечогінну, кровоспинну, знеболюючу, адаптогенну, регенеруючу, репаративну, метаболічну, імуностимулюючу, радіопротекторну та гормоностимулюючу дію. Плоди вживаються для стимулювання імунної системи, профілактики і лікування гіпо- і авітамінозів С і Р, при захворюваннях нирок, печінки, кишківника, при виразковій хворобі, геморагічних діатезах, гемофілії, легеневих і маткових кровотечах, гіпертиреозі і недостатності надниркових залоз, при пневмонії, бронхопневмонії, бронхіальній астмі, захворюваннях очей тощо. Холосас приймають при холециститі і гепатиті. З відходів виробництва холосасу отримують ліпохромін, який призначають для профілактики і лікування злоякісних новоутворень, пострадіаційних розладів шлунково-кишкового тракту та імунного статусу, для адаптації організму до небезпечних умов середовища. Із плодиків-горішків виготовляють шипшинову олію, а з м'якуша плодів - олійний екстракт каротиноїдів каротолін; вони сприяють регенерації тканин, швидкому гоєнню ран, використовуються для лікування шкірних хвороб, опіків тощо. Відвари, киселі з плодів рекомендуються при скарлатині, запаленні нирок, хворобах шлунка, кишківника, печінки, туберкульозі легень тощо. Відвар із пелюсток у вигляді примочок - ефективний засіб при очних хворобах. Відвари коренів - для лікування сечокам'яної хвороби, малярії.

Застереження. Не рекомендується застосування шипшини при підвищеній кислотності шлунка. Хворим на екзему і нейродерміт не слід приймати сироп шипшини, оскільки значна кількість вуглеводів загострює алергійні процеси.

4.227. Шовковиця біла – Morus alba L.
Родина шовковицевих – Moraceae
Шелковица белая

Життєва форма. Однодомне, рідше дводомне дерево, 5-10 м заввишки. Листки при основі зрізані або ледве серцевидні, округлояйцевидні, з гострою верхівкою, здебільшого цілісні, на плідних і річних пагонах лопатеві або виїмчасті. Квітки одностатеві, зібрані пазушними циліндричними густими колосовидними суцвіттями. Плоди – кістянка, окремі плоди завдяки зростанню соковитих оцвітин утворюють ягодоподібні суплідддя.

Поширення. Розводять по всій Україні, часто дичавіє.

Сировина. Кора гілок і коренів, плоди та листя.

Хімічний склад. Листя містить альдегіди, стероїди та їх похідні, органічні кислоти, флавоноїди (рутин, кверцетин, ізокверцетин), дубильні речовини, каротин, ефірну олію, вітамін С та ін. У плодах є вищі жирні кислоти, до 63 % ліпідів, яблучна і лимонна кислоти, цукри, ефірна олія, флавоноїд морин, каротин, вітаміни B_1, B_2, С, РР, солі заліза. Кора коренів містить бетулінову кислоту, ситостерин, токофероли, флавоноїди, ліпіди. У корі гілок є флавоноїди, тритерпеноїди, дубильні речовини, ситостерин, азотовмісна сполука тригонелін.

Застосування. Сировина шовковиці білої має кровотвірну, метаболічну, відхаркувальну, сечогінну, проносну, антисептичну, гіпотензивну, анальгетичну, седативну, протизапальну та гіпоглікемічну дію. Свіжі плоди використовують при анемії, порушеннях об-

міну речовин в організмі, гіпоацидному гастриті, гострих ентероколітах, дизентерії, дисбактеріозі, дискінезії жовчовивідних шляхів, при пороках серця, дистрофії міокарда. Сік і настій свіжих плодів посилює діурез, сприяє відділенню мокроти, лікує виразкові ураження ротової порожнини і горла. Настій та настоянка листя, відвар кори коренів рекомендовані народною медициною при гіпертензії, неврозах, різних запаленнях, кашлі тощо.



3.228. Шовковиця чорна – Morus nigra L.

Родина шовковицевих – Moraceae

Шелковица черная

Життєва форма. Дерево або кущ 5-10 м заввишки. Листки почергові, цупкі яйцевидні, з глибокосерцевидною основою, тупозарубчастопилчасті, цілі або лопатеві, зверху жорсткі від притиснених волосків, зісподу, особливо по жилках, шорстко-волосисті. Квітки одностатеві зібрані пазушними циліндричними густими колосовидними суцвіттями, оцвітина проста, чотирироздільна, дзвоникувата. Суплідця чорно-фіолетові або чорні. Цвіте у травні.

Поширення. Розводять на півдні, нерідко дичавіє.

Сировина. Кора гілок і коренів, плоди і листя.

Хімічний склад. Застосування. Аналогічно статті Шовковиця біла.

4.229. Щавель кислий– Rumex acetosa L.

Родина гречкових – Polygonaceae

Щавель кислый

Життєва форма. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебла прямі, борозенчасті, до 1 м заввишки. Листки почергові, при основі – з зубчастими розтрубами, які обгортають основу міжвузля. Прикореневі й нижні стеблові листки – з довгими черешками. Лопаті прикореневих та нижніх стеблових листків спрямовані вниз. Квітки одностатеві (рослина дводомна), рожеві, червоні або жовтуваті, зібрані в вузьке, волотевидне суцвіття. Плід – тригранний, темно-коричневий горішок. Цвіте у липні-серпні.

Поширення. Щавель кислий росте на луках, на лісових галявинах майже по всій території України.

Сировина. Трава, прикореневі листя, корені.

Хімічний склад. Трава містить пуринові та фенольні сполуки, органічні кислоти, вітаміни, білки, ліпіди, солі заліза, калію тощо.

У підземній частині рослини є фенольні сполуки: рутин, гіперозид, кверцетин, кверцетрин, вітексин, авікулярин, катехіни, лейкоціанідин, лейкодельфінідин, хризентемін, органічні кислоти: щавелева, яблучна; вітамін С, каротин, білки, ліпіди, солі заліза і калію. У коренях є значна кількість таноглікозидів.



Застосування. Препарати щавлю кислого мають антимікробну, протизапальну, в'яжучу, кровоспинну, діуретичну, травну дію. Препарати щавлю кислого застосовують при набряках, для стимулювання перистальтики кишок, діяльності печінки і жовчного міхура, зміцнення капілярів, при запаленнях ясен, шкіри тощо. Свіжий сік - жовчогінний засіб, порошок з коренів, настій трави з кореняими у великих дозах - проносні засоби, у малих - в'яжучі.

4.230. Якірці сланкі – Tribulus terrestris L.

Родина паролистових – Zygophyllaceae
Якорцы стелющиеся

Життєва форма. Однорічна трав'яниста жорстко волосиста рослина з лежачими розгалуженими стеблами 10-50 см завдовжки. Листки парноперисті, з 6-8 парами довгастих листочків. Квітки двостатеві, дрібні, поодинокі в пазухах листків. Чашечка 5-роздільна, опадна. Пелюсток 5, жовтих. Тичинок 10. Плоди несуть на спинці зубчастий гребінь, розпадається на 5 вкритих гострими шишками горішків. Цвіте у червні-серпні.

Поширення. На сухих піскуватих місцях, городах, полях в Лісостепу, зрідка у південній частині Степу і в Криму.

Сировина. Трава.

Хімічний склад. Трава якірців містить стероїдні глікозиди (2 %), серед яких діосцин та грацилін, тігогенін, гекогенін; флавоноїдні глікозиди (астрагалін, трібулозид, рутин), дубильні та смолисті речовини, аскорбінову кислоту.

Основні активні компоненти:

• стероїдні сапоніни (трілін, діосцин, грацілін, протодіосцин, трібуспонін, кікубаслонін), сапогеніни (діосгенін, гітогенін, рускогенін, хлорогенін) - відновлюють гормональну рівновагу, стимулюють сперматогенез;

• флавоноїди - надають сечогінну дію, попереджають утворення каменів в сечевивідній системі;

• алкалоїди (гармол, гарман, фуростанол) - надають тонізуючу дію на статеву функцію;

• фітостерини (бета-ситостерин, кампестерін, стигмастерин) - перешкоджають абсорбції холестерину, знижуючи який, попереджають атеросклероз судин, гіпертензію, ішемічну хворобу серця.

Основна дія:

• нормалізує гормональний фон - сапоніни і сапогенін стимулюють підвищення концентрації в крові рівня лютеїнізуючого гормону, що регулює вироблення тестостерону, необхідного для посилення потенції, підвищення статевого потягу, швидкого відновлення м'язової сили після фізичних навантажень;

• активізує сперматогенез - стероїдні сапоніни, стерини й алкалоїди покращують якісний склад сім'яної рідини - збільшується об'єм еякуляту, концентрація, рухливість та морфологічні характеристики сперматозоїдів;

• стимулює статеву функцію - фуростанол володіє оздоровлюючим дією при імпотенції, сперматореї, чоловічому безплідді та гіпертрофії передміхурової залози. Алкалоїди активізують місцевий кровообіг у статевих органах і сприяють підвищенню статевої потенції;

• збільшує діурез - сума флавоноїдів і сапогенін надають сечогінну дію, сприяючи виведенню зайвої рідини з організму;

• сприятливо впливає на серцево-судинну систему - сапоніни і стероїди якорцев регулюють скоротливу здатність міокарду, поліпшують коронарний кровообіг, розширюють кровоносні судини, сприяючи зниженню артеріального тиску при гіпертензії;

• запобігає атеросклерозу - фітостерини перешкоджають абсорбції (всмоктування) холестерину в кишківнику, знижуючи його рівень в крові; фурастанолові глікозиди, механізм дії яких пов'язаний з жовчогінною і стимулюючою перистальтику кишківника дією, сприяють виведенню холестерину з організму;

• знижує тромбоутворення - флавоноїди, у складі якорцев, зменшують в'язкість крові, перешкоджаючи тромбоутворенню.

Застосування. Рідкий екстракт якірців виявляє сечогінну, протисклеротичну та гіпотензивну дію, стимулює секрецію шлункового соку. Препарат трибуспонін, одержаний із трави якірців, використовують для профілактики й лікування атеросклерозу. У народній медицині використовують якірці як сечогінний і тонізуючий засіб.

4.231. Яблуня лісова – Malus silvestris Mill.
Родина розових – Rosaceae
Яблуня лесная

Життєва форма. Дерево до 10 м заввишки. Листки черешкові, почергові, широкояйцевидні або видовженояйцевидні, рідше широкоеліптичні або майже округлі, по краю дрібнопилчасто-зарубчасті або подвійно-пилчасто-зубчасті. Квітки двостатеві, правильні, у малоквіткових зонтиковидних суцвіттях; гіпантії голі або при основі опушені, пелюстки (їх 5) білі або рожеві, з зовнішнього боку темніші. Плід – яблуко, кулясте або округлояйцевидне.



Поширення. На узліссях, по чагарниках, схилах балок. В карпатських і прикарпатських лісах, на Поліссі і в Лісостепу досить часто, в степовій зоні зрідка.

Сировина. Плоди, листя.

Хімічний склад. Плоди містять вуглеводи, серед яких фруктоза складає майже половину, урсолову кислоту, пектинові речовини, вітаміни B_1, B_2, P, C, каротиноїди, органічні



кислоти, амінокислоти, поліфенольні сполуки, фітонциди, залізо, магній та інші мікроелементи.

У листі є дигідрохалкони: флоретин, флоридзин; флавоноїди: гіперин, кверцетин, кверцитрин, ізокверцитрин, рутин, нарінгенін, катехіни, аскорбінова кислота.

Застосування. Препарати із плодів яблуні мають вітамінну, апетитну, загальнозміцнюючу, тонізуючу, протианемічну, гіпотензивну, послаблюючу, сечо- і жовчогінну, адаптогенну, протисклеротичну, антивірусну, протизапальну, метаболічну, травну, гастропротекторну, антитоксичну та радіопротекторну дію. У фармацевтичній промисловості отримують ентеросорбент пектин та гранули кверцетину на пектині, які призначають при склерозі, захворюваннях печінки, шлунка тощо. Плоди свіжі, сушені та консервовані, компоти, чаї і яблучний сік знижують вплив радіації, їх рекомендують у випадку авітамінозів, гастриту, коліту, дискінезії жовчних шляхів, при сечо- і жовчнокам'яній хворобі, діабеті, атеросклерозі, ожирінні, отруєннях.

4.232. Ялина європейська – Picea abies (L.) Karsten
Родини соснових – Pinaceae
Ель обыкновенная

Життєва форма. Вічнозелене дерево 25-40 м заввишки. Листки (хвоїнки) жорсткі, колючі, чотиригранні, розміщені почергово. Чоловічі шишечки червонуваті, розміщені на кінцях торічних пагонів. Жіночі шишечки зеленуваті або малинові, циліндричні, 10-15 см. завдовжки; насінні луски деревянисто-шкірясті, випуклі, широкі, обернено яйцевидні, по краю виїмчасті або зубчасті, покривні – ледве помітні, запилюється у травні.

Поширення. Культивують в парках і лісництвах.

Сировина. Бруньки, хвоя, зелені шишки.

Хімічний склад. Бруньки, хвоя і зелені шишки містять ефірну олію, дубильні, фітонциди, смолисті речовини, каротин, аскорбінову кислоту, мінеральні солі.

Застосування. Препарати ялини мають бактеріостатичну, протимікробну, протизапальну, ранозагоювальну, спазмолітичну, відхаркувальну та вітамінну дію. Відвар бруньок застосовують при запаленнях дихальних шляхів, туберкульозі легень, ревматизмі, подагрі, нирковокам'яній хворобі; сироп із свіжих бруньок - при мікроінфарктах та ревмокардитах, настій хвої - для профілактики і лікування цинги; препарат із хвої "Пінабін" - при спазмах м'язів, запаленнях. Мазі з живицею - для лікування гнійних ран і фурункулів. Одержують і використовують з медичною метою смолу (каніфоль), терпентин, терпінгідрат, скипидар очищений, лінімент скипидарний складний, дьоготь, активоване вугілля, дубильні речовини (з кори).

4.233. Яловець звичайний – Juniperus communis L.
Родина кипарисових – Cupressaceae
Можжевельник обыкновенный

Життєва форма. Дводомний вічнозелений кущ або дерево 4-6 м заввишки, живе до 1000 років. Крона конусо- чи яйцевидна, стовбур прямий, з сірувато-бурою корою. Молоді пагони червонувато-бурі, тригранні. Хвоя розташована по три у кільцях, лінійно-шиловидна, 8-20 мм завдовжки, жорстка, з верхньої сторони плоско-жолобчаста, ясно-

зелена з сизою поволокою, з нижньої - зелена, тупокілювата, з поздовжньою борозенкою на кілі. Чоловічі шишечки зібрані в колоски на кінцях маленьких пазушних гілочок, жовті, несуть щитоподібні луски із 3-7 пиляками. Жіночі шишечки дрібні, кулясті, з м'ясистими, зрослими покривними і насінними лусочками. Дозрівають протягом двох років, утворюючи темно-сині, вкриті восковим нальотом шишкоягоди діаметром 6-9 мм, з трьома горбками на верхівці, трьома насінинами та багатьма ефіроолійними вмістищами .

Поширення. В соснових лісах в Карпатах, на Поліссі та зрідка в північний смузі Лісостепу. Культивують в садах і парках як декоративну рослину.

Сировина. Шишкоягоди.



Хімічний склад. Плоди ялівцю містять ефірну олію (0,5-2 %), флавоноїди, смоли (до 9 %), органічні кислоти (яблучна, оцтова, мурашина, гліколева), цукри (30-40 %), віск, пектини, дубильні речовини, пентозани (біля 6 %), інозит, солі калію. У складі ефірної олії є α-пінен, камфен, кадінен, дипентен, α-терпінеол, терпінелен, борнеол, ізоборнеол та інші.

Основні активні компоненти:

• ефірна олія (пінен, кадинен, камфен, терпінеол, борнеол) - надають дезінфікуючу дію при захворювання сечовидільної системи, підвищують діурез;

• пектинові речовини (пентозани), органічні кислоти (яблучна, мурашина, оцтова) сприяють детоксикації організму;

• вітамін С, віск, дубильні речовини (до 8%) - мають протизапальну дію при захворюваннях сечовидільної системи;

• глікозиди (юніперин) - обумовлюють жовчогінні властивості ягід ялівцю, поліпшують перистальтику кишківника.

Основна дія:

• уросептична - летючі фітонциди, що містяться в ефірній олії і воску ялівцевих ягід сприяють санації сечових шляхів, діють згубно на більшість мікроорганізмів;

• сечогінна - ефірна олія, виділяючись через нирки і помірно подразнюючи їх, збільшує діурез, застосовується при хронічних запаленнях нирок і сечового міхура, при нирково-кам'яній хворобі;

• спазмолітична - ефірна олія пом'якшує спазми сечового міхура, сприяючи його повно му випорожненню;

• очищаюча - пектинові речовини і органічні кислоти ялівцевих ягід виводять шлаки, токсини, в тому числі ті, що утворюються в нирках і сечовому міхурі при вірусних та бактеріальних інфекціях;

• протизапальна - вітамін С допомагає організму виробляти власний інтерферон; дубильні речовини, ущільнюючи слизову оболонку сечової системи, перешкоджають проникненню патогенної мікрофлори, що викликає її захворювання;

• покращує травлення - ефірна олія, потрапляючи в травний тракт, подразнює слизову оболонку, викликає посилення перистальтики при атонії кишківника, стимулює функцрію

жовчеутворення, покращує засвоєння поживних речовин і забезпечує просування їжі по кишківнику.

• відхаркуюча - подразнюючи слизову оболонку дихальних шляхів, ефірна олія посилює секрецію бронхіальних залоз; сприяє розрідженню мокротиння, що сприяє її кращому відкашлюванню при гострих і хронічних захворюваннях дихальних шляхів

Застосування. У дослідах на мишах показано, що плоди ялівцю можуть істотно знижувати рівень глюкози в крові здорових тварин і мишей з моделлю діабету. Цей ефект, який, можливо, знайде застосування в лікуванні людей, пояснюється посиленням периферичного споживання глюкози.

Плоди ялівцю рекомендуються як сечогінний засіб. У малих дозах вони можуть застосовуватися для поліпшення апетиту і боротьби із здуттям живота і диспепсією. Зовнішньо ефірна олія застосовується при ревматизмі і невралгіях.

Препарати ялівцю збільшують виділення шлункового соку та жовчі, збуджують перистальтику кишок, підвищують діурез і дезинфікують сечовивідні шляхи, діють протизапально та болезаспокійливо, у випадках пов'язаних з нирковою недостатністю і порушенням кровообігу, при хронічних пієлітах і циститах, сечокам'яній хворобі, при гастроентеритах, гепатитах, при хронічних захворюваннях дихальних шляхів.

Плоди ялівцю не слід застосовувати під час вагітності, при гострому нефриті і ниркові недостатності. При тривалому (більше 6 тижнів підряд) застосуванні або передозуванні можливі утруднене сечовипускання, альбумінурія і біль в області нирок.

4.234. Ясен звичайний – Fraxinus excelsior L.
Родина маслинових – Oleaceae
Ясень высокий



Життєва форма. Листопадне дерево, до 30 м заввишки. Листки 15-20 см завдовжки, з 7-15 довгастими або ланцетними, по краю зубчастими, загостреними листочками, 5-12 см завдовжки. Крилатки лінійно-ланцетні, 2,5-4 см завдовжки. Квітки двостатеві і чоловічі, без оцвітини, зібрані в короткі грони, які виходять пучками з пазух торішніх листків. Плід – крилатка. Цвіте у травні.

Поширення. По листяних лісах. В лісових і лісостепових районах, крім того культивують по всій Україні.

Сировина. Кора, листя.

Хімічний склад. Листя ясеная містять флавоновий глікозид, кверцитрин, маніт, інозит, таніди (4,11%), дубильні речовини, сліди ефірної олії, аскорбінову кислоту, каротин. У корі - кумариновий глікозид фраксин, фенологлікозид сирингін, таніди (до 3,81%), маніт, інозит, вітамін С, кверцетин, яблучна кислота та ін.

Застосування. Підтверджена наявність протизапальної активності листя ясеня, яка особливо яскраво виявляється при лікуванні ревматизму. Листя має сечогінну дію. Кора ясеня рекомендується як жарознижуючий засіб.

Листя використовується при нирковокам'яній хворобі, ревматизмі і нападах подагри, а також при набряках і затримці рідини, ожиріння.

Препарати ясеня звичайного використовують як протизапальний, сечогінний, жовчогінний, послаблюючий, кровоспинний і глистогінний засіб.

Розділ V. ФІТОТЕРАПІЯ В УРОЛОГІЇ

Фітотерапія, що використовує для лікування рослини і рослинні екстракти, з 1990 року стрімко стає альтернативною формою лікування багатьох захворювань в Європі, Азії та Сполучених Штатах Америки (1-4). Цей вид лікування має своє поширення більш, ніж в 50 % країнах світу (5). Пацієнти нерідко мають незадоволеність звичайним лікуванням, в той час як замість нього пропоновані фітотерапевтичні засоби відрізняються доброю переносимістю, низькою ціною і широкою поширеністю серед пацієнтів (7). Аналіз даних з цього питання в 1997 року показав, що 12,1 % дорослих американців протягом року приймають лікарські препарати рослинного походження на суму 5,1 мільярда доларів.

Причому необхідно відзначити, що подібні лікарські препарати використовуються, як у вигляді монотерапії, так і в складі комплексного лікування урологічних захворювань.

Успехі клітинної та молекулярної біології останнього часу багато в чому просунули наші уявлення про патогенетичні механізми болю, що має різні відтінки і різні патофізіологічні ланки при різних урологічних захворюваннях. З іншого боку, отримані переконливі дані, що патогенез сечокам'яної хвороби, запальних захворювань органів сечостатевої системи, доброякісної гіперплазії передміхурової залози дуже багатогранний. У ньому беруть участь клітинні і гуморальні фактори запалення та імунітету , фактори росту, проліферації та апоптозу. Органи сечової системи у своєму складі у великій кількості містять м'язові волокна, які разом з нервовими закінченнями і нервовими волокнами утворюють нервово-м'язові комплекси, які, в основному, відповідальні за формування ноцицептивного болю. Саме цей вид болю є домінуючим при таких захворюваннях, як сечокам'яна хвороба, запальних процесах органів сечостатевої системи, метаболічних розладах.

Основними лікувальними ефектами, які найбільш бажані при лікуванні більшості урологічних захворювань є: знеболювання, зняття спазму гладкої мускулатури, стимуляція діурезу, протизапальну дію.

Враховуючи токсичність, високу частоту розвитку алергійних та побічних реакцій на синтетичні лікувальні препарати, обмеження тривалості їх призначення та цільову категорію пацієнтів, доповненням, а іноді й розумною альтернативою в лікуванні урологічних захворювань є препарати рослинного походження.

Головною метою призначення фітопрепаратів є можливість підвищення ефективності комплексного лікування.

Сечогінні засоби практично не мають протипоказань, крім загрози обтурації сечоводу при сечокам'яній хворобі, такі рослинні засоби:

— що містять переважно флавоноїди — плоди, листя або трава суниці лісової, трава буквиці, споришу, вересу, золотушнику, остудника голого, квітки робінії псевдоакації (акації білої), волошки синьої, липи, бузини чорної, кукурудзи (стовпчики з приймочками), корені вовчуга, лопуха, цикорії кульбаби, листя брусниці, ортосифону, чорної смородини;

— що містять переважно тритерпенові глікозиди — листя берези, малини, ожини, трава та коріння кульбаби, стулки бобів квасолі, трава ортосифону, плоди журавлини, рослини родини яснoткових;
— що містять переважно ефірні олії — листя й плоди чорної смородини, квітки липи, бузини чорної, листя шавлії, плоди рослин родини селерових (крім петрушки);
— що містять багато калію — овес (уся рослина), суниця лісова (уся рослина), плоди льону, коноплі, полуниці садової, кизилу, ягоди родини гарбузових (огірки, гарбузи, кавуни), будь-які висушені їстівні плоди;
— що містять аскорбінову кислоту — плоди шипшини, горобини, полуниці, чорної смородини, всі цитрусові та багато інших;
— що містять силікати — трава медунки, листя підбілу, кропиви. Останніми дослідженнями щодо настоянок з листя чорної смородини доведено, що за ефективністю вона перевищує nрепарат фуросемід, не маючи його протипоказань.
Мають виражені протипоказання до застосування при гострих чи хронічних у стадії загострення захворюваннях нирок таки рослини: плоди петрушки, ялівцю звичайного (ефірні олії), трава хвоща, фіалки, при передозуванні — солонцю (силікати, тритерпени), листя мучниці, бруньки берези. Протипоказання відносни спеціаліст може їх врахувати, правильно добравши дозу. Тому точніше сказати, що існують рослинні засоби, які *потребують обережності* при застосуванні у хворих із запальними процесами в нирках. Крім перелічених до них відносять і корені селери, любистку, оману, бруньки сосни.

Деякі протипоказання — подразнювальну дію на паренхіму та клубочковий апарат — можна нейтралізувати, додавши до складу збору рослини, що містять помітну кількість слизу, або застосувавши паралельно з основним збором слиз із насіння льону.

ПРАВИЛА "ТРАВ'ЯНОЇ" БЕЗПЕКИ

Існує думка, що трави можна вживати скільки завгодно довго і без побоювання. Це помилкова думка, адже трави – проявляють сильну дію на організм людини, як і хімічні ліки. Поводитися з ними треба обережно.

Правило 1. Міняйте трави!

При тривалому прийомі одного і того ж рослинного засобу може виникнути звикання. В середньому схему траволікування рекомендується оновлювати через кожних 3-4 тижні.

Непридатні для тривалого лікування чистотіл, полин, деревій, звіробій.

Правило 2. Дотримуйтесь дозування!

Деякі лікарські рослини містять сильнодіючі і отруйні речовини. Застосовувати їх потрібно з особливою обережністю, точно дотримуючись дозування, вказане в рецепті, рекомендацій лікаря.

До отруйних рослин відносять: багно звичайне, полин, чемерицю, омелу, чистотіл, папороть, яловець і та інші.

Але навіть неотруйні лікарські рослини мають багато противопоказань для застосування.

Правило 3. Враховуйте супутні захворювання!

При траволікуванні обов'язково враховуються супутні захворювання і різні ефекти лікарських рослин. Наприклад, багато трав володіють жовчогінною дією. Для людей з функціональними проблемами жовчного міхура ці рослини надзвичайно корисні. Але, якщо у людини в жовчному міхурі є камені, прийом жовчогінних трав протипоказаний.

Правило 4. Знайте сумісність трав з хімічними препаратами, з їжею!

Наприклад, женьшень, який часто використовується як тонізуючий засіб, несумісний з кавою і препаратами, що містять кофеїн. Такий "коктейль" може викликати замість бадьорості підвищене збудження і роздратування. Найпростіший спосіб уникнути цього - приймати женьшень і каву в різний час доби.

Деякі поєднання трав і ліків недопустимі в принципі. Так, при вживанні тетрацикліну і сульфаніламідів не можна одночасно приймати звіробій. Це поєднання різко підсилює світлочутливість шкіри, і навіть декілька хвилин на сонці можуть стати причиною опіків.

Правило 5. Проконсультуйтеся з лікарем-фітотерапевтом, перш ніж приступати до лікування травами!

Мати-й-мачуха, сенна, валеріана протипоказані при захворюваннях печінки.

Сік зі свіжого листя алое, ромашка, лимонник і женьшень - при запаленні нирок і сечового міхура, геморої, маткових кровотечах.

Звіробій - при гіпертензії, безсонні, підвищеному нервовому збудженні.

Журавлина - при високій температурі, гіпертензії, аденомі простати.

Кукурудзяні стовбчики, кропива і грицики звичайні - при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки.

Малина, калина і щавель - при підвищеному згортанні крові, при подагрі і сечокам'яній хворобі.

Меліса і м'ята перцева - при зниженому артеріальному тиску.

Подорожник - при гастритах з підвищеною секреторною функцією шлунка.

Ріпчаста цибуля- при нефриті нирок, захворюваннях печінки і гострих захворюваннях шлунка.

цистити

Запальний процес сечового міхура у більшості випадків виникає внаслідок ураження інфекцією. Дуже рідко цистити виникають внаслідок введення ліків у порожнину сечового міхура, опромінення, тощо.

Найчастіше збудниками циститу бувають кишкова паличка, стафілокок, синьогнійна паличка, клебсіела, протей. Спостерігаються переважно комбінації цієї інфекції.

Самого попадання інфекції до сечового міхура недостатньо, щоб викликати запальний процес. Необхідні умови для розвитку останнього. Організм людини може бути ослабленим за рахунок загального захворювання (цукровий діабет, повітряно-крапельна інфекція), з одночасним зниженням резистентності тканини сечового міхура (переохолодження) попереднім захворюванням сечового міхура або простати, після травми та медичних маніпуляцій (цистоскопія). Циститу сприяють такі захворювання як структура уретри, наявність доброякісної гіперплазії передміхурової залози, захворювання центральної нервової системи.

Серед жінок цистит зустрічається значно частіше у порівнянні з чоловіками. Справа в тому, що уретра у жінок широка, коротка, що дає змогу інфекції легко проникати до сечового міхура із піхви та прямої кишки. У чоловіків гострий цистит в основному виникає при гострому простатиті, та наявності запального процесу в уретрі (здебільшого задній).

Запалення охоплює слизову оболонку та підслизовий шар, що спостерігається не завжди. Так, якщо людина займається самолікуванням, або не повністю виконує запропоновані лікарем методи лікування, запальний процес може повністю бути не вилікуваним, тому запальний процес може проникати глибше навіть до м'язового шару сечового міхура та перейти в хронічну фазу (цистота). Все це призводить до утворення різних виразок, некрозів слизової оболонки, або розростанню пухлинно подібних утворень (поліпів). Недостатнє лікування може призвести до тотальних некрозів слизової оболонки.

На початку захворювання сечовипускання буває частим, але безболісним. Потім частота сечовипускання може через 10-20 хвилин, які супроводжуються різями, нетриманням сечі як в день, так і в ночі. При хронічному циститі болі при сечовипусканні незначні або зовсім відсутні. Все це заспокоює хвору людину і вона перестає лікуватись.

На жаль хронічне запалення сечового міхура за рахунок глибоких змін у стінці, а також у тканинах навколо сечового міхура, закінчується утворенням грубих рубців, які значно зменшують об'єм сечового міхура (мікроцист). Людина фактично стає інвалідом.

Лікування гострого циститу спрямовано на боротьбу з інфекцією, за результатами якої оцінюють зменшення болі та частоти сечовипускання. З цією метою застосовують антибіотики, препарати нітрофуранового ряду.

Сечу хворої людини висівають на певне середовище для виявлення відповідної інфекції та призначення антибіотиків які найбільш чутливі до данної інфекції.

Під час лікування слід попередити хворого, що йому необхідно лотримуватись дієти, не вживати гостру страву (перець, гірчицю, аджику, копченості та інші). Кількість води випивають без обмеження (за потребою). Призначені спазмолітики: баралгін, або но-шпа зменшують біль при сечовипусканні, особливо якщо хворі сідають у теплу ванну, або використовують теплу грілку. та прикладаючи її на область сечового міхура, особливе місце посідає фітотерапія у процесі лікування даної патології.

У лікуванні гострих і хронічних циститів фітотерапії відводиться допоміжна, але важлива роль. Лікарські рослини не тільки призначаються у вигляді настоїв чи відварів, а й широко використовуються в їжу . Необхідно вживати зелень і коренеплоди петрушки, селери , моркву, буряк , журавлину , брусницю (ягоди в будь-якому вигляді), інші ягідно - фруктові соки , морси , компоти.

Протимікробну, протизапальну, обволікаючу, сечогінну, спазмолітичну дію - основа для раціональних комбінацій рослин. Гострий період хвороби рекомендується лікувати тільки фітосбори, в періоді ремісії фітосбори чергують з прийомом окремих рослин. Тривалість курсів при гострих захворюваннях і під час загострень

хронічних на 2-3 тижні перевищує курси медикаментозних препаратів. Повторні курси проводяться по 2-3 місяці з інтервалами в 2-4 тижні протягом 1 року при гострих і 3-5 і більше років при хронічних процесах.

При *циститах* часто призначають відвар листя мучниці (толокнянки).

1 столову ложку листя заливають склянкою окропу, витримують на киплячому водяному огрівнику 15 хв, проціджують крізь марлю, охолоджують. Вживають теплим, попередньо збовтуючи для рівномірного розподілу осаду. Оптимальний курс лікування — 7-10 днів, максимальний — 2 тижні. Подальше вживання може призвести до процесів дублення слизової оболонки кишок та інших побічних проявів.

Протипоказання: пієлонефрит, гломерулонефрит, особливо у стадії загострення.

За гострих циститів швидку та ефективну допомогу можна надати за допомогою такого засобу: 1 столову ложку трави хвоща польового та стільки ж меду заварюють однією склянкою окропу. Гріють на малому вогні, не допускаючи кипіння, впродовж 15 хв, укутують, настоюють 30 хв, проціджують і вживають часто малими порціями.

За хронічних інфекцій сечових шляхів іноді вдавалися до монотерапії кількома засобами, спостерігаючи за індивідуальною реакцією організму. Наприклад, призначали протягом першого тижня настій трави чистотілу, другого — квіток робінії (акації), третього — листя берези, четвертого — листя шавлії тощо. Наступним етапом було застосування зборів з видів ЛРС, які виявили найвищу активність. Враховуючи необхідність імуномодулювального впливу, досить часто як основу зборів використовували траву деревію та квітки ромашки. Майже обов'язковими компонентами сумішей були листя чорної смородини та квітки робінії. За відсутності протипоказань дуже бажаними є методи інтенсивної детоксикації.

Фітосбори складають таким чином, щоб у них увійшли рослини з необхідними властивостями.

Збір №1 Листки берези 10,0
Трава льонка 10 , 0
Кореневище солодки 10,0
Листки мучниці 10,0

10 г збору залити 300 мл окропу, нагрівати на водяному огрівнику 10 хвилин, настоювати в теплі (термосі) 2 години, процідити. Вживати в теплому вигляді по 1/4-1/2 склянки 3 рази на день за 1 годину до їжі.

Збір №2 Плоди ялівця 10,0
Корінь петрушки 10,0
Трава остудника голого 10,0
Трава деревію 10.0

10г подрібненого в порошок збору залити 250мл окропу, кип'ятити 5 хвилин , настоювати в теплі 2 години, процідити. Вживати по 1/ 2 склянки 4 рази на день у теплому вигляді після їжі.

Збір №3 Листки мучниці звичайної 20,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи 20,0
Листки берези бородавчастої 20,0
Корені солодки голої 20,0
Кореневища пирію повзучого 20,0
Столову ложку суміші настояти 6 год. з склянкою холодної води, прокип'ятити 6-7 хв., процідити. Випити ковтками протягом дня.

Збір №4 Корені вероніки лікарської 15,0
Трава хвоща польового 30,0
Листки шавлії лікарської 15,0
Листки мучниці звичайної 15,0
Столову ложку суміші настояти 6 год. з склянкою холодної води, прокип'ятити 5-10 хв., процідити. Вжити ковтками протягом дня.

Збір №5 Листки мучниці звичайної 30,0
Плоди петрушки посівної 20,0
Столову ложку суміші настояти 6 год. з склянкою холодної води, прокип'ятити 7-10 хв., процідити. Вжити ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №6 Трава чистотілу великого 10,0
Листки мучниці звичайної 30,0
Плоди петрушки посівної 20,0
Столову ложку суміші настояти 6 год. з склянкою холодної води, прокип'ятити 7-10 хв., процідити. Вжити ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №7 Плоди петрушки посівної 10,0
Листки берези бородавчастої 25,0
Корені любистку лікарського 10,0
Плоди ялівцю звичайного 25,0
Столову ложку суміші настояти 6 год. з склянкою холодної води, прокип'ятити 7-10 хв., процідити. Випити ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №8 Листки мучниці звичайної 40,0
Плоди петрушки посівної 10,0
Листки м'яти перцевої 10,0
Корені вовчуга польового 30,0
Столову ложку суміші настояти протягом 6 год. з склянкою холодної води, прокип'ятити 7-10 хв., процідити. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №9 Листки берези бородавчастої 20,0
Листки мучниці звичайної 20,0
Плоди ялівцю звичайного 20,0
Трава хвоща польового 10,0
Корені бедренцю звичайного 10,0
Столову ложку суміші настояти в склянці холодної води, прокип'ятити 7-10 хв., процідити. Вжити ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №10 Плоди ялівцю звичайного 20,0
Трава хвоща польового 15,0
Листки мучниці звичайної 30,0

Лушпиння плодів квасолі звичайної 15,0

4 столові ложки суміші прокип'ятити 7-10 хв. з 1 л води, настояти 10 хв., процідити. Вжити протягом дня.

Збір №11 Трава рути садової 45,0

Трава перстачу гусячого 45,0

Листки меліси лікарської 15,0

Кореневища з коренями валеріани лікарської 15,0

Столову ложку суміші настояти протягом 15 хв. з склянкою окропу на повільному вогні, процідити. Випити теплим за один раз (при затрудненому сечовипусканні, спазмі сечового міхура).

Збір №12 Корені любистку лікарського 35,0

Плоди ялівцю звичайного 35,0

Трава фіалки триколірної 35,0

Столову ложку суміші заварити як чай з склянкою окропу, процідити. Вживати по склянці на день.

Збір №13 Трава хвоща польового 20,0

Плоди петрушки посівної 20,0

Трава вересу звичайного 20,0

Корені любистку лікарського 10,0

Лушпиння плодів квасолі звичайної 10,0

Шишки хмелю звичайного 10,0

Столову ложку суміші заварити як чай з склянкою окропу, процідити. Випити ковтками протягом дня (при нічному нетриманні сечі).

Збір №14 Трава звіробою звичайного 100,0

Столову ложку заварити як чай з склянкою окропу, процідити. Вживати по півсклянки перед сном (при мимовільному сечовипусканні).

Збір №15 Трава парила звичайного 35,0

Трава деревію звичайного 15,0

Квітки арніки гірської 15,0

Столову ложку суміші настояти протягом 20 хв., з склянкою окропу, процідити. Вживати по склянці увечері.

Збір №16 Листки подорожника великого 20,0

Кореневища перстачу прямого 15,0

Трава хвоща польового 15,0

Столову ложку суміші прокип'ятити 7-10 хв., з 2 склянками води, процідити. Вживати по склянці теплим у другій половині дня.

Збір №17 Листки мучниці звичайної 30,0

Кора дуба звичайного 30,0

Квітки липи серцелистої 30,0

Столову ложку суміші прокип'ятити 7-10 хв, з 2 склянками води, процідити. Вживати по склянці теплим у другій половині дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №18 Листки мучниці звичайної 5,0

Бруньки берези бородавчастої 5,0

Трава грижниці голої 5,0

Всю суміш залити 1 л окропу, прокип'ятити 5-7 хв., настояти 7-10 хв., процідити. Вжити ковтками протягом дня (при циститі).

Збір №19 Стовпчики з приймочками кукурудзи 10,0

Трава грижниці голої 10,0
Листки мучниці звичайної 15,0
Бруньки берези бородавчастої 15,0
Трава хвоща польового 5,0
Корені бузини трав'янистої 15,0
Квітки волошки синьої 10,0

4 столові ложки суміші заварити як чай з 1 л окропу, настояти 10-12 год. у теплому місці, процідити. Вжити за 5 прийомів протягом дня (при циститі з затримкою сечі).

Збір №20 Листки мучниці звичайної 30,0
Бруньки берези бородавчастої 30,0
Трави деревію звичайного 30,0
Кореневища лепехи звичайної 15,0

2 столові ложки суміші прокип'ятити 7-10 хв. з 0,5 л води, процідити. Вжити за 3 прийоми протягом дня (при циститі).

Збір №21 Квітки бузини чорної 20,0
Листки брусниці звичайної 20,0
Трава звіробою звичайного 20,0
Квітки ромашки лікарської 20,0
Бруньки тополі чорної 20,0

Столову ложку суміші прокип'ятити 30 хв. з 3 склянками води, процідити. Вживати по 100 мл 4-6 разів на день 10-12 днів (при гострому циститі).

Збір №22 Квітки ромашки лікарської 20,0
Бруньки тополі чорної 20,0
Листки м'яти перцевої 15,0

Столову ложку суміші настояти протягом 3-4 год. з склянкою окропу, процідити. Вживати по 100 мл 4-5 разів на день перед їжею (при гострому циститі).

Збір №23 Кора барбарису звичайного 30,0
Бруньки тополі чорної 30,0
Листки брусниці звичайної 30,0
Квітки пижма звичайного 30,0

Столову ложку суміші настояти протягом 2-3 год. з 1,5 склянками окропу, процідити. Вживати по 50-70 мл 4-5 разів на день до їжі (при хронічному циститі з кислою реакцією сечі).

Збір №24 Трава звіробою звичайного 15,0
Трава хвоща польового 15,0
Листки берези бородавчастої 20,0
Листки кропиви дводомної 20,0

2 столові ложки суміші настояти з 3 склянками окропу. Вживати по 0,5 склянки 4-5 разів на день після їжі (при хронічному циститі з лужною реакцією сечі).

Збір № 25 Бруньки берези бородавчастої 20,0
Листки мучниці звичайної 20,0
Корені солодки голої 20,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 20,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятитити 7-10 хв, процідити, випити ковтками протягом дня.

Збір №26 Листки шавлії лікарської 30,0
Листки мучниці звичайної 30,0
Трава хвоща польового 30,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня.

Збір №27 Плоди петрушки посівної 20,0
Листки мучниці звичайної 20,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір № 28 Листки мучниці звичайної 40,0
Трава чистотілу великого 10,0
Плоди петрушки посівної 10,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити **7**-10 хв, процідити, випити ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір № 29 Плоди петрушки посівної 10,0
Листки берези білої 25,0
Плоди ялівцю звичайного 25,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятитити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір № 30 Плоди петрушки посівної 10,0
Листки м'яти перцевої 10,0
Листки мучниці звичайної 40,0
Корені вовчуга польового 30,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятитити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі

Збір №31 Листки мучниці звичайної 30,0
Листки берези білої 20,0
Плоди ялівцю звичайного 20,0
Трава хвоща польового 10,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №32 Листки мучниці звичайної 30,0
Плоди ялівцю звичайного 20,0
Трава хвоща польового 10,0
Лушпиння квасолі звичайної 15,0

4 столові ложки збору на 1 л окропу; прокип'ятити 7-10 хв, настояти 10 хв, процідити. Випити протягом дня.

Збір №33 Корені валеріани лікарської 15,0
Трава рути пахучої 45,0

1 столову ложку збору на склянку окропу; настояти 15 хв на малому вогні і процідити, випити теплим за 1 раз (при утрудненому сечовипусканні, спазмі сечового міхура).

Збір №34 Трава фіалки триколорової 35,0
Плоди ялівцю звичайного 35,0
1 столову ложку збору на склянку окропу; заварити, як чай, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №35 Трава хвоща польового 10,0
Лушпиння квасолі звичайної 10,0
Плоди петрушки посівної 10,0
Шишки хмелю звичайного 10,0
1 столову ложку збору на склянку окропу; заварити, як чай, процідити. Випити ковтками протягом дня (при нічному нетриманні сечі).

Збір № 36 Трава звіробою звичайного 100,0
1 столову ложку на склянку окропу; заварити, як чай, і процідити. Вживати по півсклянки перед сном (при мимовільному сечовипусканні).

Збір № 37 Листки подорожника великого 20,0
Трава хвоща польового 15,0
1 столову ложку збору на 2 склянки окропу; прокип'ятити 7-10 хв, процідити, вживати по 1 склянці теплим у другій половині дня.

Збір №38 Кора дуба звичайного 30,0
Листки мучниці звичайної 30,0
Квітки липи серцелистої 30,0
1 столову ложку збору на 2 склянки окропу; прокип'ятити 7-10 хв, процідити. Вживати по 1 склянці теплим у другій половині дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №39 Бруньки берези бородавчастої 5,0
Листки мучниці звичайної 5,0
Весь збір залити 1 л окропу, прокип'ятити 5-7 хв, настояти 7-10 хв, процідити. Вживати ковтками протягом дня (при циститі).

Збір №40 Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 10,0
Квітки волошки синьої 10,0
Листки мучниці звичайної 15,0
Трава хвоща польового 5,0
Бруньки берези бородавчастої 15,0
4 столові ложки збору на 1 л окропу; настояти 10-12год у теплому м , заварити як чай, процідити. Випити за 5 прийомів протягом дня (при циститі затримкою сечі).

Збір №41 Кореневище лепехи звичайної 15,0
Листки деревію звичайного 30,0
Листки мучниці звичайної 30,0
Бруньки берези бородавчастої 30,0
2 столові ложки збору на 0,5 л окропу; прокип'ятити 7-10 хв, процідити. Випити за 4 прийоми протягом дня (при циститі).

Збір №42 Листки брусниці 20,0
Трава звіробою звичайного 20,0
Квітки бузини чорної 20,0

Квітки ромашки лікарської 20,0
Бруньки тополі чорної 20,0

1 столову ложку збору на 3 склянки окропу; настояти 30 хв, процідити. Вживати по 100 мл 4-6 разів на день 10-12 днів (при гострому циститі).

Збір №43 Квітки ромашки лікарської 20,0
Листки м'яти перцевої 15,0
Бруньки тополі чорної 20,0

1 столову ложку збору на склянку окропу; настояти 3-4 год, процідити. Вживати по 100 мл 4-5 разів на день перед їжею (при гострому циститі).

Збір № 44 Кора барбарису звичайного 30,0
Бруньки тополі чорної 30,0
Квітки пижма звичайного 30,0
Листки брусниці 20,0

1 столову ложку збору на 1,5 склянки окропу; настояти 2-3 год, процідити. Вживати по 50-70 мл 4-5 разів на день до їжі (при хронічному циститі з кислою реакцією сечі).

Збір №45 Трава кропиви дводомної 10,0
Квітки нагідок лікарських 10,0
Трава хвоща польового 10,0
Трава череди трироздільної 15,0
Трава фіалки трикольорової 20,0

4 столові ложки збору на 1 л холодної води; настояти 10-12 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити. Вживати по 1 столовій ложці кілька разів на день (як сечогінна суміш).

Збір № 46 Квітки арніки гірської 50,0

1 чайну ложку квіток на півсклянки окропу; настояти 2 год, процідити. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день перед їжею (при нічному нетриманні сечі).

Збір №47 Трава грициків звичайних 50,0

3 чайні ложки на склянку холодної води; настояти 8 год, процідити. Вживати по 1- 2 столові ложки 3-4 рази на день (при нічному нетриманні сечі).

Збір №48 Трава чебрецю звичайного 50,0

1 столову ложку на склянку окропу, випарити до третини рідини. Вживати по 1 чайній ложці 3-4 рази на день (при нічному нетриманні сечі).

Збір №49 Екстракт гірчака перцевого 10,0
Екстракт квіток нагідок лікарських 10,0
Настоянка валеріани 10,0

Вживати по 10-15 крапель 4 рази на добу. Курс лікування 1,5-2 місяці (при нічному нетриманні сечі).

Збір №50 Квітки арніки гірської 50,0

Чайну ложку квіток настояти протягом 2 год. з півсклянкою окропу, процідити. Вживати по столовій ложці 3 рази на день перед їжею (при нічному нетриманні сечі).

Збір №51 Трава грициків звичайних 50,0

3 чайні ложки трави настояти протягом 8 год. з склянкою холодної води, процідити. Вживати по 1-2 столові ложки 3-4 рази на день (при нічному нетриманні сечі).

Збір №52 Трава чебрецю повзучого 50,0

Столову ложку трави прокип'ятити з склянкою води, випарити до третини рідини. Вживати по чайній ложці 3-4 рази на день (при нічному нетриманні сечі).

Збір №53 Бруньки берези бородавчастої 20,0

Листки мучниці звичайної 20,0

Корені солодки голої 20,0

Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 20,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятитити 7-10 хв, процідити, випити ковтками протягом дня.

Збір №54 Листки шавлії лікарської 30,0

Листки мучниці звичайної 30,0

Трава хвоща польового 30,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня.

Збір №55 Плоди петрушки посівної 20,0

Листки мучниці звичайної 20,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №56 Листки мучниці звичайної 40,0

Трава чистотілу великого 10,0

Плоди петрушки посівної 10,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити **7**-10 хв, процідити, випити ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір № 57 Плоди петрушки посівної 10,0

Листки берези білої 25,0

Плоди ялівцю звичайного 25,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятитити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір №58 Плоди петрушки посівної 10,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Листки мучниці звичайної 40,0

Корені вовчуга польового 30,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятитити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі

Збір №59 Листки мучниці звичайної 30,0
Листки берези білої 20,0
Плоди ялівцю звичайного 20,0
Трава хвоща польового 10,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 7-10 хв, процідити, вживати ковтками протягом дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір № 60 Листки мучниці звичайної 30,0
Плоди ялівцю звичайного 20,0
Трава хвоща польового 10,0
Лушпиння квасолі звичайної 15,0

4 столові ложки збору на 1 л окропу; прокип'ятити 7-10 хв, настояти 10 хв, процідити. Випити протягом дня.

Збір №61 Корені валеріани лікарської 15,0
Трава рути пахучої 45,0

1 столову ложку збору на склянку окропу; настояти 15 хв на малому вогні і процідити, випити теплим за 1 раз (при утрудненому сечовипусканні, спазмі сечового міхура).

Збір №62 Трава фіалки триколорової 35,0
Плоди ялівцю звичайного 35,0

1 столову ложку збору на склянку окропу; заварити, як чай, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №63 Трава хвоща польового 10,0
Лушпиння квасолі звичайної 10,0
Плоди петрушки посівної 10,0
Шишки хмелю звичайного 10,0

1 столову ложку збору на склянку окропу; заварити, як чай, процідити. Випити ковтками протягом дня (при нічному нетриманні сечі).

Збір №64 Трава звіробою звичайного 100,0

1 столову ложку на склянку окропу; заварити, як чай, і процідити. Вживати по півсклянки перед сном (при мимовільному сечовипусканні).

Збір №65 Листки подорожника великого 20,0
Трава хвоща польового 15,0

1 столову ложку збору на 2 склянки окропу; прокип'ятити 7-10 хв, процідити, вживати по 1 склянці теплим у другій половині дня.

Збір №66 Кора дуба звичайного 30,0
Листки мучниці звичайної 30,0
Квітки липи серцелистої 30,0

1 столову ложку збору на 2 склянки окропу; прокип'ятити 7-10 хв, процідити. Вживати по 1 склянці теплим у другій половині дня. Діє при лужній реакції сечі.

Збір № 67 Бруньки берези бородавчастої 5,0
Листки мучниці звичайної 5,0

Весь збір залити 1 л окропу, прокип'ятити 5-7 хв, настояти 7-10 хв, процідити. Вживати ковтками протягом дня (при циститі).

Збір №68 Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 10,0
Квітки волошки синьої 10,0
Листки мучниці звичайної 15,0
Трава хвоща польового 5,0
Бруньки берези бородавчастої 15,0

4 столові ложки збору на 1 л окропу; настояти 10-12год у теплому м , заварити як чай, процідити. Випити за 5 прийомів протягом дня (при циститі затримкою сечі).

Збір №69 Кореневище лепехи звичайної 15,0
Листки деревію звичайного 30,0
Листки мучниці звичайної 30,0
Бруньки берези бородавчастої 30,0

2 столові ложки збору на 0,5 л окропу; прокип'ятити 7-10 хв, процідити. Випити за 4 прийоми протягом дня (при циститі).

Збір №70 Листки брусниці 20,0
Трава звіробою звичайного 20,0
Квітки бузини чорної 20,0
Квітки ромашки лікарської 20,0
Бруньки тополі чорної 20,0

1 столову ложку збору на 3 склянки окропу; настояти 30 хв, процідити. Вживати по 100 мл 4-6 разів на день 10-12 днів (при гострому циститі).

Збір №71 Квітки ромашки лікарської 20,0
Листки м'яти перцевої 15,0
Бруньки тополі чорної 20,0

1 столову ложку збору на склянку окропу; настояти 3-4 год, процідити. Вживати по 100 мл 4-5 разів на день перед їжею (при гострому циститі).

Збір №72 Кора барбарису звичайного 30,0
Бруньки тополі чорної 30,0
Квітки пижма звичайного 30,0
Листки брусниці 20,0

1 столову ложку збору на 1,5 склянки окропу; настояти 2-3 год, процідити. Вживати по 50-70 мл 4-5 разів на день до їжі (при хронічному циститі з кислою реакцією сечі).

Збір № 73 Трава кропиви дводомної 10,0
Квітки нагідок лікарських 10,0
Трава хвоща польового 10,0
Трава череди трьох роздільної 15,0
Трава фіалки трикольорової 20,0

4 столові ложки збору на 1 л холодної води; настояти 10-12 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити. Вживати по 1 столовій ложці кілька разів на день (як сечогінна суміш).

Збір №74 Квітки арніки гірської 50,0

1 чайну ложку квіток на півсклянки окропу; настояти 2 год, процідити. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день перед їжею (при нічному нетриманні сечі).

Збір №75 Трава грициків звичайних 50,0

3 чайні ложки на склянку холодної води; настояти 8 год, процідити. Вживати по 1- 2 столові ложки 3-4 рази на день (при нічному нетриманні сечі).

Збір №76 Трава чебрецю звичайного 50,0

1 столову ложку на склянку окропу, випарити до третини рідини. Вживати по 1 чайній ложці 3-4 рази на день (при нічному нетриманні сечі).

Збір № 77 Екстракт гірчака перцевого 10,0

Екстракт квіток нагідок лікарських 10,0

Настоянка валеріани 10,0

Вживати по 10-15 крапель 4 рази на добу. Курс лікування 1,5-2 місяці (при нічному нетриманні сечі).

Збір №78 Трава хвоща польового 20.0

Квітки ромашки 20.0

1 ст.л суміші, залити одною склянкою окропу, настояти 15 хв. процідити. Вживати по три склянки на день, невеликими ковтками але часто вживати при болісному сечовипусканні.

Збір №79 Трава хвоща польового 50.0

2 ст.л подрібненої трави залити одною склянкою окропу, настояти, вживати по 50-70 мл 4 рази на день.

Збір №80 Трава звіробою 30.0

1ст.л трави залити одною склянкою води, кип’ятити 15 хв, настояти 40-60 хв, процідити. Вживати по ¼ склянки 3 рази на день при хронічному пієлонефриті, циститі.

Збір №81 Трава деревію 20.0

20.0 трави залити одою склянкою води кімнатної температури, кип’ятити на слабкому вогні 5-10 хв, настояти 30 хв, процідити, вживати при запалені сечового міхура по 1 ст.л 3-4 рази на день після їжі.

Збір №82 Трава м’яти перцевої квітучої 20.0

Залити 20.0 трави 1.5 л окропу, прокип’ятити 5-10 хв, охолодити, вживати по одній склянці 3 рази на день протягом місяця.

Збір №83 Трава гірчака пташиного 20.0

20.0 трави залити 1 склянкою окропу, настояти в теплому місці 2 год. Вживати по 1 ст.л 3 рази на день.

Збір №84 Насіння кропу 10.0

Насіння кропу настояти з водою у співвідношенні 1:20 вживати по 1-2 склянці 3 рази на день.

Збір №85 Шишки хмелю 30.0

1 ст.л заливають 1 склянкою окропу, тримають на повільному вогні 5 хв, настояти 1 год. Вживати протягом тривалого часу по 1 ст.л 3 рази на день за 30 хв до їжі.

Збір №86 Кора верби білої 20.0
Корені вовчуга 10.0
Трава грижника 10.0

1 ст.л суміші залити 1 склянкою окропу, прокип'ятити на повільному вогні 20 хв, настояти 2 год, процідити. Вживати по ¼ склянки 3 рази на день.

Збір №87 Насіння петрушки 20.0
Насіння фенхелю 20.0
Бруньки берези повислої 10.0

1 ч.л суміші залити 2 склянками окропу, настояти до охолодження. Вживати по 1 склянці 2-3 рази в день.

Збір №88 Квітки липи 20.0
Кора дуба подрібнена 20.0
Кореневища лепехи 20.0
Бруньки тополі 20.0

1 ст.л суміші залити склянкою окропу, прокип'ятити на водяному огрівнику 15 хв, настояти 30 хв, процідити. Вживати по 1 склянці теплого відвару увечері.

ПРОСТАТИТИ

Запальний процес тканини передміхурової залози (prostata) називається простатитом. Найчастіше причиною простатиту являються стафілокок, кишкова паличка, синьо-зелена паличка, трихомонади. Інфекція в передміхурову залозу може попадати із уретри, по лімфатичним судинам, або по кровоносним судинам із гнійного осередку, який може бути на відстані (фурункул, абсцес, пневмонія, тощо). Самого попадання інфекції недостатньо для виникнення простатиту, для цього необхідно щоб в простаті були відповідні зміни, пов'язані з переохолодженням, венозним стазом, частими мастурбаціями. Схильними до виникнення простатиту є водії автотранспорту та люди, які ведуть сидячий образ життя.

За характером простатити бувають гострими та хронічними.

Слід зазначити, що починається гострий простатит з частого сечовипускання, яке супроводжується незначними болями особливо в нічний час. З'являється відчуття неповного випорожнення сечового міхура. Чоловіки на жаль на ці перші симптоми не звертають особливої уваги і не консультуються з лікарем. Запальний процес може на цьому етапі зникнути дуже рідко, або прийняти хронічну форму. Найчастіше запальний процес прогресує, із катарального (початок захворювання) переходить в одну із гнійних форм (фолікулярна, або абсцес). Тоді значно наростають болі, підвищується температура тіла до (38°-39°), лихоманка, запаморочення.

Лікування проводиться досить довго та на жаль не завжди успішно. Треба призначати антибіотики широкого спектру дії, проводити дезінтоксикаційну терапію тільки в умовах стаціонару лікарні, інколи доводиться проводити оперативне втручання, щоб дренувати абсцес простати. Для зменшення болю та сечовипускання назначають ректальні свічки з анестезином та белладонною.

При недостатньому лікуванні гострого простатиту (хворий не хоче лікуватись, або недостатня терапія назначена лікарем) запальний процес переходить у хронічну форму. В таких випадках частота сечовипускання залишається високою, болі в уретрі зменшуються, з'являється їх ірадіація у промежину, пряму кишку.

Внаслідок хронічного запального процесу у простаті виникають рубцево-склеротичні зміни, які приводять до проблеми з потенцією (слабка ерекція, швидка еякуляція, зниження лібідо, безплідність). Лікування проводиться дуже довго (роками) та успіх не завжди задовольняє хворого та лікаря.

Слід зазначити, що хронічний простатит найчастіше виникає як первинне захворювання на основі застою простатичного секрету з одночасним венозним стазом. Хвороба починається поволі незначні болі у низу живота, досить часте сечовипускання не викликають тривоги у хворого і він звертається до лікаря по допомогу досить пізно особливо коли починаються проблеми з потенцією.

Лікування хронічного простатиту повинно включати дієту (виключити перець, гірчицю, аджику, копченості, алкоголь, пиво тощо). Обов'язково показане санаторно-курортне лікування із застосуванням відповідної грязі. Не тільки у період загострення запального процесу, але й у період стійкої ремісії хворому необхідно рекомендувати фітотерапію.

Збір №89 Квітки терену колючого 10,0
Кореневища лепехи звичайної 10,0
Лушпиння квасолі звичайної 20,0
Трава хвоща польового 10,0
Листки мучниці звичайної 25,0
Шишкоягоди ялівцю 15,0
4 столові ложки суміші настояти з 1 л окропу в термосі 10 год. Випити уранці всю кількість, якнайдовше затримуючи сечовипускання. Сечовипускання здійснити після гарячої сидячої ванни.

Збір №90 Листки берези білої 30,0
Листки мучниці звичайної 20,0
Трава остудника голого 10,0
Плоди петрушки городньої 10,0

Трава хвоща польового 20,0

1 столову ложку суміші прокип'ятити з 2-3 склянками води. Випити протягом доби.

Збір №91 Плоди петрушки городньої 10,0
Листки берези білої 30,0
Лушпиння квасолі звичайної 10,0
Трава золотушника звичайного 5,0
Шишки хмелю звичайного 15,0
Корені любистку лікарського 10,0

1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води. Вживати по 1-2 склянки на добу (діє сечогінно, протибактерійно, антитоксично).

Збір №92 Кореневища з коренями валеріани лікарської 20,0
Трава хвоща польового 10,0
Листки кропиви дводомної 30,0
Листки ожини сизої 30,0
Трава перстачу гусячого 20,0
Листки рути запашної 20,0

1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води. Вживати по 1-2 склянки на добу.

Збір №93 Листки мучниці звичайної 20,0
Трава хвоща польового 40,0
Трава вероніки лікарської 20,0
Корені алтеї лікарської 50,0
Листки шавлії лікарської 20,0

1 столову ложку суміші настояти з 1 склянкою холодної води 6 год., прокип'ятити 15 хв. Вжити за кілька разів протягом дня (протипоказаний при вагітності, гострих захворюваннях нирок і сечовивідних шляхів).

Збір №94 Бруньки тополі чорної 15,0
Корені лопуха великого 25,0
Листки шавлії лікарської 10,0

3 столові ложки суміші настояти з 0,5 л окропу в термосі 10-12 год. Вжити теплим по 50 мл 3 рази на добу за 15-20 хв до їжі при хронічному простатиті протягом 1 2 місяців (діє антисептично, антиалергічно, тамує біль).

Збір №95 Листки берези білої 20,0
Корені любистку лікарського 10,0
Плоди петрушки городньої 10,0
Шишкоягоди ялівцю 25,0

1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води. Вживати по 1-2 склянки на добу.

Збір №96 Кореневища з коренями валеріани лікарської 20,0
Трава перстачу гусячого 20,0
Листки рути запашної 30,0
Листки меліси лікарської 10,0

1 столову ложку суміші настояти з 1 склянкою окропу. Вжити теплим за один раз при судомах сечового міхура і затримці сечовипускання, при аденомі передміхурової залози.

Збір №97 Трава перстачу гусячого 20,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 15,0

Мох ісландський	20,0
Листки омели білої	50,0
Корені лопуха великого	20,0
Трава споришу	15,0

1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води. Вживати по 2-3 склянки на добу протягом 1 місяця при аденомі передміхурової залози.

Захворювання нирок та сечовивідних шляхів

(Збори сечогінні)

Збір № 98	Трава споришу звичайного	50,0
	Трава хвоща польового	25,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв і процідити. Вживати по 1 склянці на день.

Збір №99	Листки шавлії лікарської	20,0
	Трава хвоща польового	20,0
	Трава звіробою звичайного	20,0
	Корені петрушки посівної	20,0
	Лушпиння квасолі звичайної	20,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №100	Корені вовчуга польового	15,0
	Листки берези бородавчастої	15,0
	Листки мучниці звичайної	15,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Насіння петрушки посівної	5,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв і процідити, вживати по 1-2 склянки на день.

Збір №101	Трава хвоща польового	20,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Листки мучниці звичайної	10,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №102	Плоди фенхелю звичайного	15,0
	Трава деревію звичайного	15,0
	Корені вовчуга польового	15,0
	Листки кропиви дводомної	15,0
	Трава хвоща польового	25,0

Листки берези білої 35,0

Листки мучниці звичайної 15,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №103 Корені солодки голої 20,0

Корені вовчуга польового 15,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №104 Трава споришу звичайного 50,0
Трава хвоща польового 25,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв і процідити. Вживати по 1 склянці на день.

Збір №105 Листки шавлії лікарської 20,0
Трава хвоща польового 20,0
Трава звіробою звичайного 20,0
Корені петрушки посівної 20,0
Лушпиння квасолі звичайної 20,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №106 Корені вовчуга польового 15,0
Листки берези бородавчастої 15,0
Листки мучниці звичайної 15,0
Плоди шипшини собачої 10,0
Насіння петрушки посівної 5,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв і процідити, вживати по 1-2 склянки на день.

Збір №107 Трава хвоща польового 20,0
Трава споришу звичайного 10,0
Листки мучниці звичайної 10,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №108 Плоди фенхелю звичайного 15,0
Трава деревію звичайного 15,0
Корені вовчуга польового 15,0
Листки кропиви дводомної 15,0
Трава хвоща польового 25,0
Листки берези білої 35,0
Листки мучниці звичайної 15,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №109 Корені солодки голої 20,0
Корені вовчуга польового 20,0

1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №110 Плоди фенхелю звичайного 30,0
Корені петрушки посівної 20,0
1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №111 Плоди кмину 15,0
Плоди фенхелю звичайного 15,0
Квітки бузини чорної 15,0
Плоди ялівцю звичайного 30,0
Плоди петрушки посівної 30,0
1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №112 Плоди ялівцю звичайного 30,0
Плоди петрушки посівної 15,0
Корені вовчуга польового 15,0
1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5-7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

Збір №113 Плоди фенхелю звичайного 25,0
Плоди ялівцю звичайного 25,0
1 столову ложку збору на склянку холодної води; настояти 6 год, прокип'ятити 5- 7 хв, процідити, вживати по 1 склянці на день.

СЕЧОКАМ'ЯНА ХВОРОБА

Сечокам'яна хвороба це кінцевий результат порушеного обміну речовин в організмі хворої людини. Є думка про те, що на утворення сечових каменів впливає клімат, географічні умови, часте споживання м'ясних страв, молока, молочної продукції тощо.

Значну роль у виникненні сечокам'яної хвороби мають порушення сечокислого, фосфорнокислого та щавлевого обміну. Однак ці фактори єдиними у виникненні каменів вважати не слід. Досить часто спостерігають лікарі за хворими у яких є ознаки порушення того чи іншого обміну (подагра), а сечокам'яної хвороби не буває і навпаки при сечокам'яній хворобі не завжди спостерігаються порушення обміну речовин. Справа в тому, що сеча людини є складною біологічною речовиною з великою кількістю білків, мінералів, сечовини тощо.

Значну роль в утворенні каменів відіграють інфекційні ураження сечостатевої системи. Вона впливає на зміни кислотного балансу сечі, що також може бути причиною сечокам'яної хвороби.

Коли говорять про сечокам'яну хворобу, то мають на увазі що у хворих в нирках та в інших відділах сечової системи є камені, у складі яких переважають солі сечової кислоти (урати), або переважають солі щавлевої кислоти (оксалати), чи солі фосфорної кислоти (фосфати), цистинові камені, ряд інших. . Вони бувають у нирках поодинокі або множинні. Розмір їх від піску до 1-1,5 кг. Дуже часто камені себе ніяк не проявляють («німі камені»). Але вони травмують слизову оболонку миски, чашечок. Якщо камінь зміститься (порушення відтоку сечі), то у хворих зразу же з'являються болі у зоні лівої або правої нирки. Ці болі носять різний
характер. Вони можуть бути ниючими або настільки різкими, що хворий не знаходить собі місця. Він бігає, кричить, у нього з'являються дуже часті сечовипускання, котрі супроводжуються різями та з іррадіацією у пах, статеві органи. Болі декілька зменшуються якщо хворий сідає у теплу ванну (ниркові кольки).

При порушенні відтоку сечі швидко приєднується інфекція і тоді починається різко виражене запалення тканини нирки (пієлонефрит).
При несвоєчасному або недостатньо інтенсивному лікуванні запалення нирки може перейти в гнійну форму (апостематоз, абсцес). Однак слід зазначити, що наявність каменів у мисці нирки, або у сечівнику навіть без запального процесу призводить до утворення гідронефрозу(нирка гине).
На реакцію сечі впливає хімічний склад сечових каменів і різна реакція сечі.
При оксалатах та уратах реакція сечі здебільшого кисла, при фосфатах - лужна або нейтральна. Це необхідно знати при проведенні аналізу сечі в лабораторіях.

Важливо після лікування у реабілітаційний період залучити фітотерапію.

Справа у тому, що всі препарати із лікарської рослинної сировини розділяються на дві групи, які стимулюють перистальтику сечівника, другі
- володіють протизапальними, дезінфікуючими властивостями.

Сечокам'яна хвороба - найпоширеніша хвороба нирок. Чому з'являються камені? Причина криється в порушенні уродинаміки сечі і в запальному процесі. Камінь порушує відтік сечі, підвищує тиск всередині мисок. Може статися атрофія нирки, їй виявиться не під силу очищати організм від шлаків, вона сама стане джерелом інфекції, призведе до підвищення артеріального тиску.

Ниркова колька. Нирка ще функціонує, а виходу сечі немає. Звідси розпирають болі в попереку, вони віддаються по ходу сечоводу.
Можна, та й потрібно, прийняти таблетку знеболюючого, збільшити кількість води до 1 л на добу. Є схема лікування сечокам'яної хвороби, яка називається «*Сім трав - сім тижнів*». Перший тиждень найважчий : починаємо з мучниці. Лист у неї жорсткий, тому заварюємо толокнянку на водяній бані. Пити рекомендуємо 4 рази на день по 30-50 мл. Останній прийом - перед сном. Після тижневого прийому відвару мучниці переходимо на хвощ польовий. Потім у справу підуть насіння кропу, петрушка, лист брусниці, квітки календули. І , нарешті , горець пташиний - спориш.
Отже, у нас є сім трав: листки мучниці, трава хвощу польового, насіння кропу, листки петрушки, листки брусниці, квітки календули, спориш. 1 ст. ложку кожної

сировини заварюємо склянкою окропу, даємо настоятися кілька годин. Протягом семи тижнів вживаємо 4 рази на день по 30-50 мл: спочатку протягом тижня настій мучниці, в наступні сім днів - настій хвоща польового і так далі.
Важливо чітко дотримуватися алгоритм лікування, в багатьох випадках у пацієнтів, які дотримувалися цієї схеми, камені зменшувалися в розмірі і навіть розчинялися. Крім цього можна використати слідуючі збори.

Збір №114 Лушпиння плодів квасолі звичайної 20,0
Трава звіробою звичайного 25,0
Трава хвоща польового 25,0
Трава деревію звичайного 20,0
Листки чорниці звичайної 20,0
Столову ложку суміші настояти протягом 6 год. з склянкою холодної води, прокип'ятити 15 хв., процідити. Вживати по склянці на день (при уратних каменях).

Збір №115 Листки берези бородавчастої 20,0
Плоди шипшини собачої 20,0
Плоди ялівцю звичайного 20,0
Чайну ложку суміші настояти протягом 10 год. з склянкою холодної води, після чого прокип'ятити 5-7 хв., процідити. Випити ковтками за один день.
Збір №116 Плоди ялівцю звичайного 20,0
Плоди кмину звичайного 20,0
Трава хвоща польового 10,0
Листки мучниці звичайної 10,0
Корені солодки голої 10,0
Столову ложку суміші заварити як чай з склянкою окропу, охолодити, процідити. Вживати по склянці 1-2 рази на день.
Збір №117 Листки кропиви дводомної 5,0
Трава хвоща польового 15,0
Листки м'яти перцевої 5,0
Кореневища лепехи звичайної 5,0
Квітки бузини чорної 15,0
Квітки липи серцелистої 15,0
Плоди шипшини собачої 15,0
Плоди ялівцю звичайного 15,0
Столову ложку суміші прокип'ятити 15-20 хв. з склянкою води, настояти протягом 15 хв., процідити. Вживати по склянці перед сніданком і увечері.
Збір №118 Трава грициків звичайних 15,0
Листки мучниці звичайної 15,0
Корені вовчуга польового 15,0
Плоди ялівцю звичайного 15,0
Корені любистку лікарського 50,0
Плоди петрушки посівної 50,0
Корені кульбаби звичайної 15,0
Столову ложку суміші прокип'ятити 15-20 хв., з склянкою води, настояти протягом 15 хв., процідити. Вживати по склянці уранці і увечері.

Збір №119 Трава хвоща польового 40,0
Трава дроку красильного 20,0
Трава споришу звичайного 20,0
Плоди ялівцю звичайного 20,0
Плоди брусниці звичайної 20,0
Столову ложку суміші прокип'ятити 15-20 хв. з склянкою води, настояти протягом 15 хв., процідити. Вживати по склянці уранці і увечері.

Збір №120 Трава парила звичайного 30,0
Кореневища лепехи звичайної 30,0
Кореневища пирію повзучого 30,0
Трава хвоща польового 15,0
Столову ложку суміші прокип'ятити 15-20 хв. з склянкою води, настояти протягом 15 хв., процідити. Вживати по склянці уранці і увечері.

Збір №121 Трава копитняка європейського 15,0
Листки брусниці звичайної 25,0
Листки берези бородавчастої 35,0
Корені солодки голої 25,0
Столову ложку суміші заварити як чай в склянці окропу і процідити. Вживати по склянці уранці і увечері.

Збір №122 Корені вовчуга польового 30,0
Корені любистку лікарського 30,0
Плоди ялівцю звичайного 30,0
Столову ложку суміші заварити як чай з склянкою окропу, процідити. Вживати по склянці 2 рази на день.

Збір №123 Корені вовчуга польового 25,0
Плоди ялівцю звичайного 25,0
Плоди шипшини собачої 25,0
Трава горицвіту веснянного 25,0
Столову ложку суміші заварити як чай з склянкою окропу, процідити. Вживати по склянці 2 рази на день.

Збір №124 Насіння льону звичайного 50,0
Корені вовчуга польового 30,0
Кореневища пирію повзучого 40,0
4 столові ложки суміші прокип'ятити 20-25 хв. з 1 л води, настоювати 30 хв., процідити. Вживати за кілька прийомів протягом дня.

Збір №125 Трава чебрецю повзучого 30,0
Трава чистотілу великого 30,0
Трава звіробою звичайного 30,0
4 столові ложки суміші прокип'ятити 20-25 хв. з 1 л води, настоювати 30 хв., процідити. Вживати за кілька прийомів протягом дня.

Збір №126 Трава споришу 15,0
Кореневища пирію повзучого 15,0
Трава хвоща польового 30,0
Плоди шипшини травневої 15,0
4 столові ложки суміші прокип'ятити 20-25 хв. з 1 л води, настоювати 30 хв., процідити. Вживати за кілька прийомів протягом дня.

Збір №127 Плоди ялівцю звичайного 15,0
Плоди брусниці звичайної 15,0

Плоди кмину звичайного 15,0
Корені солодки голої 15,0
Листки суниці лісової 15,0
Трава хвоща польового 15,0
Столову ложку суміші прокип’ятити 20-25 хв. з склянкою води, настояти протягом 20 хв., процідити. Вживати по склянці 2 рази на день.

Збір №128 Стовпчики з приймочками кукурудзи 25,0
Листки мучниці звичайної 25,0
Трава споришу звичайного 25,0
Лушпиння плодів квасолі звичайної 25,0
15,0 суміші прокип’ятити 7-10 хв. з склянкою води, настоювати 5-7 хв., процідити. Відвар випити теплим протягом дня.

Збір №129 Трава хвощу польового 2,0
Листки мучниці звичайної 3,0
Плоди фенхелю звичайного 2,0
Трава полину звичайного 2,0
Насіння моркви посівної 3,0
Всю суміш залити 2 склянками окропу, настояти протягом 10-12 год. у теплому місці, кип'ятити 5-7 хв., процідити. Вживати по півсклянки 4 рази на день.

Збір №130 Трава хвоща польового 15,0
Трава буркуну лікарського 5,0
Трава перстачу гусячого 10,0
Листки берези бородавчастої 10,0
2 столові ложки суміші настояти протягом 4-5 год. з 1,5 склянками окропу. Вживати по столовій ложці 4 рази на день (при сечокам'яній хворобі).

Збір №131 Листки мати й мачухи 5,0
Корені алтеї лікарської 20,0
Трава материнки звичайної 5,0
2 чайні ложки суміші настояти з склянкою окропу, процідити. Вживати по півсклянки 3-4 рази на день (при сечокам'яній хворобі).

Збір №132 Лушпиння плодів квасолі звичайної 20,0
Трава грициків звичайних 5,0
Листки собачої кропиви п’ятилопатевої 15,0
Трава бедренцю звичайного 10,0
2 столові ложки суміші настояти протягом 4-5 год. з склянкою окропу, вживати по 2 столові ложки 3-4 рази на день (при сечокам'яній хворобі).

Збір №133 Корені солодки голої 30,0
Листки та корені кропиви дводомної 50,0
Столову ложку суміші настояти з склянкою окропу, процідити. Випити за 3 рази протягом дня (при сечокам'яній хворобі з нефритом).

Збір №134 Трава плауна звичайного 20,0
Насіння кропиви дводомної 50,0
Цукор 30,0
Вживати по чайній ложці 3 рази на день (при сечокам'яній хворобі).

Збір №135 Трава суниці лісової 100,0
Листки брусниці звичайної 40,0
Листки смородини чорної 60,0

Всю суміш настояти з 1 л окропу, процідити. Вживати по склянці 3 рази на день (при сечокам'яній хворобі).

Збір №136 Трава материнки звичайної 20,0
Трава чистотілу великого 30,0
Кора барбарису звичайного 20,0
Столову ложку суміші настояти з склянкою окропу. Вживати по склянці 3 рази на день (при сечокислих каменях).

Збір №137 Листки кропиви дводомної 20,0
Квітки арніки гірської 15,0
Квітки фіалки триколірної 10,0
3 столові ложки суміші настояти з 0,5 л окропу, випарити до 150 мл. Вживати по 20- 30 крапель 3-4 рази на день перед їжею (при сечокислих каменях).

Збір №138 Корені пирію повзучого 30,0
Трава парила звичайного 20,0
Столову ложку суміші настояти протягом 8 год. з склянкою окропу у теплі, процідити. Вживати по 2 столові ложки 3-4 рази на день перед їжею (при сечокислих каменях).

Збір №139 Корені жостеру проносного 25,0
Трава фіалки триколірної 30,0
Трава хвоща польового 30,0
Трава звіробою звичайного 25,0
Трава кульбаби звичайної 25,0
Столову ложку суміші настояти з склянкою окропу. Вживати по склянці 3 рази на день (при фосфатних і карбонатних каменях).

Збір №140 Трава парила звичайного 30,0
Корені оману високого 10,0
Корені лопуха великого 20,0
2 столові ложки суміші настояти з 1,5 склянками окропу. Вживати по 2 столові ложки 3 рази на день (при фосфатних і карбонатних каменях).

Збір №141 Квітки вересу звичайного 30,0
Корені вовчуга польового 15,0
Трава грициків звичайних 10,0
Столову ложку суміші настояти з склянкою окропу. Вживати по столовій ложці 3-4 рази на день після їжі (при фосфатних і карбонатних каменях).

Збір №142 Трава споришу 20,0
Плоди ялівцю звичайного 10,0
Кора крушини звичайної 20,0
50,0 суміші настояти з 1 л окропу. Вживати по 2-3 склянки на день (при нирково- і жовчно-кам'яній хворобах).

Збір №143 Стовпчики з приймочками кукурудзи 30,0
Листки чорниці звичайної 30,0
Листки мучниці звичайної 30,0
Лушпиння плодів квасолі звичайної 50,0
Столову ложку суміші настояти з склянкою окропу. Вживати по склянці 3 рази на день (при фосфатних і карбонатних каменях і лужній реакції сечі).

Збір №144 Квітки деревію звичайного 20,0
Трава чистотілу великого 20,0

Трава споришу 20,0

3 столові ложки суміші настояти протягом 10-12 год. з 3 склянками окропу у теплі, прокип'ятити 5-7 хв., охолодити, процідити. Вживати по столовій ложці кілька разів на день (при щавлевокислих каменях).

Збір №145 Квітки вересу звичайного 20,0

Листки м’яти перцевої 20,0

Трава споришу 15,0

Столову ложку суміші настояти протягом 10-12 год. з склянкою окропу у теплі, прокип'ятити 5-7 хв., охолодити, процідити. Вживати по столовій ложці кілька разів на день (при щавлевокислих каменях).

Збір №146 Трава фіалки триколірної 40,0

Листки берези бородавчастої 100,0

Трава хвоща польового 60,0

Столову ложку суміші настояти 10-12 год. з склянкою окропу у теплі, прокип'ятити 5-7 хв., процідити. Вживати за 3 рази протягом дня (при щавлевокислих каменях).

Збір №147 Корені фіалки триколірної 10,0

Трава хвоща польового 15,0

Квітки волошки синьої 5,0

Трава чебрецю повзучого 20,0

Трава звіробою звичайного 30,0

Столову ложку суміші настояти 3-4 год. з склянкою окропу, процідити: Випити за 3 рази протягом дня (при щавлевокислих каменях).

Збір №148 Кора ясеня звичайного 50,0

Плоди горобини звичайної 30,0

Насіння кропиви дводомної 10,0

Кора терену колючого 20,0

2 столові ложки суміші настояти протягом 10-12 год. з 2 склянками окропу, прокип'ятити 10-15 хв., процідити. Вживати по півсклянки 4 рази на день (при сечокам'яній хворобі).

Збір №149 Листки суниці лісової 60,0

Квітки липи серцелистої 40,0

Квітки дивини ведмежої 30,0

Столову ложку суміші настояти з склянкою окропу, процідити. Вживати по півсклянки 2-3 рази на день (при сечокам'яній хворобі із запаленням сечового міхура).

Збір №150 Квітки дивини ведмежої 30,0

Листки суниці лісової 60,0

Квітки липи серцелистої 40,0

Листки смородини чорної 100,0

Столову ложку суміші настояти 20-25 хв. з склянкою води, процідити. Вживати по півсклянки 2-3 рази на день після їжі (при сечокам'яній хворобі, циститі).

Збір №151 Шишки хмелю звичайного 5,0

Кора ясеня звичайного 30,0

Листки брусниці звичайної 10,0

Трава материнки звичайної 10,0

Всю суміш настояти 25-30 хв. з 1 л води, процідити. Вживати по півсклянки 3 рази на день (при гострому та хронічному пієлонефриті).

Збір №152 Трава хвоща польового 15,0
Листки і квітки буркуну лікарського 5,0
Трава грижниці голої 10,0
Листки берези бородавчастої 10,0
2 столові ложки суміші настояти протягом 5-7 хв. з 1,5 склянками окропу у теплому місці, процідити. Вживати по столовій ложці 4 рази на день (при болях, пов'язаних з сечокам'яною хворобою).

Збір №153 Пагони роговика звичайного 15,0
Насіння кропиви дводомної 10,0
Кора ясеня звичайного 50,0
Плоди горобини звичайної 30,0
Кора терену колючого 20,0
Столову ложку суміші настояти протягом 10-12 год. з склянкою окропу в теплому місці, прокип’ятити 10-15 хв., процідити. Вживати по півсклянки 4 рази на день (при сечокам'яній хворобі).

Збір №154 Корені вовчуга колючого 25,0
Плоди фенхелю звичайного 25,0
Корені солодки голої 25,0
Плоди ялівцю звичайного 25,0
Столову ложку суміші настояти як чай з склянкою окропу, процідити. Вживати по півсклянки 4 рази на день (при сечокам'яній хворобі).

Збір №155 Квітки ромашки лікарської 10,0
Трава споришу 20,0
Кора крушини звичайної 30,0
Трава цикорію дикого 30,0
Квітки нагідок лікарських 40,0
Трава звіробою звичайного 40,0
Трава цмину піскового 40,0
20,0 суміші настояти 10-12 год. з склянкою холодної води, прокип’ятити 5-7 хв., настояти 20-25 хв., процідити. Випити протягом дня (при сольовому діатезі).

Збір №156 Трава кропиви дводомної 10,0
Листки горіха грецького 10,0
Квітки нагідок лікарських 10,0
Трава хвоща польового 10,0
Трава вероніки лікарської 10,0
Трава фіалки триколірної 20,0
Трава череди трироздільної 15,0
Квітки волошки синьої 15,0
4 столові ложки суміші настояти протягом 10-12 год. з 1 л холодної води, прокип’ятити 5-7 хв, настояти 20-25 хв., процідити. Вживати по півсклянки 4-5 разів на день (при наявності піску і запального процесу в сечових шляхах).

Збір №157 Листки берези білої 30,0

3-4 столові ложки подрібнених листків залити 0,5 л холодної води, довести до кипіння, охолодити, процідити. Випити протягом доби (лікування тривале при щавлевокислому діатезі).

Збір №158 Трава золотушника звичайного 5,0
Листки берези білої 20,0
Квітки дивини ведмежої 20,0
Трава хвоща польового 5,0
Корені любистку лікарського 5,0
1 столову ложку суміші настояти з 1 склянкою окропу. Випити за 3 рази протягом доби.

Збір №159 Кореневища марени красильної 5,0
Подрібнити у ступці, прокип’ятити 10 хв. з 300 мл води. Випити за 3 рази протягом доби (курс лікування при фосфатурії – 2-3 тиж).

Збір №160 Шишки хмелю звичайного 5,0
Кора ясеня звичайного 30,0
Листки брусниці звичайної 15,0
Трава материнки лікарської 10,0
1 столову ложку суміші залити 1 склянкою води, прокип'ятити 5 хв., охолодити. Вживати по 100 мл 3 рази на добу при гострому
(загострені хронічного) сечокислому літіазі протягом 3-4 тижнів.

Збір №161 Листки мучниці звичайної 10,0
Трава бедринцю 5,0
Листки розмарину лікарського 5,0
Трава хвоща польового 10,0
Кореневища солодки голої 5,0
Плоди кмину звичайного 5,0
Шишкоягоди ялівцю 10,0
1 столову ложку суміші прокип'ятити з 2 склянками води. Випити протягом доби.

Збір №162 Кореневища солодки голої 25,0
Трава копитняка європейського 15,0
Листки берези білої 50,0
Листки брусниці звичайної 30,0
1 столову ложку суміші прокип'ятити з 3 склянками води. Випити протягом доби.

Збір №163 Корені любистку лікарського 10,0
Трава остудника голого 50,0
Шишкоягоди ялівцю 25,0
Корені вовчуга колючого 10,0
1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води. Вжити ковтками по 2-3 склянки на добу.

Збір №164 Листки берези білої 20,0
Трава перстачу гусячого 30,0
Корені вовчуга колючого 10,0
Плоди шипшини коричної 20,0
Плоди коріандру 10,0
3 столові ложки суміші настояти з 4 склянками окропу. Вживати по 1 склянці на добу (протиспазматична і сечогінна дії).

Збір №165 Листки брусниці 20,0
Трава суниць лісових 50,0
Листки смородини 30,0
1 столову ложку суміші прокип'ятити з 2 склянками води. Випити протягом доби для підвищення діурезу при набряканні ніг при сечокам'яній хворобі за 3 прийоми.

Різні види уралітіазу. Щавлевокислий діатез (pH сечі 6-6,2)

Збір №166 Трава деревію звичайного 20,0
Трава споришу 20,0
Трава чистотілу звичайного 10,0
3 столові ложки суміші настояти з 3 склянками окропу в термосі 10 год. Випити з соком 2-3 апельсинів за 3 рази протягом доби. Курс лікування – до 3 місяців.
Сечокислий діатез (pH сечі 7-7,2)

Збір №167 Трава чистотілу звичайного 20,0
Листки мучниці звичайної 20,0
Трава золотушника звичайного 40,0
Листки берези білої 30,0
Квітки соняшника звичайного 20,0
3 столові ложки настояти з 3,5 склянками окропу. Випити у перервах між їжею за 3-4 рази протягом доби. Можна пити з соком апельсинів
Фосфатно-карбонатний діатез (pH сечі 5,2-5,6)

Збір №168 Лушпиння квасолі звичайної 30,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 60,0
Листки м'яти перцевої 20,0
Трава хвоща польового 15,0
Трава остудника голого 15,0
Шишкоягоди ялівцю 20,0
Трава чебрецю звичайного 30,0
4 столові ложки суміші настояти з 1 л окропу. Випити за 4 рази після їжі.
Збір №169 Листки мучниці звичайної 20,0
Листки чорниці звичайної 20,0
Лушпиння квасолі звичайної 50,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 30,0
Трава фіалки триколірної 10,0
Квітки вересу звичайного 40,0
1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води 5 хв. Пити ковтками 3 рази на добу.
Збір №170 Листки брусниці звичайної 30,0
Листки мучниці звичайної 20,0
Листки подорожника великого 20,0
Листки горіха волоського 20,0
Кореневища пирію повзучого 40,0

Корені кульбаби лікарської 10,0

3 столові ложки суміші настояти в термосі з 4 склянками окропу. Випити теплим за 4 рази після їжі (в раціоні обмежити кількість білків).

Збір №171 Трава споришу 40,0

Листки м'яти перцевої 30,0

Трава фіалки триколірної 10,0

Корені кульбаби лікарської 20,0

Квітки липи серцелистої 50,0

2 столові ложки суміші настояти з 3 склянками окропу. Випити за 3-4 рази в проміжках між їжею.

Збір №172 Насіння моркви дикої 100,0

1 столову ложку насіння настояти з 1 склянкою окропу в термосі 10 год. Вживати гарячим по 3 склянки на добу (дієта така, як при нефриті).

ПІЄЛОНЕФРИТИ

Запальні процеси нирок є одним з найбільш частих захворювань людини. Запалення викликають різноманітні інфекційні агенти, які попадають до нирки гематогенним, лімфогенним або уриногенним шляхом. Інфекція дуже легко вражає слизову оболонку миски та паренхіму нирки при наявності другого патологічного процесу, який супроводжується порушенням пасажу сечі - камені, стрікту-ри та інше. Крім того виникненню пієлонефриту сприяють такі захворювання як ДГПЗ (доброякісна гіперплазія предміхурової залози), нейрогенний сечовий міхур. Дуже часто вагітність ускладнюється запаленням нирок.

Збудники пієлонефриту різноманітні. Найчастішим мікроорганізмом є кишкова паличка (приблизно в 70% випадків). Дуже часто флора буває змішаною.

Основні симптоми гострого пієлонефриту: підвищуеання температури тіла до 39-40°С з лихоманкою, біль в поперековій ділянці та зміни в аналізах сечі. При гострих запаленнях нирок також порушується загальний стан: відсутність апетиту, спрага, нудота.

В лікуванні гострого пієлонефриту найбільше значення має призначення антимікробних засобів. Також призначаються дезінтоксикаційні, десенсибілізуючі засоби.

Хронічний пієлонефрит клінічно проявляється субфебрильною температурою, стійкою піурією та альбумінурією. При двосторонньому хронічному пієлонефриті поступово виникають явища хронічної ниркової недостатності: гіпоізостенурія,підвищення рівня креатиніну та сечовини крові. Також внаслідок склерозування ниркової паренхіми виникає підвищення артеріального тиску. Лікування хронічного пієлонефриту досить важке та займає багато часу. Такі хворі повинні бути на диспансерному обліку у урологів поліклінік за місцем мешкання.

Під час лікування необхідно контролювати аналізи сечи, крові, рівня креатиніну. З метою попередження загострень хворим призначають антибактеріальну терапію, санаторно-курортне лікування, та препарати з лікарської рослинної сировини (ЛРС).

Пієлонефрит - захворювання, пов'язане з наявністю бактерій у сечовивідних шляхах, в першу чергу - в нирках. Значить, необхідно розлучитися з цими непроханими гостями. Вживають відвар з листків мати- й-мачухи. Їх треба вимити, висушити і ретельно подрібнити 1 ст. ложку сировини залийте 2 склянками води і поставте на слабкий вогонь на 5 хвилин. Після цього остудіть і процідіть відвар. Вживати рекомендуємо по 0,5 склянки 3 рази на день за годину до їжі.

Дієвими протизапальними і протівомікробними властивостями володіє настій волошки синьої. 2 ч. ложки квіток волошки залийте двома склянками окропу, дайте настоятися під кришкою протягом півгодини. Вживайте настій по 0,5 склянки 3 рази на день перед їжею.

Ось так фітотерапія допомогаєь нам справлятися з нирковими недугами. Звичайно ж ні в якому разі не можна забувати і про медикаментозне лікування, яке призначає спостерігає вас лікар. Все має бути в комплексі.

Збір №173 Пелюстки дивини лікарської 10,0
Листки брусниці звичайної 50,0
Квітки нагідок лікарських 20,0
Листки кропиви дводомної 20,0
Трава фіалки триколірної 30,0
2 столові ложки суміші настояти з 2 склянками окропу. Вживати по 0,5 склянки 3 рази на добу при слаболужній реакції сечі (при пієлонефриті у вагітних, інколи з набряками і судомою).

Збір №174 Шишки хмелю звичайного 15,0
Плоди коріандру 5,0
Трава цикорію дикого 20,0
Трава льонку звичайного 10,0
Трава золототисячника малого 20,0
1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води 1 хв. Вживати по 0,5 склянки 1 раз на добу після вечері протягом 5-6 тижнів; потім після перерви на 3-4 тижні курс повторити. При стійкій ремісії (у поєднанні з антибіотиками, сульфаніламідами чи нітрофуранами) — протягом 1-1,5 року (зменшує диспептичні явища від нітрофуранів).

Збір №175 Бруньки тополі чорної 15,0
Кора верби білої 10,0
Листки чорниці звичайної 10,0
Листки малини звичайної 20,0
Корені алтеї лікарської 20,0
Кореневища пирію повзучого 25,0
Трава собачої кропиви серцевої 20,0
Листки рути запашної 25,0
1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води. Вживати по 1 столовій ложці 3-4 рази на добу після їжі (дія сечогінна, протизапальна, седативна, антисептична і гіпотензивна).

Після зникнення суб'єктивних ознак інтоксикації, призначають такі суміші:

Збір №176Трава звіробою звичайного 10,0
Листки кропиви дводомної 20,0
Квітки арніки гірської 25,0

Квітки деревію звичайного 10,0
Листки підбілу звичайного 30,0

1 столову ложку суміші залити 1 склянкою окропу, настояти 2 год. у термосі. Вживати по 0,5 склянки 2 рази на добу протягом 20-25 діб.

Після 4-5 місяців від початку лікування цією сумішшю призначають такий збір трав:

Збір №177 Трава собачої кропиви серцевої 25,0
Трава звіробою звичайного 10,0
Корені живокосту лікарського 10,0
Трава споришу звичайного 25,0
Квітки пижма звичайного 20,0

1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води 10-15 хв. Вживати по 0,5 склянки 2 рази на добу після їжі. Тривалість курсу 4-5 тижнів, перерва – 2 тижні. Вживати до настання стійкої ремісії.

Збір №178 Листки кропиви дводомної 20,0
Листки берези білої 20,0
Трава хвоща польового 10,0
Корені вовчуга польового 10,0
Мох ісландський 15,0

1 столову ложку суміші настояти 1 год з 1 склянкою окропу. Вживати по 1 десертній ложці 4 рази на добу за 15-20 хв до їжі і перед сном протягом 2 тижнів.

Щоб не було звикання організму до лікарських рослин, суміш треба чергувати з таким збором:

Збір №179Бруньки тополі чорної 5,0
Трава грициків звичайних 5,0
Квітки нагідок лікарських 15,0
Трава остудника голого 10,0
Трава фіалки триколірної 15,0

1 столову ложку суміші настояти 1 год з 1 склянкою окропу. Вживати по 1 десертній ложці 4 рази на добу за 15-20 хв. до їжі і перед сном протягом 2 тижнів.

Збір №180 Трава золотушника звичайного 90,0

1 столову ложку суміші настояти 1 год з 1 склянкою окропу. 1/3 відвару трави з 0,5 л води вжити за 3 рази протягом доби (діє сечогінно, потогінно, посилює секрецію органів травлення).

Хронічний пієлонефрит - неспецифічний інфекційний процес чашково-мискової системи і канальців нирок з наступним залученням ниркової паренхіми з переважним ураженням інтерстиціальної тканини.

Збір №181 Кореневища солодки голої 40,0
Квітки волошки синьої 50,0

1 столову ложку суміші настояти з 1 склянкою окропу. Вживати по 2-3 склянки на добу.

Збір №182 Трава споришу звичайного 20,0
Трава парила звичайного 10,0
Трава вероніки лікарської 10,0
Трава дроку красильного 5,0
Листки берези білої 15,0

1 столову ложку суміші настояти з 1 склянкою окропу 4 год. Вживати по 2-3 склянки на добу.

Збір №183 Листки мучниці звичайної 10,0
Квітки калачиків лісових 10,0
Плоди петрушки городньої 5,0
Корені бедринцю 10,0
Плоди шипшини коричної 20,0
Корені любистку лікарського 5,0
Листки берези білої 20,0
Корені вовчуга польового 10,0
Кореневища пирію повзучого 15,0

1 столову ложку суміші залити 1 склянкою окропу. Вживати по 2-3 склянки на добу.

Збір №184 Корені живокосту лікарського 20,0
Квітки бузини чорної 5,0
Трава звіробою звичайного 10,0
Трава фіалки триколірної 10,0
Трава золотушника звичайного 5,0

2 столові ложки суміші прокип'ятити з 2 склянками води. Випити протягом доби. Курси по 4-5 тижнів проводити 2 рази на рік при латентній формі хвороби. Суміші треба періодично міняти.

Збір №185 Листки берези білої 20,0
Листки суниць лісових 20,0
Листки кропиви дводомної 20,0
Листки ожини сизої 10,0
Насіння льону звичайного до 100,0

1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води 1 хв. Вживати по 1-3 склянки на добу (завдяки сечогінній, метаболічній дії сприяє регенерації пошкодженої оболонки канальців).

Збір №186 Трава хвоща польового 30,0
Корені живокосту лікарського 20,0
Трава глухої кропиви серцевої 20,0
Трава звіробою звичайного 25,0
Трава фіалки триколірної 10,0
Квітки пижма звичайного 15,0

1 столову ложку суміші прокип'ятити з 1 склянкою води. Вживати по 1-3 склянки на добу (дія сечогінна, посилює кровообіг).

Збір №187 Трава споришу звичайного 25,0
Листки меліси лікарської 15,0
Квітки нагідок лікарських 20,0
Листки омели білої 10,0

2 столові ложки суміші настояти з 1,5 склянками окропу в термосі 10-12 год. Вживати по 0,5 склянки 4 рази на добу за 15-20 хв. до їжі (знижує артеріальний тиск при нефриті).

Збір №188 Корені любистку лікарського 20,0
Корені вовчуга польового 10,0
Трава хвоща польового 5,0
Трава остудника голого 10,0

Трава золотушника звичайного 5,0

2 столові ложки суміші настояти з 0,5 л окропу. Вжити протягом доби за 3-4 рази (дія сечогінна, протибактерійна, антитоксична).

Збір №189 Корені вовчуга польового 20,0
Квітки гадючника в'язолистого 10,0
Шишки хмелю звичайного 10,0
Лушпиння квасолі звичайної 15,0

2 столові ложки суміші настояти з 1,5 склянками окропу протягом 3-4 год. у термосі. Вживати по 50 мл 3 рази на добу після їжі протягом 5-6 тижнів з метою дезінтоксикації, особливо при ацидозі, Обмежити в раціоні кількість солі.

Збір №190 Плоди софори японської 100,0
Спирту етилового 50% 200 мл

Подрібнені плоди настояти протягом 10 діб, профільтрувати. Вживати по 1 чайній ложці з 100мл прокип'яченної води перед їжею 3 рази на добу протягом 2 місяців.

Доброякісна гіперплазія передміхурової залози (ДГПЗ)

Раніше називалася аденома простати, аденома передміхурової залози - доброякісне новоутворення, що розвивається із залозистого епітелію або стромального компонента простати.

При цьому в простаті утворюється маленький вузлик (або вузлики), який росте і поступово здавлює сечовипускальний канал. Внаслідок такого здавлення виникає порушення сечовипускання. ДГПЗ має доброякісне зростання, тобто не дає метастазів. Це докорінно відрізняє ДГПЗ від раку передміхурової залози. Основним орієнтиром початку злоякісного переродження передміхурової залози є рівень простатичного специфічного антигену.

За статистикою, половина чоловіків старше 40-50 років звертаються до лікаря з приводу ДГПЗ. У рідкісних випадках доброякісна гіперплазія передміхурової залози розвивається у чоловіків більш молодого віку. Із збільшенням віку чоловіка ризик захворювання значно збільшується. Вважається, що з часом вона розвивається у 85% чоловіків. У 15-20 % чоловіків похилого та старечого віку замість розвитку ДГПЗ спостерігається збільшення залози різною мірою або її атрофія.

ДГПЗ є найпоширенішим урологічним захворюванням.

Причини розвитку ДГПЗ на сьогоднішній день до кінця не з'ясовані. Вважається, що розвиток ДГПЗ є одним з проявів чоловічого клімаксу. До факторів ризику відносяться тільки вік і рівень андрогенів в крові. З віком в організмі чоловіка порушується фізіологічний баланс між андрогенами і естрогенами, що веде до порушення контролю за ростом і функцією клітин передміхурової залози. Не виявлено достовірного зв'язку між виникненням ДГПЗ і статевою активністю, сексуальною орієнтацією , вживанням тютюну і алкоголю, перенесеними запальними і венеричними захворюваннями статевих органів.

Пропонуємо рецепти зеленої аптеки, за допомогою яких можна попередити зростання аденоми.

Збір №191 Добре допомагає звичайна ріпчаста цибуля. Необхідно з'їдати на вечерю по одній невеликій головці. Замість ріпчастої можна застосовувати зелену цибулю.

Збір №192 Корені солодки голої 20,0

Квітки волошки синьої 15,0
Листки мучниці звичайної 15,0
1 ст. ложку суміші настояти з 1 склянкою окропу 20 хв., охолодити, процідити. Вживати по 1 ст. ложці три рази на день.

Збір №193 Листки мучниці звичайної 40,0
Пагони туї західної 30,0
Бруньки берези повислої 30,0
Трава споришу 30,0
Листки подорожника великого 40,0
Трава остудника голого 40,0
Залити отриману суміш 1л холодної води, залишити на ніч. Уранці довести до кипіння, прокип'ятити 10 хвилин. Вживати по 1/2 склянки три рази на день після їжі.

Збір №194 Листки берези бородавчастої 10,0
Трава льонка звичайного 10,0
Корені солодки голої 10,0
Листки мучниці звичайної 10,0
10,0 збору залити 2 склянками окропу, настояти в термосі дві години. Вживати по 0,25 склянки 3 рази на день після їжі.

Збір №195 Квітки нагідок лікарських 10,0
Трава фіалки триколірної 10,0
Насіння льону звичайного 10,0
Листки брусниці 10,0
Трава любистку лікарського 10,0
10,0 суміші залити стаканом окропу. Настояти в термосі дві-три години. Вживати по 1/з склянки 3 рази на день за годину до їжі.

Збір №196 Квітки волошки синьої 15,0
Листки кропиви дводомної 15,0
Трава перстачу гусячого 15,0
Трава грушанки круглолистої 15,0
Кореневища дягелю лікарського 15,0
8,0 збору залити склянкою окропу, настояти в термосі чотири години. Вживати 3 рази на день по 1/2 склянки за півгодини до їжі.

Збір №197 Корені холодку лікарського 20,0
2ч. ложки подрібненого сухого кореня холодку лікарського, залити 250мл окропу, прокип’ятити 10 хвилин на повільному вогні, настояти протягом 3-4 год., процідити. Вживати по 2ст. ложки 3-4 рази на день за 30 хвилин до їжі.

Збір №198 Корені лопуха справжнього 20,0
2 ст. ложки висушених подрібнених коренів лопуха справжнього, залити 500 мл гарячої води, прокип’ятити на водяному огрівнику 10 хвилин, настояти протягом 2-3 годин, процідити. Вживати по 1/2 склянки 3-4 рази на день за 30 хвилин до їжі.

Збір №199 Листки горіха лісового 20,0
Подрібнити 2ст. ложки сухих листків лісового горіха, залити 650мл окропу, прокип’ятити на слабкому вогні 10 хв., настояти протягом 30 хв., процідити. Вживати по 1/3 склянки 3 рази на день за 30 хв. до їжі.

Збір №200 Лушпиння квасолі звичайної 20,0
Трава хвоща польового 20,0

Корені любистку лікарського 10,0
Трава золотушника звичайного 5,0
Шишки хмелю звичайного 10,0
Плоди петрушки городньої 10,0
Трава вересу звичайного 20,0

1 столову ложку суміші настояти з 1 склянкою окропу. Випити о 18 год. Курс – 3-4 тижні.

Після цього при енурезі протягом 4-6 тижнів пити настій, виготовлений за таким рецептом:

Збір №201 Квітки деревію звичайного 10,0
Квітки арніки гірської 15,0
Трава парила звичайного 30,0

1 столову ложку суміші настояти з 1 склянкою окропу. Випити увечері.

Після такого лікування протягом 1,5 року виконують гідротерапевтичні процедури, одночасно вживаючи напар таких трав:

Збір №202 Кореневища з коренями валеріани лікарської 20,0
Трава хвоща польового 10,0
Кореневища перстачу прямостоячого 30,0
Трава грициків звичайних 20,0
Трава звіробою звичайного 15,0

1 столову ложку суміші заварити 2 склянками окропу в термосі. О 18 год випити 1 склянку теплого настою.

Збір №203 Листки брусниці звичайної 50,0
Корені вовчуга колючого 20,0
Листки підбілу звичайного 20,0
Трава остудника голого 15,0
Трава хвоща польового 10,0
Шишкоягоди ялівцю 10,0
Плоди петрушки городньої 5,0

3 столові ложки суміші настояти з 3 склянками окропу. Випити за 4 рази протягом доби (дія протиспазматична, протисудомна, протибактерійна) при хронічних запальних станах сечовивідних шляхів.

Збір №204 Квітки гіркокаштана звичайного 30,0
Плоди шипшини коричної 20,0
Квітки липи серцелистої 20,0
Плоди петрушки городньої 5,0
Кора верби білої 10,0
Листки берези білої 20,0
Квітки бузини чорної 5,0

3 столові ложки суміші настояти з 3 склянками окропу. Випити за 4 рази протягом доби (дія сечогінна, протиексудативна, сприяє регенерації пошкоджених слизових оболонок).

Фітопрепарати для лікування простатитів і аденоми

Аденол - форте - екстракт бруньок тополі.

Аденостоп - екстракт трави нетреби колючої.
Пермиксон - ліпідостероловий екстракт з Serenoa repens.
Пепонен - олія насіння гарбуза в капсулах.
Польданен - містить екстракт кори африканської сливи.
Просталін - супозиторії з іхтіолом, калію йодидом, екстрактом ромашки.
Простагутт форте - капсули, що містять ліпофільний екстракт плодів пальми сабаль і сухий екстракт коренів кропиви.
Порсталад - настоянка, що містить водно-спиртові екстракти трави звіробою, трави золотарника канадського, трави грициків, трави парило звичайного, квітки арніки гірської, квітки нагідок, кореневищ з корінням валеріани лікарської, кореневищ з коренями ехінацеї пурпурової.
Простамед - таблетки, до складу яких входять порошок насіння гарбуза, гарбузовий глобулін, сухий екстракт золотушника, сухий екстракт листя осики.
Простамол Уно - капсули, що містять густий екстракт з плодів пальми Serenoa repens.
Простанорм - рідкий спиртовий екстракт, до складу якого входять екстракти трави звіробою, трави золотарника канадського, кореня солодки, кореневищ з коренями ехінацеї пурпурової.
Простаплант - капсули, що містять екстракт плодів пальми сабаль.
Простаплант плюс - капсули, що містять екстракти плодів пальми сабаль і коріння кропиви дводомної.
Простатин -F - плівкові таблетки, що містять сухі екстракти листя мучниці і коренів кропиви.
Простапол - настоянка, що містить водно-спиртові екстракти кореня кропиви, трави звіробою, трави золотарника, трави парило звичайного, суцвіть арніки гірської, кореневищ з корінням валеріани.
Простатофіт - настоянка складна, що містить БАР з кореня кропиви, кореневищ лепехи, квітів ромашки, трави буркуну, трави чистотілу, трави пустирника, бруньок берези, плодів софори японської, листя шавлії.
Спазмо-урегенін - таблетки і супозиторії, що містять сухі екстракти плодів пальми сабаль, квіток і коріння ехінацеї пурпурової.
Серпенс - капсули з очищеним екстрактом Serenoa repens.
Таденан - капсули, що містять екстракт кори африканських слив (Pydeum africanum), арахісова олія.
Трианол - капсули, що містять ліпідостероловий комплекс кори дерева Pydeum africanum
Уртірол - капсули, що містять сухий екстракт кропиви і β-ситостерин.
При ДГПЗ (аденомі) також використовують згущений водний екстракт з шкірки стиглих плодів кінського каштана.
Уростон – таблетки, що містять сухий екстракт стеблин ломикаменю язичкового, стеблин марени серцелистної, кореневища ситі, насіння ахірантесу, надземної частини оносми приквітникової, веронії попільняної, асафетиди, плодів якірців слонких, мумійо очищеного. Сприяє виведенню каменів, допомогає при лікуванні уретриту,циститу та пієліту.

Флавія – капсули, що містять олії: рицини, сосни, мяти перцевої, ягід ялівцю; екстракти: аммі зубної, трави кропиви собачої звичайної, квіток ромашки лікарської. Виявляє спазмолітичні, протизапальні, антисептичні та діуретичні властивості; сприяє розчиненню та відходженню ниркових каменів.
Канефрон - краплі у флаконах по 100 мл; драже в упаковці по 50 штук, що містять екстракти: золототисячника, шкірки шипшини, любистку, розмарину.
Фітоліт - таблетки № 50 у контейнерах, таблетка містить: споришу звичайного екстракту - 0.05 г, звіробою екстракту - 0.03 г, хвоща польового екстракту - 0.025 г, авісану - 0.025г.Допоможні речовини: Магнію карбонат основний, цукор-пісок, крохмаль картопляний, аеросил, кальцію стеарат, полівінілпіролідон низькомолекулярний медичний (повідон), титану діоксид, тропеолін 0, віск бджолиний, масло вазелінове, тальк. Лікування та профілактика сечокам'яної хвороби.
Нефрокеа - дієтичні добавки для підтримки функції і зниження ризику загострень запальних захворювань сечостатевої системи, табл. , № 20
1 таблетка містить : активні інгредієнти: екстракт ягід журавлини (Vaccinium macrocarpum) - 250 мг, вітамін С - 100 мг, порошок насіння селери (Apium graveolens) - 25 мг, калію цитрат - 50 мг, порошок трави і листя жерухи лікарської (Nasturtium officinale) - 25 мг, порошок листя петрушки
(Petroselinum crispum) - 25 мг, вітамін В6 - 5 мг ; допоміжні речовини : целюлоза мікрокристалічна (Е460) , стеаринова кислота , стеарат магнію.
Тринефрон - капсули № 30 (10х3), № 60 (10х6) у блістерах. 1 капсула містить подрібненої лікарської рослинної сировини: золототисячника трави (Herba Centaurii) 18 мг; розмарину лікарського листя (Folia Rosmarini officinalis) 18 мг;любистку лікарського кореня (Radix Levistici officinalis) 18 мг. Допоміжні речовини: Лактози моногідрат; повідон; крохмаль кукурудзяний; кремнію діоксид колоїдний безводний; магнію стеарат; до складу капсули входить: барвник Жовтий захід FCF (Е 110).
Основна (базисна) терапія і як компонент комплексної терапії при гострих і хронічних інфекціях сечового міхура (цистит) і нирок (пієлонефрит). Хронічні неінфекційні захворювання нирок (гломерулонефрит, інтерстиціальний нефрит). Профілактика утворення сечових каменів, у тому числі і після їх видалення.
Уронефрон - призначають у складі комплексної терапії пацієнтів , які страждають інфекційно- запальними захворюваннями сечовивідної системи , якими супроводжується сечокам'яна хвороба.
Уронефрон також ефективний в якості профілактики рецидивів сечокам'яної хвороби.
Склад:
5 мл сиропу Уронефрон містять:
Густого фітоекстракту (у перерахунку на сухий залишок) - 0,6 г;
Додаткові інгредієнти , включаючи сорбіт .

Фітоекстракт густий отриманий з :
5 частин лушпиння цибулі;
5 частин трави золотушника ;
10 частин коренів любистку ;

10 частин листя берези ;
10 частин трави хвоща польового ;
12,5 частин кореня пирію ;
15 частин насіння пажитника ;
15 частин трави горця пташиного ;
17,5 частин кореня петрушки.

1 флакон крапель пероральних Уронефрон містить :
Рідкого фітоекстракту (1:5,8) - 25 мл ;
Додаткові інгредієнти.
1 мл = 27 крапель

Рідкий фітоекстракт отриманий шляхом екстракції 45 % етиловим спиртом з рослинної сировини :
Лушпиння цибулі;
Трави золотарнику ;
Корній любистку ;
Листя берези ;
Трави хвоща польового ;
Кореня пирію ;
Насіння пажитника ;
Трава горця пташиного ;
Кореня петрушки.

100 г гелю Уронефрон містять:
Густого фітоекстракту - 12 г;
Додаткові інгредієнти , включаючи олію м'яти, сосни гірської , шавлії і апельсина.

Фітоекстракт густий отриманий з :
Лушпиння цибулі;
Трави золотарнику ;
Корній любистку ;
Листя берези ;
Трави хвоща польового ;
Кореня пирію ;
Насіння пажитника ;
Трава горця пташиного ;
Кореня петрушки.

ЛІТЕРАТУРА

I. De Smet PAGM. Herbal remedies. New Engl J Med 2002; 347:2046-56.
2. Weinrich SP, Hudson Priest J, Moyad MA, Weinrich MC. Intake of selected nutritional supplements by African-American men. Urology 2004;64:1094-7.

3. Moyad MA. The prevalence and effectiveness of complementary and alternative medicine: what has been learned and it may be telling us about our patient, ourselves and conventional and medical treatment. Semin Urol Oncol 2001;19:257-69.
4. Eisenberg DM, Kessler DC, Foster C, et al. Unconventional medicine in the United States: prevalence, costs, and pattern of use. N Engl J Med 1993;328:246-52.
5. MacLennan AH, Wilson DH, Taylor AW. Prevalence and cost of alternative medicine in Australia. Lancet 1996;347: 569-73.
6. Fagelman E, Lowe FC. Herbal medicine in the treatment of benign prostatic hyperplasia (BPH). Urol Clin North Am 2002;29:23-9.
7. Shoskes DA. Phytotherapy in chronic prostatitis. Urology 2002;60:35-7.
8. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, et al. Trends in alternative medicine used in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey. JAMA 1998;280:1569-75.
9.Переверзев А.С. Инфекции в урологии. 2006.
10. О терапевтической эффективности фармацевтического препарата "Уролесан" // Сводный отчет. Ивано-Франковск,-19.С 2-4.
11. О терапевтической эффективности фармацевтического препарата "Уролесан" // Сводный отчет. Ивано-Франковск,-19.С 5-6.
12. Нейко В.Э., Дзюбак С, Т., Мамчур Ф., И. Применение Уролесана при хроническом холецистите. // Врачебное дело.// 1977, №7, С 92-94.
13. Гориловский Л.М., Зингеренко М.Б. Хронический простатит. Лечащий врач. 2003.№7.С 4-8.
14. Di Silverio F, Gentile V, De Matteis A, et al. Distribution of inflammation, premalignant lesions, incidental carcinoma in histologically confirmed benign prostatic hyperplasia: a retrospective analysis. Eur Urol 2003;43:164-75.
15.Karakiewicz PI, Benayoun S, Begin LR, et al. Chronic inflammation is negatively associated with prostate cancer and high grade prostatic intraepithelial neoplasia on needle biopsy. Int J Clin Pract 2007;71:425-30.
16. Гресько И. Комплексное лечение хронического пиелонеритас использованием уролесана, биотичных доз хлорида кобальта и норваска; Кандидатская диссертация (Автореферат) 1997г.
17. Терещенко Н.К. Применение Уролесана в комплексном лечении хронического простатита. Здоровье мужчины. 2002.,№1,С 39-42.
18.Багдасарова И.В. Новые возможности в лечении дисметаболических нефропатий у детей. Справочник специалиста (педиатрия).2005,№16(176).
19. Грищенко О.В.,Щербаков В.Ю. Гестационный пиелонефрит. Международный мед. журнал.1998,т.4,№2,С77-81.
20.Шехтман М.М. Гестационный пиелонефрит. 1997.
21. European Association of Urology. Guidelines. 2007 edition.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архів Національного заповідника «Хортиця».
2. *Багрий А.К.* Полифенольные соединения некоторых видов щавлей (Rumex L.). Автореф. дисс... канд. фарм. наук.-Тарту, 1965.-17 с.
3. Валериана корень жизни / *Н.С.Фурса, Ю.И.Корниевский, И.А.Мазур*/ Запорожье: Изд-во ЗГМУ, 1996.-122 с.
4. Валерианотерапия /*Н.С.Фурса, Е.А.Григорьева, В.Г.Корниевская, С.Н. Соленникова, И.Н. Граманян, Ю.И. Корниевский*/ - Запорожье, 2000. – 287с.
5. *Гуменюк Л.А.* Фенольные соединения молодила русского.- Автореф. дисс... канд. фарм. наук.-Львов, 1973.-22 с.
6. *Гродзінський А.М.* Лікарські рослини: Енциклопедичний словник.-Київ.-1990.- 538 с.
7. *Гулько Р.М*. Словник лікарських рослин світової медицини.-Львів: Ліга-Прес.-2005.- 506 с.
8. Державна Фармакопея України./ Державне підприємство «Науково-експертний фармакопейний центр». 1-е вид.- Харків: РІРЕГ. 2001.-556 с.: Доповнення 1.-.- Харків: РІРЕГ. 2004.-520 с.: Доповнення 2.-.- Харків: РІРЕГ. 2008.-608 с.
9. *Деготь А.В.*Фитохимическое исследование представителей сем. Норичниковых.- Автореф. дисс... канд. фарм. наук.-Харьков, 1970.-22 с.
10. *Дармограй В.Н.* Полифенольные и тритерпеновые соединения некоторых видов качима и смолёвки. – Автореф.дисс... канд. фарм. наук. – Львов, 1969. – 22 с.
11. *Денисенко О.Н.* Фармакогностическое изучение растений диуретического действия видов груши и горца птичьего в условиях юго-востока Украины. – Автореф. дис... канд фарм. наук. – Львов, 1991.- 19 с.
12. *Дерюгина Л.И.* Полифенольные соединения некоторых видов астрагалов. – Автореф дисс... канд. фарм. наук. – Харьков, 1967. – 22 с.
13. Довідник з фітотерапії /*М.О.Гарбарець, В.Г.Западнюк*/ К. Вища школа 1981.-200 с.
14. *Дрозд Г.А.* Полифенольные соединения некоторых видов рода лютиковых. – Автореф. дисс... канд. фарм. наук. – Харьков, 1971.- 20 с.
15. *Доля В.С.* Исследование липидного комплекса семян некоторых лекарственных растений: автореф. дисс. на соискание науч. степени док.фарм. наук: док. спец.15.00.02 «Фармакогнозия»/В.С.Доля.-М.,1991.-36с.
16. *Доброчаева Д. Н., Котов М. И., Прокудин Ю. Н. и др*. Определитель высших растений України. 2-е издание. Киев, Фитосоциоцентр, 1999. – 548с.
17. *Ємець Т.І.* Компонентний склад і біологічна активність жирної олії насіння деяких видів родини Malvaceae L -. Автореф. дис... канд. фарм. наук.-Запоріжжя, 1997.-19 с.
18. *Калошина Н.А.* Фармакогностическое исследование полыни дагестанской, культивируемой в условиях Украины. Автор. дисс... канд. фарм. наук. – Киев, 1968. – 19 с.
19. *Калошина Н.А.* Изучение представителей семейства сложноцветных как источников новых лекарственных препаратов. – Автореф. дисс... док. фарм. наук. – М., 1981. –32 с.
20. *Кархут В.В.* Жива аптека. Київ «Здоров'я" 1992 -309с.
21. *Корнієвська В.Г.* Порівняльне фармакогностичне дослідження валеріани пагононосної та валеріани високої. – Автореф. дис... канд. фарм. наук. – Львів, 2002. – 16 с.
22. *Корниевский Ю.И.* Фармакогностическое исследование валерианы побегоносной. Автореф. дисс... канд. фарм. наук. – Ставрополь, 1973. – 24 с.
23. *Курмаз Б.В.* Фитохимические исследования некоторых васильков юго-востока Украины.- Автореф. дисс... канд. фарм. наук.-Москва, 1964.-17 с.
24. *Кобзар А.Я.* Фармакогнозія в медицині.-Київ.- «Медицина».-2007.- 543 с.
25. *Ковальов В.М., Павлій О.І., Ісакова Т.І.* Фармакогнозія з основами біохімії рослин.-Харків.- «Прапор».-2000.-703 с.
26. *Коновалова О.Ю., Мітченко Ф.А., Шураєва Т.К.* Біологічно активні речовини лікарських рослин. Навчальний посібник з фармакогнозії для студентів заочної форми навчання фармацевтичних факультетів.- Київ.-2008.-352 с.
27. *Корещук К.Е, Петроченко В.И.* Флора высших растений острова Хортица// Сборник научных трудов. Природа острова Хортица . - Запорожье, 1993. №1. – С.5-60.
28. *Корещук К.Е., Корниевский Ю.И., Нестеренко А.Н. и др.* Экологоценотическая характеристика Национального заповедника «Хортица»/ Человек и его здоровье. - Вып.2. - Курск, 1999. - С. 231-235.

29. *Корнієвський Ю.І., Доля В.С., Корнієвська В.Г. та інші.*Флористичний склад вищих рослин національного заповідника «Хортица»// Запорожский медицинский журнал.-№2-3(18) 2003. С.106-107
30. *Корниевский Ю.И., Фурса Н.С., Корниевская В.Г. и др*. Растительность плавневой части национального заповедника «Хортица»// Запорожский медицинский журнал.-№2(23)2004. С.83-91
31. *Корниевский Ю.И., Корниевская В.Г., Фурса Н.С. та інщі.* Степная растительность национального заповедника «Хортица»// Запорожский медицинский журнал.-№3(30)2005. с.178-179
32. *Корнієвський Ю.І., Корнієвська В.Г., Фурса М.С. та ін*.Флористичний склад вищих рослин Національного заповідника Хортиця. - //Запорожский медицинский журн.-Запорожье.-2003.-№1.-С.106-107.
33. *Корниевский Ю.И., Корниевская В.Г., Доля В.С. и др* .Лесная растительность Национального заповедника «Хортица».-// Сборник: Современные вопросы фармакогнозии.- Ярославль: ЯГМА.- 2004.- С.173-178.
34. *Корниевский Ю.И., Корниевская В.Г., Фурса Н.С. и др.* Флора плавневой части Национального заповедника «Хортица».-//Актуальні питання фармацевтичної та медичної науки і практик: Збірник наукових статей.- Запоріжжя, 2004. Випуск 12,т.3.- С.209-214.
35. *Корниевский Ю.И., Фурса Н.С.,Корниевская В.Г. и др.* Растительность Национального заповедника «Хортица».// Актуальні питання фармацевтичної та медичної науки і практики: Збірник наукових статей.- Запоріжжя, 2004. Випуск 12, т.3.- С.215-218.
36. *Корниевский Ю.И., Корниевская В.Г.,Фурса Н.С. и др.* Степная растительность Национального заповедника «Хортица».-// Запорожский медицинский журн.-Запорожье.-2005.-С.178-179.
37. Лекарственные растения в реабилитации онкологических больных. /*Е.П.Куликов, В.Н.Дармограй*/. Монография. Рязань, 2008.- 251 с.
38. Лекарственные растения. Полная энциклопедия / *А.Ф.Лебеда, Н.И.Джуренко, А.П. Исайкина* и др. – М.: АСТ ПРЕСС книга 2004.- 907. с.
39. *Литвиненко О.В.* Фармакогностичне дослідження деяких видів роду Verbascum L. – Автореф. дис... канд. фарм. наук. – Запоріжжя, 1997. – 19 с.
40. *Мазулин А.В.* Изучение перспективных видов растений юго-востока Украины для создания лекарственных средств. – Автореф. дисс...док.фарм. наук. – Москва, 1994. – 29 с.
41. *Мозуль В.И.* Фармакогностическое изучение азуленсодержащих видов рода тысячелистник флоры юго-востока Украины – Автореф. дисс... канд. фарм. наук. – Харьков, 1993. – 24 с..
42. *Маннфрид Палов*.Энциклопедия лекарственных растений. Москва.-«МИР».-1998.-467 с.
43. *Николаева А.Г.* Фитохимическое исследование лоха узколистного. – Автореф. дисс... канд. фарм. наук. – Харьков, 1971. – 24 с.
44. *Носов А.М.* Лекарственные растения.-Москва.-ЭКСМО.-2007. 349 с.
45. *Оконенко В.У.* Фитохимическое изучений представителей водно-болотных растений.- Автореф. дисс... канд. фарм. наук.-Тарту, 1974.-21 с.
46. Острів Хортиця – унікальний природний комплекс України // “Vita”- жизнь.- Запоріжжя, 2003. №9 – С. 39-42.
47. *Панченко С.В.* Использование валерианы при инсомнии/ *С.В.Панченко, В.Г.Корниевская, Ю.И.Корниевский, Н.С.Фурса.*-Материалы VIII международной научно-практичесекой конференции «EUROPEJSKA NAUKA XXI POWIEKA – 2012» Volume 17 Medycyna Nauk biologicznych.- Przemysl, 2012 с.59-65.
48. *Петрова И.О.* Высшая водная растительность плавневой части острова Хортица. – // Актуальні питання фармацевтичної та медичної науки і практики: Збірник наукових статей.- Запоріжжя, 1998. Випуск 2, т.І.- С.149-152.
49. *Петренко В.В.* Фитохимическая характеристика пустырника пятилопастного (Leonurus quinquelobatus Gilib).-Автореф. дисс… канд. фарм. наук.- Тарту, 1967.-19 с.
50. *Попович С.Ю., Устименко П.М., Костильов О.В.* Сучасний стан рослинного покриву острова Хортиця // Укр. Ботан. Журн. – 1992 . - №1. т.49.–С. 77-81.
51. *Приходько О.Б.* Компонентний склад та біологічна активність ефірної олії видів роду Thymus L. флори України. – Автореф. дис... канд. фарм. наук. – Запоріжжя, 1999. – 16 с.
52. *Сафонов Н.Н.* Полный атлас лекарственных растений.-М. Изд-во «Эксмо»-2007.310 с.
53. *Сербін А.Г., Сіра Л.М.,Слободянюк Т.О.* Фармацевтична ботаніка: Підручник. –Вінниця.-Нова Книга, 2007.- 486 с.

54. *Смыченко А.А.* Биология цветения, плодообразования и накопления сердечных гликозоидов в генеративных органах желтушника серого.– Автореф. дисс... канд. биол. наук. – Одесса, 1971. – 24 с.
55. *Тихонов А.И.* Выделение и химическое исследование флаваноидов растений семейства ряскоовых флоры СССР.- Автореф. дисс... канд. фарм. наук.-Москва, 1968.-19 с.
56. Травник: золотые рецепты народной медицины/ *А.Марков.*- М.: Эксмо;Форум, 2007.-926 с.
57. *Тржецинский С.Д.* Валепотриаты отечественных видов рода Валериана и их фармакологиская активность:Дисс…кандидата фармацевтических наук. Запорожье, 1987.-161 с.
58. Фармакогнозія: Підручник / *І.А.Бобкова, Л.В.Варлахова, М.М. Маньковська*. – К.: Медицина, 2006.-440 с.
59. Фитотерапия инсомнии / *Н.С.Фурса, С.Н.Соленникова, Ю.И.Корниевский, А.А.Рыжов, В.Г. Корниевсекая, П.Ю.Шкроботько, А.А.Парфенов, Т.А.Демянчук, Н.Ю.Богуславская*/ Запорожье: Изд-во ЗГМУ,2006.-187 с.
60. *Фурса Н.С.* Фенольные соединения некоторых видов семейства крестоцветных.– Дисс... канд. фарм. наук. – Запорожье, 1970. – 152 с.
61. Цілюща Хортиця. Монографія / *Ю.І.Корнієвський, М.С.Фурса, В.Г.Корнієвська та ін./* Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ,2009.-552.
62. *Чайка Е.А.* Биология цветения и плодообразования двурядки тонколистной. – Автореф. дисс... канд. биол. наук. – Одесса, 1975. – 24 с.
63. Червона книга України. Рослинний світ. Під заг. ред. ак. НАН України Ю. Р. Шеляг-Сосонко. К, Українська енциклопедія, 1996. – 608с.
64. *Чуролинов П.* Фитотерапия в дерматологии и косметике. София: Медицина и физкультура,1979,151 с.
65. *Шкроботько П.Ю.* Дослідження елементного складу та біологічно активних речовин різних видів роду валеріна. Дисс…кандидата фармацевтических наук. Запорожье, 2011.-161 с.
66. Энциклопедия лекарственных растений.- «ЗАО Издательский дом Ридерз Дайджест».- 2004.-351 с.
67. *Яцюк Я.К.* Фитохимическое изучение серпухи красильной и прицветниковой.- Автореф. дисс... канд. фарм. наук.-Харьков, 1970.-22 с.
68. American Herbal Pharmacopoeia Botanical Pharmacognosy.- 2011
69. Aviva Romm. Botanical Medicine for Women’s Health. 2010.-S. 705.
70. European Pharmacopoea.- Strasbourg.: Couneil of Europe, 1995.-587 p.
71. Handbook of Medicinal Herbs ,2002 S.893.
72. Herbal Medicinal | J.Barues, L.Anderson, D.Phillipson 2007/-Pharmacentical Press s.721.
73. Herbal Remedies | A.Ehevallier. Firstt American Edition. New York.- 2007.-s.290.
74. Weiss R.F. Lehrbuch der Phytotherapie.- 7. Uberarb. u. erw. Auflage.-Stuttgart: Hippokrates,1990.-457 p.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ НАЗВ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

А

Абрикос звичайний с.63
Авран лікарський с.64
Аґрус звичайний с.65
Аїр тростиновий с.65
Айстра степова с.67
Алтея лікарська с.68
Амброзія полинолиста с.70
Аморфа кущова с.70
Аніс звичайний с.71
Аронія чорноплідна с.72
Астрагал солодколистий с.73
Астрагал шерстистоквітковий с.73
Авринія скельна с.74

Б

Баклажан синій с.75
Барбарис звичайний с.75
Барвінок малий с.76
Барвінок трав'янистий с.77
Береза бородавчаста с.78
Березка польова с.79
Блекота чорна с.80
Болиголов плямистий с.81
Бруслина бородавчаста с.82
Бугила лісова с.82
Бузина трав'яниста с.83
Бузина чорна с.83
Бузок звичайний с.85
Буквиця лікарська с.85
Бурачок муровий с.86
Бурачок покручений с.87
Бурачок Гмеліна с.87
Буркун білий с.88
Буркун зубчастий с.88
Буркун лікарський с.89

В

Вайда фарбувальна с.90
Валеріана бульбиста с.91
Валеріана висока с.91
Валеріана пагононосна с.92
Ваточник сірійський с.96
Верба біла с.96
Верба гостролиста с.98
Верба ламка с.98
Верба попеляста с.99
Верба прутовидна с.99
Верба пурпурова с.100
Верба тритичинкова с.100
Вербена лікарська с.101
Вероніка лікарська с.103
Вероніка довголиста с.102
Вероніка колосиста с.103
Веснянка весняна с.102
Вечорниці, нічна фіалка с.104
Водяний горіх дніпровський с.104
Виноград культурний с.105
Вишня звичайна с.108
Вовчуг польовий с.108
Водяний хрін с.109
Волошка синя с.110
В’язель барвистий с.111

Г

Гадючник звичайний с.111
Гарбуз звичайний с.112
Гвоздика дельтовидна с.113
Гіркокаштан звичайний с.114
Гірчак перцевий с.115
Гірчак почечуйний с.116
Гірчиця біла с.117
Гірчиця сарептська с.118
Гірчиця чорна с.118
Гикавка сива с.119
Гледичія колюча с.119
Глечики жовті с.120
Глід криваво-червоний с.121
Глід зігнуточашечковий с.1023
Глід обманливий с.124
Глуха кропива біла с.124
Головатень звичайний с.125
Горицвіт весняний с.126
Горіх волоський с.127
Горобейник лікарський с.128
Горобина звичайна с.129
Горох посівний с.130
Грабельки звичайні с.131
Гравілат міський с.131
Гречка звичайна с.132
Грицики звичайні с.133
Груша звичайна с.134

Д

Дворядник тонколистий с.135
Деревій благородний с.136
Деревій майже звичайний с.136
Деревій паннонський с.139

Деревій цілолистий с.139
Деревій щетинистий с.140
Дереза, Ліцій звичайний с.140
Дзвоники скупчені с.141
Дивина ведмежа с.142
Дивина густоквіткова с.142
Дивина фіолетова с.143
Диня посівна с.144
Дрік красильний с.145
Дуб звичайний с.145
Дудник лісовий с.147
Дурман звичайний с.147
Е
Енотера дворічна с.148
Еспарцет піщаний с.150
Ехінацея пурпурова с.150
Ефедра двоколоса с.153
Ж
Живокіст лікарський с.154
Жовтець багатоквітковий с.155
Жовтозілля звичайне с.155
Жовтушник лакфілевидний с.156
Жовтушник сіруватий с.156
Жостір проносний с.157
З
Залізняк колючий с.159
Звіробій звичайний с.159
Зірочки жовті с.162
Злинка канадська с.163
Золотий дощ звичайний с.164
Золототисячник малий с.164
Золотушник звичайний с.168
І
Іберійка гірка с.167
Індау посівний с.168
К
Кавун звичайний с.168
Калачики непомітні с.169
Калина звичайна с.170
Капуста городня с.172
Капуста польова с.173
Карагана дерев'яниста с.173
Кардарія крупковидна с.174
Катран татарський с.175
Картопля с.175
Квасоля звичайна с.176
Кермек Гмеліна с.177
Кінський часник черешковий с.177
Клен звичайний с.178
Кмин звичайний с.179
Козельці лучні с.180
Козлятник лікарський с.181
Конвалія звичайна с.182
Коноплі посівні с.182
Конюшина лучна с.183
Конюшина повзуча с.185
Конюшина польова , с.186
Коріандр посівний с.186
Коронарія зозуляча с.188
Котяча м'ята справжня с.188
Кріп запашний с.189
Кропива дводомна с.190
Кропива жалка с.195
Крушина ламка с.196
Крупка дібровна с.195
Кудрявець Софії с.197
Куколиця біла с.198
Кукурудза звичайна с.198
Кульбаба лікарська с.201
Купина запашна с.204
Л
Лаванда колоскова с.204
Лаватера тюрінгська с.206
Лакфіоль звичайний с.206
Ластовень лікарський с.207
Латаття біле с.208
Лещиця волотиста с.209
Липа серцелиста с.209
Лілія біла с.211
Лілія ланцетолиста с.212
Лобода біла с.213
Лопух справжній с.214
Любисток лікарський с.216
Люцерна посівна с.217
Льон звичайний с.218
Льонок звичайний с.220
М
Мак дикий с.221
Малина звичайна с.222
Марена красильна с.224
Маслинка вузьколиста с.225
Материнка звичайна с.226
Мачок жовтий с.228
Меліса лікарська с.229
Мигдаль степовий с.231
Миколайчики плоскі с.231
Мильнянка лікарська с.232
Молодило покрівельне с.233
Молочай степовий с.233
Морква дика с.234
Морква посівна с.235
М'ята перцева с.236
Н
Нагідки лікарські с.238

Наперстянка великоцвіта с.241
Наперстянка пурпурова с.239
Наперстянка шерстиста с.240
Настурція велика, красоля велика с.242
Настурція лікарська с.242
Незабудка польова с.243
Нетреба звичайна с.244
Нетреба колюча с.245
Нечуйвітер волохатенький с.2454
О
Обліпиха крушиновидна с.246
Овес посівний с.249
Огірок посівний с.248
Огірочник лікарський с.250
Ожина сиза, ожина звичайна с.252
Оман британський с.253
Оман високий с.254
Оман німецький с.256
Оман шершавий с.257
Оман мечелистний с.256
Осока парвська с.257
Осока піщана с.258
Осока шершава с.259
Остудник голий с.260
Очиток великий с.260
Очиток їдкий с.261
П
Падуб гостролистий с.262
Парило звичайне с.262
Паслін солодко-гіркий с.264
Паслін чорний с.264
Первоцвіт весняний с.265
Перестріч гайовий с.266
Перець стручковий однорічний с.267
Персик звичайний с.268
Перстач білий с.269
Перстач гусячий с.269
Перстач повзучий с.271
Перстач прямостоячий с.271
Перстач сріблястий с.272
Петрушка кучерява, петрушка посівна с.273
Пижмо звичайне с.274
Пирій повзучий с.276
Півники болотні с.277
Півники карликові с.278
Півники німецькі с.278
Підбіл звичайний с.279
Підмаренник справжній с.280
Підмаренник чіпкий с.281
Плакун верболистий с.282
Повитиця європейська с.283
Подорожник великий с.283
Подорожник ланцетолистий с.285
Полин австрійський с.286
Полин гіркий с.287
Полин естрагон с.288
Полин звичайний с.289
Портулак городній с.290
Пшінка весняна с.291
Р
Ревінь тангутський с.291
Резеда жовта с.292
Редька посівна чорна с.293
Редька дика с.295
Рижій посівний с.2954
Рогачка хріновидна с.296
Рицина звичайна с.297
Ріпа городня с.298
Робінія звичайна с.299
Родовик лікарський с.299
Рожа рожева с.300
Розторопша плямиста с.301
Розхідник звичайний с.303
Рута садова, рута запашна с.304
Рутвиця мала с.305
Рутка лікарська с.306
Ряска мала с.307
С
Самосил білоповстистий с.308
Свербіжниця польова с.309
Свербига східна с.309
Сердечник гіркий с.310
Секуринега кущиста с.310
Синяк звичайний с.311
Сиренія сиза с.312
Скополія карніолійська с.312
Скумпія звичайна с.313
Слива домашня с.314
Смовдь руська с.315
Смородина чорна с.315
Собача кропива звичайна с.318
Собача кропива п'ятилопатева с.320
Сокирки польові с.321
Солодка гола с.321
Сон розкритий с.324
Соняшник однорічний с.325
Сосна звичайна с.326
Софора японська с.328
Спориш звичайний с.329
Спориння пурпурова с.331
Стрілолист звичайний с.333
Сумах дубильний с.334
Суниця лісова с.335

Суріпиця звичайна с.336
Суховершки звичайні с.337
Сухоребрик лікарський с.338
Сухоребрик високий с.339
Сухоребрик Льозеліїв с.339
Т
Талабан польовий с.340
Татарник звичайний с.341
Терен звичайний с.342
Томат культурний с.343
Топінамбур, земляна груша с.344
Тополя біла с.345
Тополя пірамідальна с.345
Тополя чорна с.346
Троянда біла с.347
Троянда дамаська с.348
Туя західна с.349

Ф
Фенхель звичайний с.349
Фіалка запашна с.351
Фіалка польова с.352
Фіалка триколірна с.353
Х
Хамоміла запашна с.354
Хамоміла лікарська с.355
Хвилівник звичайний с.3578
Хвощ польовий с.358
Хеномелес с.360
Хміль звичайний с.361
Холодок лікарський с.363
Хрін звичайний с.364
Хрінниця посівна с.365
Хрінниця польова с.366
Хрінниця широколистна с.366
Хрінниця пронизанолистна с.367
Хрінниця смердюча с.367

Ц
Цибуля городня с.368
Цикорій дикий с.369
Цмин пісковий с.370
Ч
Часник городній с.371
Чебрець двовидний с.374
Чебрець звичайний с.373
Чебрець Калльє с.375
Чебрець Маршаллів с.376
Чебрець плазкий с.376
Череда трироздільна с.378
Черемха звичайна с.379
Чорнокорінь лікарський с.380
Чина лучна с.381
Чистець прямий с.382
Чистотіл звичайний с.383
Чорнушка посівна с.384
Ш
Шавлія лікарська с.385
Шавлія мускатна с.387
Шандра звичайна с.388
Шипшина собача с.389
Шовковиця біла с.391
Шовковиця чорна с.392
Шоломниця звичайна с.393
Щ
Щавель кислий с.393
Щавель кінський с.394
Я
Яблуня лісова с.396
Якірці сланкі с.395
Ялина європейська с.397
Яловець звичайний с.398
Яловець козацький с.399
Ясен звичайний с.400
Ячмінь звичайний с.401

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК ЛАТИНСЬКИХ НАЗВ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

A

Acer platanoides L. c.177
Achillea millefolium L. c.136
Achillea nobilis L. c.136
Achillea pannonica Scheele c.139
Achillea ptarmica L. c.140
Achillea setacea Waldst. et Kit. c.140
Acorus calamus L. c.65
Adonis vernalis L. c.1236
Aesculus hippocastanum L.c.113
Agrimonia eupatoria L.c.262
Alcea rosea L.c.300
Alliaria officinalis Andrz. ex Bieb. c.177
Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara et Grande c.178
Allium cepa L. c.369
Allium sativum L.c.371
Alyssum murale W.K. c.86
Alyssum tortuosum W.K. c.87
Alyssum Gmelini (Thell.)Gord et Faurr. c.87
Althaea officinalis L. c.68
Ambrosia artemisiifolia L. c.70
Amorpha fruticosa L. c.70
Amygdalus nana L. c.231
Anethum graveolens L. c.189
Angelica sylvestris L. c.147
Anisum vulgare Gaertn c.71
Anthriscus sylvestris (L.) Hoffm. c.82
Arctium lappa L. c.214
Aristolochia clematitis L. c.358
Armeniaca vulgaris Lam.c.63
Armoracia rusticana Gaertn., Mey. et Scherb. c.364
Aronia melanocarpa (Michx.) Elliot. c.72
Artemisia absinthium L. c.287
Artemisia austriaca Jacq. c.286
Artemisia dracunculus L.c.289
Artemisia vulgaris L. c.289
Asclepias syriaca L. c.96
Asparagus officinalis L. c.364
Aster amellus L. c.67
Astragalus dasyanthus Pall. c.73
Astragalus glycyphylloides DS. c.73
Aurinia saxatilis (L.) Olvs. c.74
Avena sativa L. c.248

B

Barbarea vulgaris R. Br. c.336
Berberis vulgaris L. c.75
Berteroa incana (L.) DC.c.119
Betonica officinalis L. s.l.c.85
Betula pendula Roth. c.78
Betula verrucosa Ehrh. c.78
Bidens tripartita L. c.378
Borago officinalis L. c.250
Brassica campestris L.c.
Brassica juncea (L.) Czern. c.118
Brassica nigra (L.) Koch c.118
Brassica oleracea L.c.172
Brassica rapa L.c.298
Bunias orientalis L. c.309

C

Calendula officinalis L. c.238
Camelina sativa L.c.295
Campanula glomerata L. c.141
Cannabis sativa L. c.182
Capsella bursa-pastoris (L.) Medik c.133
Capsicum annuum L. c.267
Caragana arborescens Lam. c.173
Cardamine amara L. c.310
Cardaria draba (L.) Desv. c.174
Carex arenaria L. c.259
Carex brevicollis DC c.257
Carex hirta L. c.258
Carum carvi L. c.179
Centaurea cyanus L.
Centaurium erythraea Rafn. c.164
Centaurium umbellatum Gilib. c.164
Centaurium minus Moench c.164
Cerasus vulgaris Mill. c.108
Chaenomeles japonica (Thunb.) Lindl. c.360
Chamomilla recutita (L.) Rauschert c.354
Chamomilla suaveolens (Pursh) Rydb. c.355
Chelidonium majus L. c.383
Chenopodium album L.c.213
Cherianthus cheiri L. c.206
Cherianthus canus Pill. et Mill. c.311
Cichorium intybus L. c.369
Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum et Nakai. c.168
Cynoglossum officinale L. c.380
Cytisus laburnum Medik. c.164
Claviceps purpurea Tulasne c.331
Conium maculatum L. c.680
Consolida regalis S.F.Gray c.321
Convallaria majalis L. c.182
Convolvulus arvensis L. c.79
Coriandrum sativum L. c.186

Coronilla varia L. c.111
Coronaria flos-cuculi (L.) A.Br. c.188
Cotinus coggygria Scop. c.334
Crambe tataria Sebeok c.174
Crataegus curvisepala Lindm. c.123
Crataegus fallacina Klok. c.124
Crataegus sanguinea Pall. c.120
Cucumis sativus L. c.249
Cucurbita pepo L. c.112
Cuscuta europaea L. c.283

D
Datura stramonium L. c.148
Daucus carota L. c.234
Daucus sativus (Hoffm.) Roehl. c.235
Descurania sophia (L.) Webb. et Prantl. c.197
Dianthus deltoides L. c.113
Digitalis grandiflora Mill.c.244
Digitalis lanata Ehrh. c.239
Digitalis purpurea L. C.240
Diplotaxis tenuifolia(L.) DC. c.1356
Draba verna L. c.102
Draba nemorosa L. c.195

E
Echinacea purpurea (L.) Moench c.150
Echinopsis ritro L. c.125
Echium vulgare L. c.211
Elaeagnus angustifolia L. c.225
Elytrigia repens (L.) Nevski c.276
Equisetum arvense L. c.358
Ephedra distachya L. c.153
Erigeron canadensis L. c.163
Eryngium planum L.c.231
Erysimum canescens Roth c.156
Erysimum cheiranthoides L. c.156
Erysimum diffusum Ehrh. c.156
Erodium cicutarium (L.) G.Herit. c.131
Erophila verna (L.) Bess. c.102
Eruca sativa Mill. c.168
Erucastrum armoracioides L.c.296
Euphorbia stepposa Zoz c.233
Euonymus verrucosa Scop. c.82

F
Fagopyrum sagittatum Gilb. c.132
Ficaria verna Huds. c.291
Filipendula hexapetala Gilib. c.111
Filipendula vulgaris Moench c.111
Foeniculum vulgare Mill. c.349
Fragaria vesca L. c.334
Frangula alnus Mill. c.197
Fraxinus excelsior L. c.400
Fumaria officinalis L. c.306

G
Gagea lutea (L.) Ker.- Gawel.c.162
Galega officinalis L. c.180
Galium aparine L. c.281
Galium verum L. c.280
Genista tinctoria L. c.145
Geum urbanum L. c.131
Gypsophilla paniculata L.c.208
Glaucium flavum Crantz c.229
Gleditsia triacanthos L. c.119
Glechoma hederacea L.c.303
Glycyrrhiza glabra L. c.321
Gratiola officinalis L. c.64
Grossularia reclinata (L.) Mill.c.65

H
Helianthus annuus L. 325
Helianthus tuberosus L. c.344
Helichrysum arenarium (L.) Moench c.370
Herniaria glabra L. c.260
Hesperis matronalis L. c.104
Hieracium pilosella L. c.245
Hippophae rhamnoides L. c. 246
Humulus lupulus L. c.361
Hyoscyamus niger L. c.80
Hypericum perforatum L.c.159
Hordeum vulgare L. c.401

I
Iberis amara L. c.167
Ilex aquifolium L.c.262
Inula britannica L. c.253
Inula germanica L. c.257
Inula ensifolia L. c.256
Inula helenium L. c.254
Inula hirta L. c.257
Isatis tinctoria L.c.90
Iris germanica L.c.278
Iris pseudacorus L.c.277
Iris pumila L.c.278
Iris taurica Lodd.c.279

J
Juglans regia L. c.127
Juniperus communis L. c.398
Juniperus sabina L. c.399

L
Laburnum anagyroides Medik. C.164
Lamium album L. c.124
Lathyrus pratensis L.c.381
Lavandula angustifolia Mill. c.204
Lavandula spicata L. c.204
Lavandula officinalis L.c.204
Lavandula vera L.c.204
Lavatera thuringiaca L.c.206

Lemna minor L.c.307
Leonurus cardiaca L. c.318
Leonurus quinquelobatus Gilib. c.320
Lepidium sativum L. c.365
Lepidium campestre L.c.366
Lepidium latifolium L. c.366
Lepidium perfoliatum L.c.367
Lepidium ruderale L.c.367
Levisticum officinalis Koch c.216
Lycium barbatum L. c.140
Lilium candidum L.c.211
Lilium lancifolium L.c.212
Lilium tigrinum L.c.212
Linaria vulgaris Mill. c.220
Linum usitatissimum L. c.218
Limonium Gmelinii Kunze c.177
Lithospermum officinale L. c.128
Lychnis flos-cuculi L. c.188
Lythrum salicaria L.c.283
M
Malus sylvestris Mill. c.396
Malva neglecta Wallr. c.168
Marrubium vulgare L. c.388
Matricaria chamomilla L.c.355
Matricaria matricarioides (Less.) Porter. c.354
Matricaria recutita L c.355
Medicago sativa L c.217
Melandrium album (Mill.) Gracke. c.198
Melampyrum nemorosum L. c.266
Melilotus albus Mtdik. c.87
Melilotus dentatus (Waldst. et Kit.) Pers. c.88
Melilotus officinalis (L.) Pall. c.89
Melissa officinalis L. c.229
Melo sativus Sager ex M.Roem. c.144
Mentha piperita L c.145
Myosotis arvensis L. c.243
Morus alba L. c.391
Morus nigra L. c.392
N
Nasturtium officinale R.Br. c.242
Nigella sativa L. c.385
Nuphar lutea (L.) Smith c.120
Nymphaea alba L. c.209
Nepeta cataria L. c.188
O
Oenothera biennis L. c.148
Onobrychis arenaria(Kit.)DC. c.150
Ononis arvensis L. c.108
Onopordum acanthium L. c.341
Origanum vulgare L. c.225
P
Padus avium Mill. c.378
Padus racemosa (Lam.) Gilib.c.378
Papaver rhoeas L. c.221
Persica vulgaris Mill. c.268
Petroselinum crispum (Mill.) A.W. Hill c.273
Peucedanum ruthenicum Bieb. c.315
Phaseolus vulgaris L. c.176
Phlomis pungens Willd. c.159
Picea abies (L.) Karst. c.396
Pinus sylvestris L.c.326
Pisum sativum L. c.130
Plantago lanceolata L. c.286
Plantago major L. c.283
Polygonum aviculare L c.329
Polygonum hydropiper L c.115
Polygonatum officinale All.c.204
Polygonum persicaria L. c.116
Populus alba L. c.344
Populus nigra L. c.347
Populus italica (DuRoi) Moench c.345
Portulaca oleracea L. c.290
Potentilla alba L. c.269
Potentilla anserina L. c.269
Potentilla erecta (L.) Rausch. c.271
Potentilla reptans L.c.271
Potentilla argentea L. c.272
Potentilla tormentilla Neck. c.272
Primula veris L. c.265
Prunella vulgaris L.c.336
Prunus domestica L. c.313
Prunus spinosa L. c.342
Pulsatilla patens (L.) Mill. c.324
Pyrus communis L. c.133
Q
Quercus robur L. c.145
R
Raphanus sativus var. niger L.c.293
Raphanus raphanistrum L. c.295
Ranunculus polyanthemus L. c.155
Reseda lutea L. c.291
Rhamnus cathartica L. c.157
Rhamnus frangula L. c.196
Rheum palmatum L. c.291
Rhus coriaria L. c.334
Ribes nigrum L. c.315
Ricinus communis L. c.296
Robinia pseudoacacia L. c.299
Rorippa amphibia (L.) Bess. c.110
Rosa alba L. c.346
Rosa damascena Mill. c.348
Rosa canina L. c.388

Rubia tinctorum L. c.224
Rubus caesius L. c.252
Rubus idaeus L. c.222
Rumex acetosa L. c.393
Rumex confertus Willd. c.394
Ruta graveolens L.c.304
S
Sagittaria sagittifolia L. c.333
Salix acutifolia Willd. c.98
Salix alba L. c.96
Salix cinerea L. c.99
Salix fragilis L.c.99
Salix purpurea L. c.100
Salix triandra L. c.101
Salix viminalis L. c.100
Salvia officinalis L.c.385
Salvia sclarea L. c.387
Sambucus ebulus L. c.83
Sambucus nigra L. c.83
Sanguisorba officinalis L.c.299
Saponaria officinalis L. c.231
Scabiosa arvensis L. c.309
Scopolia carniolica Jacq. c.312
Scutellaria galericalata L. c.393
Securinega suffruticosa (Pall.) Rehd. C.310
Sedum acre L. c.261
Sedum maximum L.c.260
Sempervivum tectorum L.c.233
Senecio vulgaris L. c.155
Solidago virgaurea L.c168
Silene alba (Mill.)E.Krause. c.198
Silybum marianum (L.) Gaertn. c.300
Sinapis alba L. c.117
Sinapis nigra L. c.118
Sinapis juncea L. c.118
Sisymbrium altissimum (L.) Scop.c.339
Sisymbrium loeselii (L.) Scop. c.339
Sisymbrium officinale (L.) Scop.c.338
Syrenia cana Pill. et Mitt. c.311
Syrenia angustifolia Rohl.c.312
Syrenia ucrainica Klok. c.311
Solanum dulcamara L.c.264
Solanum lycopersicum L. c.343
Solanum nigrum L. c.264
Solanum melongena L. c.74
Solanum tuberosum L. c.175
Sophora japonica L. c.328
Sorbus aucuparia L. c.129
Stachys recta L. c.382
Styphnolobium japonicum (L.) Schott c.328
Symphytum officinale L. c.154
Syringa vulgaris L. c.85
T
Tanacetum vulgare L.c274
Taraxacum officinale Webb ex Wigg.c.201
Teucrium polium L. c.308
Thalictrum minus L. c.305
Thuja occidentalis L. c.349
Thymus callieri Klok. et Shost. c.376
Thymus dimorphus Klok. et Shost. c.374
Thymus marschallianus Willd. c.375
Thymus serpyllum L. c.376
Thymus vulgaris L. c.373
Thlaspi arvense L. c.339
Tilia cordata Mill. c.209
Tormentilla erecta L.c.271
Tragopogon pratensis L. c.180
Trapa borystenica V.Vassil. c.105
Tropaeolum majus L. c.242
Tribulus terrestris L. c.395
Trifolium arvense L. c.185
Trifolium pratense L. c.183
Trifolium repens L. c.1185
Tussilago farfara L. c.279
U
Urtica dioica L. c.190
Urtica urens L. c.195
V
Valeriana exaltata Mikan c.91
Valeriana stolonifera Czern. c.92
Valeriana tuberosa L.c.91
Verbascum densiflorum L. c.142
Verbascum thapsiforme L.c.143
Verbascum thapsus L. c.142
Verbascum phoeniceum L. c.143
Verbena officinalis L. c.100
Veronica longifolia L. c.102
Veronica officinalis L. c.103
Veronica spicata L. c.102
Viburnum opulus L. c.170
Vinca herbacea Waldst. et Kit. c.76
Vinca minor L.c.76
Vincetoxicum officinale L. c.206
Viola arvensis Murr. c.352
Viola odorata L.c.351
Viola tricolor L. c.2353
Vitis vinifera L.c.104
X
Xanthium spinosum L.c.244
Xanthium strumarium L. c.245
Z
Zea mays L. c.1978

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА ……..…… 3
Розділ 1. Біологічно активні сполуки рослин ……..……...7
I.I. Макро-та мікроелементи …….....7
I.2. Полісахариди …… 9
I.3. Ліпіди ……10
I.4. Білкові сполуки: пептиди, протеїди ……..11
I.5. Вітаміни …….....12
I.5.I. Класифікація вітамінів ……...13
I.5.2. Водорозчинні вітаміни. Вітамін С (аскорбінова кислота) ……14
I.5.3. Вітамін В1 (тіамін) ……16
I.5.4. Вітамін В2 (рибофлавін)……18
I.5.5. Вітамін В5 (пантотенова кислота) ……....19
I.5.6. Вітамін В6 (піридоксин) ……20
I.5.7. Вітамін В9 (фолієва кислота)……21
I.5.8. Вітамін В12 (ціанокобаламін)..……....22
I.5.9. Вітамін Н (біотин) ……22
I.5.I0. Вітамін РР (вітамін В3, або ніацин, або нікотинова кислота) ...……...23
I.5.I1. Жиророзчинні вітаміни. Вітамін А (ратинол)……..……24
I.5.I2. Вітамін D (ергокальциферол –D2, холекальциферол –D3)……...…. 25
I.5.I3. Вітамін Е (токоферол) ……..... 26
I.5.I4. Вітамін К (вітамін К1 – філохінон і К2 – пренилменахінон) …….....27
I.5.I5. Вітаміноподібні речовини. Вітамін N (ліноєва кислота) …….....28
I.5.I6. Вітамін Р(біофлавоноїди, зокрема цитрусових) ……..28
I.5.I7. Вітамін В4 (холін) …… 29
I.5.I8. Вітамін В8 (інозитол) ……....30
I.5.I9. Вітамін В10 (пара-аміно-бензойна кислота ПАБК)……....30
I.5.20. Вітамін В11 (карнітин) ……...31
I.5.21. Вітамін В13 (оротова кислота)…….....31
I.5.22. Вітамін В15 (пангамова кислота)…….....31
I.5.23. Вітамін BU (S – метилметіоніносульфонію-хлорид)……31
I.5.24. Вітамін F (поліненасичені жирні кислоти – ПНЖК) ……....32
1.6. Біологічно активні сполуки вторинного обміну. Терпени……32
1.7. Глікозиди ……..…35
1.8. Іридоїди …….36
1.9. Тритерпени……36
1.10. Стероїдні глікозиди (стероїдні сапоніни) ……...36
1.11. Кардіотонічні глікозиди…….....37
1.12. Глікозиди – похідні фенолу ……...37
1.13. Фенолоспирти, фенолокислоти ……....37
1.14. Лігнани……37
1.15. Кумарини. Хромони……..38
1.16. Флавоноїди ……..…38
1.17. Полімерні фенольні сполуки. Дубильні речовини або таніни ……..…39
1.18. Антраценопохідні (антраглікозиди) ……..40
1.19. Органічні кислоти ……...40
1.20. Алкалоїди ……..41

1.21. Фітоекстрогени ……46

Розділ II. ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ФІТОТЕРАПІЇ ……..48
2.1. «Не зашкодь!»……48

2.2.Елемент системності та ієрархії……..……..……49
2.3. Елемент етапності……...……50
2.4. Елемент адекватності…..……..…..50
2.5. Елемент правильного дозування……51
2.6. Елемент безперервності…… 52
2.7. Часовий елемент…… 52
2.1.1. Детоксикація організму інтенсивними методами …….. 54
2.1.2.Метод клізмування. Метод клізмування за Н. Семеновою……55
2.1.3. Яблука як ентеросорбент…….55
2.1.4. Рис як ентеросорбент. ……56
2.1.5. Лікарські рослини як ентеросорбенти ……56
2.1.6. Метод сліпого зондування (тюбажів)…….. 56
2.1.7. Сечогінні засоби як де токсиканти …… 59
2.1.8. Детоксикація через шкіру …….. 60
2.1.9. Детоксикація через органи дихання ……. 60
2.1.10. Детоксикація водою……. 61
2.1.11. Видалення жиророзчинних токсинів…….. 61
2.1.12. Детоксикація за допомогою руху…… 61
2.1.13. Універсальний метод детоксикації соками…….. 62
2.1.14. Метод «сто квіток» В. Тищенка……. 63
3. Складання зборів. Загальні підходи ……. 63

Розділ III. ОСНОВНІ ЛІКАРСЬКІ ФОРМИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬ У ФІТОТЕРАПІЇ….67

Розділ IV. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН……. 69

Абрикос звичайний ……63
Авран лікарський …… 64
Аґрус звичайний……..65
Аїр тростиновий …… 65
Айстра степова ……67
Алтея лікарська …… 68
Амброзія полинолиста …...70
Аморфа кущова ……..70
Аніс звичайний ……71
Аронія чорноплідна ……72
Астрагал солодколистий… 73
Астрагал шерстистоквітковий……..73
Авринія скельна …… 74
Баклажан синій ……75
Барбарис звичайний ……75
Барвінок малий ……76
Барвінок трав’янистий ……77
Береза бородавчаста ……78
Березка польова ……79
Блекота чорна …… 80
Болиголов плямистий ……..81
Бруслина бородавчаста … 82
Бугила лісова ……82
Бузина трав’яниста ……..83
Бузина чорна ……83
Бузок звичайний …… 85
Буквиця лікарська ……85
Бурачок муровий …… 86
Бурачок покручений ……87
Бурачок Гмеліна ……...87
Буркун білий …… 88
Буркун зубчатий …… 88
Буркун лікарський ……89
Вайда фарбувальна ……...90
Валеріана бульбиста …….91
Валеріана висока ……...91
Валеріана пагононосна …….92
Ваточник сірійський ……..96
Верба біла …… ..96
Верба гостролиста ……..98
Верба ламка ……98
Верба попеляста ……99
Верба прутовидна ……..99
Верба пурпурова …… 100
Верба тритичинкова ……100
Вербена лікарська …… .101
Веснянка весняна …….102
Вероніка довголиста ……102
Вероніка колосиста ……..103
Вероніка лікарська …… 103
Вечорниця нічна фіалка ……104

Водяний горіх ……104
Виноград культурний ……105
Вишня звичайна …….108
Вовчуг польовий ……108
Водяний хрін ……..109
Волошка синя …….110
В'язіль барвистий ……..111
Гадючник звичайний …….111
Гарбуз звичайний ……112
Гвоздика дельтовидна ……113
Гіркокаштан звичайний …….114
Гірчак перцевий ……..115
Гірчак почечуйний …….116
Гірчиця біла …….117
Гірчиця сарептська …….118
Гірчиця чорна ……..118
Гикавка сива ……119
Гледичія колюча ……..119
Глечики жовті ……..120
Глід криваво-червоний ……121
Глід зігнуточашечковий ……..123
Глід обманливий ……..124
Глуха кропива біла ……..124
Головатень звичайний ……125
Горицвіт весняний ……..126
Горіх волоський ……..127
Горобейник лікарський ……..128
Горобина звичайна ……129
Горох посівний ……130
Грабельки звичайні ……131
Гравілат міський ……..131
Гречка звичайна ……...132
Грицики звичайні ……133
Груша звичайна ……134
Дворядник тонколистий ……..135
Деревій благородний ……136
Деревій звичайний ……136
Деревій паннонський ……139
Деревій цілолистий ……..139
Деревій щетинистий ……140
Дереза, лецій звичайний ……..140
Дзвоники скучені ……..141
Дивина ведмежа ……142
Дивина густоквіткова ……142
Дивина фіолетова ……..143
Диня посівна …… …….. ……144
Дрік красильний …….145
Дуб звичайний …… …… .145
Дудник лісовий ……...147
Дурман звичайний ……. 147
Енотера дворічна ……148
Еспарцет піщаний ……..150
Ехінацея пурпурова …….....150
Ефедра двоколоса…… ……..153
Живокіст лікарський ……..154
Жовтець багатоквітковий …….155
Жовтозілля звичайне …… ……155
Жовтушниклакфіолевидний……156
Жовтушник сіруватий ……156
Жостір проносний ……..157
Залізняк колючий …… ……..159
Звіробій звичайний ……159
Зірочки жовті ……..162
Злинка канадська ……163
Золотий дощ звичайний …….164
Золототисячник малий ……164
Золотушник звичайний ……..166
Іберійка гірка ……..167
Індау посівний ……168
Кавун їстівний ……168
Калачики непомітні ……169
Калина звичайна …….170
Капуста городня …….172
Капуста польова …….173
Карагана дерев'яниста ……173
Кардарія крупковидна ……174
Катран татарський …….175
Картопля …….175
Квасоля звичайна …… …..176
Кермек Гмеліна ……..177
Кінський часник
черешковий ……....177
Клен звичайний …… ….178
Кмин звичайний ……..179
Козельці лучні …….180
Козлятник лікарський …….181
Конвалія звичайна ……...182
Коноплі посівні ……182
Конюшина лучна …….183
Конюшина повзуча …… ….185
Конюшина польова …… ….186
Коріандр посівний ……187
Коронарія зозуляча ……..188
Котяча м'ята справжня … ……188
Кріп запашний ……..…189
Кропива дводомна ……190
Кропива жалка ……..195
Крупка дібровна ……195
Крушина ламка ……..196
Кудрявець Софії ……197
Куколиця біла ……198
Кукурудза звичайна ……..198
Кульбаба лікарська ……201
Купина запашна ……..…204

Лаванда колоскова ……204
Лаватера тюрінгська ……206
Лакфіоль звичайний ……206
Ластовень лікарський ……...207
Латаття біле ……...208
Лещиця волотиста ……209
Липа серцелиста …….....209
Лілія біла ……211
Лілія ланцетолиста …….. 212
Лобода біла ……213
Лопух справжній ……..214
Любисток лікарський ……...216
Люцерна посівна ……..217
Льон звичайний …….....218
Льонок звичайний …… ……220
Мак дикий ……..221
Малина звичайна ……..222
Марена красильна …….....224
Маслинка вузьколиста ….....225
Материнка звичайна …….....226
Мачок жовтий …….. 228
Меліса лікарська ……...229
Мигдаль степовий …… …...231
Миколайчики плоскі …… ……231
Мильнянка лікарська ……...232
Молодило покрівельне ……233
Молочай степовий ……233
Морква дика ……..234
Морква посівна ……235
М’ята перцева ……...236
Нагідки лікарські ……..238
Наперстянка пурпурова ……239
Наперстянка шерстиста ……....240
Наперстянка великоквіткова….241
Настурція велика ……...242
Настурція лікарська ……..…242
Незабудка польова ……...243
Нетреба звичайна ……..244
Нетреба колюча ……..…245
Нечуйвітер волохатенький……245
Обліпиха крушиновидна ……..246
Огірок посівний ……248
Овес посівний ……249
Огірочник лікарський ……...250
Ожина сиза …….252
Оман британський …….....253
Оман високий ……254
Оман мечолистий ……. 256
Оман німецький ……..…256
Оман шершавий …….257
Осока парвська ……257
Осока піщана ……..……258
Осока шершава ……..259
Остудник голий ……..…260
Очиток великий ……..260
Очиток їдкий ……..... 261
Падуб гостролистний …….262
Парило звичайне …… 262
Паслін солодко-гіркий ……264
Паслін чорний ……..264
Первоцвіт весняний ……265
Перестріч гайовий ……...266
Перець стручковий однорічний..267
Персик звичайний ……..268
Перстач білий …….269
Перстач гусячий …….269
Перстач повзучий …….....271
Перстач прямостоячий ……..271
Перстач сріблястий ……272
Петрушка кучерява ……....273
Пижмо звичайне …….274
Пирій повзучий …… ……276
Півники болотні …….277
Півники німецькі ……278
Півники карликові …….278
Підбіл звичайний ……279
Підмаренник справжній …….280
Підмаренник чіпкий ……281
Плакун верболистий ……282
Повитиця європейський 283
Подорожник великий ……..…283
Подорожник ланцетолистий…285
Полин австрійський …… ……286
Полин гіркий …… ……287
Полин естрагон …… ……...288
Полин звичайний ……..289
Портулак городний …….....290
Пшінка весняна ……291
Ревінь тангутський …….....291
Резеда жовтувата …….292
Редька посівна чорна ……..293
Редька дика ……..…295
Рижій посівний …… …..295
Рогачка хріновидна ……296
Рицина звичайна …….297
Ріпа городня…….....298
Робінія звичайна …….....299
Родовик лікарський ……299
Рожа рожева ……300
Розторопша плямиста …….301
Розхідник звичайний …….....303
Рута садова ……..…304
Рутвиця мала ……...305
Рутка лікарська ……...306

Ряска мала ……307
Самосил білоповстистий ……308
Свербіжниця польова …….309
Свербига східна ……..…309
Секуринега кущиста ……. 310
Сердечник гіркий ……310
Синяк звичайний ……311
Сиренія сиза …… …312
Скополія карніолійська ……..312
Скумпія звичайна …… ……313
Слива домашня ……314
Смовдь руська ……315
Смородина чорна ……315
Собача кропива звичайна …..318
Собача кропива п'ятилопатева…320
Сокирки польові ……. 321
Солодка гола ……321
Сон розкритий …… ….324
Соняшник однорічний ….....325
Сосна звичайна …….....326
Софора японська ……..328
Спориш звичайний ……..…329
Спориння пурпурова ……...331
Стрілолист звичайний……..…333
Сумах дубильний ……334
Суниці лісові ……335
Суріпиця звичайна ……..336
Суховершки звичайні …….337
Сухоребрик лікарський ……..338
Сухоребрик високий …… …..339
Сухоребрик Льозеліїв ……..…339
Талабан польовий …….. 340
Татарник звичайний ……341
Терен звичайний ……..…342
Томат культурний ……...343
Топінамбур , земляна груша ..344
Тополя біла ……..345
Тополя пірамідальна ……..345
Тополя чорна ……..346
Троянда біла ……...347
Троянда дамаська ……..348
Туя західна ……..349
Фенхель звичайний ……349
Фіалка запашна ……..351
Фіалка польова ……..352
Фіалка триколірна …….....353
Хамоміла запашна……..354
Хамоміла лікарська……355
Хвилівник звичайний ……358
Хвощ польовий ……..358
Хеномелес ……..360
Хміль звичайний ……361
Холодок лікарський ….....363
Хрін звичайний …….....364
Хрінниця посівна ……..……365
Хрінниця польова ……...366
Хрінниця широколиста. …….366
Хрінниця пронизано листа….367
Хрінниця смердюча ……..…367
Цибуля городня …… 368
Цикорій дикий ……..…369
Цмин пісковий ……370
Часник городній ……. 371
Чебрець звичайний ……..…373
Чебрець двовидний ……..…374
Чебрець Калльє ……. 375
Чебрець Маршаллів …….376
Чебрець плазкий ……..376
Череда трироздільна ……378
Черемха звичайна …….379
Чорнокорінь лікарський …..380
Чина лучна ……....381
Чистець прямий ……382
Чистотіл звичайний …….383
Чорнушка посівна ……384
Шавлія лікарська ……..…385
Шавлія мускатна …….387
Шандра звичайна ……388
Шипшина собача …….389
Шовковиця біла ……..391
Шовковиця чорна ……392
Шоломниця звичайна …….393
Щавель кислий ……393
Щавель кінський ……..…394
Яблуня лісова ……..396
Якірці сланкі ……...395
Ялина європейська …….397
Яловець звичайний ……398
Яловець козачий …….....399
Ясен звичайний ……..400
Ячмінь звичайний……401
Розділ V. ФІТОТЕРАПІЯ В УРОЛОГІЇ …… 328
Література ……... 541
Алфавітний покажчик українських назв лікарських рослин ……545
Алфавітний покажчик латинських назв лікарських рослин ……...549