

О.В. Живайкина

ДИЕТА НА ТРАВАХ

УДК 641/642

ББК 53.51

Живайкина, О.

Диета на травах / О. Живайкина — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 198 с. — (Лучшие диеты).

Несмотря на бурное развитие химии и создание новых высокоэффективных синтезированных лекарственных препаратов, лекарственные растения продолжают занимать видное место в арсенале лечебных средств. Особенно часто их используют в домашних условиях. Эта книга предназначена для широкого круга читателей, которые интересуются целебными растениями и возможностями их применения в быту.

BIC WBH
BISAC CKB026000

ВВЕДЕНИЕ

Использование растений для лечения болезней и укрепления здоровья началось в глубокой древности. Еще первобытные люди пользовались дарами «лесной аптеки» — природы. Сведения о целебных свойствах передавались из поколения в поколение.

О том, как использовались эти растения людьми, свидетельствуют упоминания в древних легендах, мифах, сказаниях. С появлением письменности сведения о полезных растениях стали фиксироваться, что значительно расширило сферу их применения.

Особенно широко лечение травами было распространено в Греции, Риме, Египте, Палестине, Китае и Индии. Много интересных сведений по лечебному употреблению растений собрано древними мыслителями и врачами Плинием, Галеном, Гиппократом и др.

В Средние века значение лекарственных растений возросло еще больше. Выдающийся персидский ученый Абу али Ибн Сина (Авиценна), живший в то время, в своей знаменитой книге «Канон врачебной науки» приводит сведения почти о 900 лекарственных растениях.

Лечебные травы были популярны и у предков славян, населявших территорию европейской части нашей страны. С принятием христианства и появлением монастырей использование лекарственных растений значительно расширилось.

Монахи, пользуясь сведениями из греческих травников, употребляли не только сушеные травы, но и местные растения. Тем не менее в течение нескольких столетий

в России многие лекари пользовались главным образом сведениями, почерпнутыми из переведенных европейских средневековых травников, и лишь в XVI в. стали появляться русские рукописные травники, в которых описывались некоторые растения отечественной флоры.

Первый русский «Травник» был издан в 1588 г. Создание в середине XVIII в. Аптекарского приказа привело к значительному расширению употребления лекарственных растений.

Началось изучение не только местных, но и произрастающих во вновь осваиваемых землях Сибири растений. Стали закладывать «аптекарские огороды», в которых специально выращивали лекарственные растения. При царе Петре I такие огороды были созданы при военных госпиталях во всех крупных городах.

В Астрахани и Лубнах появились большие плантации лекарственных растений. Одновременно стали заготавливать больше дикорастущих растений, что позволило отказаться от ввоза некоторых дорогостоящих лечебных растений из других стран.

С конца XVIII в. изучением лекарственных растений отечественной флоры занялись ботаники и врачи. Собранные и проверенные врачами сведения из народной медицины позволили обогатить арсенал лечебных средств ценными растениями, многие из них не утратили своего значения до настоящего времени.

Тем не менее применение лекарственных растений в научной медицине в дореволюционной России было ограниченным.

Бурное развитие лекарственного растениеводства, широкие поиски новых растений и всестороннее их изучение

началось после революции. Большое значение для развития научно-исследовательской работы в области изучения лекарственных растений и создания лечебных препаратов из них имела организация Всесоюзного научно-исследовательского института лекарственных растений (ВИЛРа). Это произошло в 1931 г.

Многочисленные экспедиции, организованные институтом в поисках лекарственных растений и по определению их естественных запасов, изучение биологии и введение в культуру многих из этих растений, проводимое в лабораториях института и на его зональных станциях в различных районах страны, — все это позволило вооружить медицину новыми средствами борьбы с различными заболеваниями.

Ботаническое, фармакологическое, токсикологическое изучение растений и препаратов из них до сих пор проводится на кафедрах фармацевтических и медицинских университетов, в специальных лабораториях.

Во многих семьях имеются домашние аптечки, содержащие медикаменты и лекарства, необходимые для оказания первой доврачебной помощи при различных несчастных случаях и некоторых острых заболеваниях, а также препараты, которыми продолжительное время пользуются по рекомендации врача люди, страдающие хроническими заболеваниями. Среди таких препаратов нередко находятся средства растительного происхождения и растения, из которых в домашних условиях готовят лекарства. Причем многие растения, будучи высушенными, сохраняют свои лекарственные свойства в течение нескольких месяцев и лет, что позволяет иметь при необходимости более или менее значительный их запас.

Растения, включенные в *Государственную фармакопею* — специальное издание, которое является обязательным руководством для всех аптек, называются *официальными*, т. е. аптечными.

Лекарственные растения, которые не вошли в фармакопею, называют неофициальными, хотя они при определенных условиях могут использоваться во врачебной практике. В связи с появлением более эффективных средств часть ранее применявшихся врачами растений аналогичного действия утрачивает свое лекарственное значение и в научной медицине применение их прекращается.

Наряду с этим идет процесс пополнения арсенала научной медицины растениями, заимствованными из народной медицины, и «новыми» растениями, о лечебном применении которых ранее не было известно.

Прежде чем ввести растение во врачебную практику, проводят ряд специальных предварительных исследований.

Изучают их химический состав, затем фармакологические эффекты исследуют в экспериментах на животных. В случае экспериментального выявления целебных свойств полученные химиками и фармакологами препараты в соответствии с характером проявляемого ими физиологического действия испытываются на здоровых и больных людях в безопасных терапевтических дозах.

Только в случае выявления ценных целебных свойств, подтвержденных клиническими испытаниями, Фармакологический комитет Министерства здравоохранения может разрешить применение нового препарата в медицинской практике.

Таким образом, весь путь нового лекарственного растения или препаратов из него от стола экспериментатора до широкой апробации в клинических условиях позволяет всесторонне оценить их лечебные качества и ограждает научную медицину от недостаточно эффективных или обладающих вредным побочным действием лекарственных средств.

Популярность лекарственных растений очень велика, а применение их не ограничивается официальными видами. Среди неофициальных растений, потребляемых в народе, есть немало таких, целебные свойства которых научно подтверждены, использование их для лечения безопасно и возможно в домашних условиях.

Эти растения наряду с употребляемыми в научной медицине люди нередко собирают сами. Если они опознаны по ботаническим признакам, своевременно собраны те части, которые содержат достаточное количество лекарственных веществ, правильно проведена сушка, их можно использовать.

Не следует употреблять лекарственные растения, равно как и другие лечебные средства, по совету несведущих знахарей, которые не могут правильно установить причину заболевания, определить индивидуальные особенности больного и т. п. Это может не только затянуть выздоровление, но и привести к значительному ухудшению здоровья пациента.

Как правило, такие лекари не имеют специальной подготовки, мало знакомы с химическим составом растений и механизмами их действия на организм человека, что усугубляет возможные вредные последствия рекомендуемого ими лечения.

Иногда они назначают растения, обладающие лекарственными свойствами и одновременно являющиеся ядовитыми, что при незначительной передозировке приготовленных из них снадобий может привести к отравлению или вызвать обострение болезни.

Такая же опасность таится и в некоторых рекомендациях народной медицины, если пользоваться ими без врачебного контроля.

Только врач может точно диагностировать болезнь, оценить ее развитие и течение, назначить необходимое лечение. Поэтому и лекарственные растения следует принимать лишь после консультации с лечащим врачом или по его совету.



∞ Часть I ∞
Лекарственные
Растения



