



Эремурус

Форзиция

ДМИТРИЙ КОЗЛОВ

ибутан

Сахарное  
яблоко

Целозия

Алоказия  
Кувшинка

Блетилла

Княжик

Целозия

Аризема

РАСТЕНИЯ  
И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРОЦЕССЫ

# **Козлов Васильевич**

# **Травник. Растения и**

# **онкологические процессы**

*<https://litres.ru/74217039>*

*XSP0;*

*ISBN 9785002225507*

## **Аннотация**

«Травник» — научно-популярное справочно-познавательное издание, посвящённое растениям, которые в народной медицине и традициях разных народов упоминаются в связи с онкологическими процессами. В книге собраны сведения о 163 растениях: об их ботанических особенностях, истории, химическом составе, а также о представлениях об их свойствах, сложившихся в народной традиции и культуре здорового питания.

«Издание носит исключительно информационно-познавательный и историко-справочный характер. Оно не является медицинским пособием, не содержит клинических рекомендаций и не предназначено для диагностики, профилактики или лечения каких-либо заболеваний. Изложенные сведения отражают народные представления и не имеют подтверждённой медицинской эффективности. Онкологические и другие серьёзные заболевания требуют

своевременной квалифицированной медицинской помощи; отказ от назначенного врачом лечения или его замена средствами народной медицины опасны для жизни и здоровья. Многие из описанных растений ядовиты. Перед применением любого растительного средства необходима консультация лечащего врача. Книга адресована широкому кругу читателей, интересующихся ботаникой, историей траволечения и народной культурой.

Цветные иллюстрации описываемых растений даны в конце книги в виде приложения на 30 страницах.

# Содержание

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| АННОТАЦИЯ                     | 8  |
| ВАЖНО. ПРОЧТИТЕ ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ | 10 |
| ВВЕДЕНИЕ[1]                   | 13 |
| ЧАСТЬ ПЕРВАЯ                  | 21 |
| ОПИСАНИЕ РАСТЕНИЙ ЗЕМЛИ       | 21 |
| 1. Адзуки                     | 29 |
| 2. Ипомеевые ☠                | 32 |
| 3. Канелла                    | 33 |
| 4. Канталупа                  | 35 |
| 5. Кардамон настоящий         | 38 |
| 6. Клюква                     | 41 |
| 7. Княженика обыкновенная     | 44 |
| 8. Кольраби                   | 45 |
| 9. Кокона                     | 48 |
| 10. Корлан ☠                  | 50 |
| 11. Коровяк                   | 52 |
| 12. Крыжовник                 | 54 |
| 13. Ксантоцерас               | 57 |
| 14. Кудрявая капуста          | 58 |
| 15. Куманика                  | 61 |
| 16. Кунжут                    | 64 |
| 17. Лебеда                    | 67 |
| 18. Маслина                   | 70 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 19. Мишоксия гладкая       | 72  |
| 20. Падуб ☿                | 73  |
| 21. Пальмировая пальма     | 75  |
| 22. Радиккью               | 76  |
| 23. Рожь                   | 78  |
| 24. Сельдерей              | 80  |
| 25. Флебодиум золотистый ☿ | 83  |
| 26. Цистанхе               | 85  |
| 27. Чабер                  | 86  |
| 28. Челнобородник лимонный | 87  |
| 29. Черешня                | 88  |
| 30. Шафран                 | 90  |
| 31. Щавель водный          | 93  |
| ЧАСТЬ ВТОРАЯ               | 96  |
| ОПИСАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ     | 96  |
| РАСТЕНИЙ ЗЕМЛИ,            |     |
| 1. Алоэ древовидное        | 100 |
| 2. Белокопытник            | 102 |
| 3. Бетель                  | 105 |
| 4. Борщевик ☿ ☿            | 107 |
| 5. Кат                     | 109 |
| 6. Кирказон ☿              | 111 |
| 7. Огуречная трава         | 112 |
| 8. Окопник                 | 113 |
| ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ               | 116 |
| ОПИСАНИЕ РАСТЕНИЙ ЗЕМЛИ    | 116 |



# ТРАВНИК

*Растения и онкологические процессы*

# АННОТАЦИЯ

**УДК 615.322:616–006**

**ББК 53.59**

**К59**

**ТРАВНИК: Растения и онкологические процессы /**  
**Д. В. Козлов. — Москва, 2026.**

«Травник» — научно-популярное справочно-познавательное издание, посвящённое растениям, которые в народной медицине и традициях разных народов упоминаются в связи с онкологическими процессами. В книге собраны сведения о 163 растениях: об их ботанических особенностях, истории, химическом составе, а также о представлениях об их свойствах, сложившихся в народной традиции и культуре здорового питания.

Издание носит исключительно информационно-познавательный и историко-справочный характер. Оно не является медицинским пособием, не содержит клинических рекомендаций и не предназначено для диагностики, профилактики или лечения каких-либо заболеваний. Изложенные сведения отражают народные представления и не имеют подтверждённой медицинской эффективности. Онкологические и другие серьёзные заболевания требуют своевременной квалифицированной медицинской помощи; отказ от назначенного врачом лечения или его замена средствами народной медици-

ны опасны для жизни и здоровья. Многие из описанных растений ядовиты. Перед применением любого растительного средства необходима консультация лечащего врача. Книга адресована широкому кругу читателей, интересующихся ботаникой, историей траволечения и народной культурой.

Цветные иллюстрации описываемых растений даны в конце книги в виде приложения на 30 страницах.

**ISBN 978-5-00222-550-7**

**© Козлов Дмитрий Васильевич**

# ВАЖНО. ПРОЧТИТЕ ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ

*Настоящее издание имеет исключительно информационно-просветительский и историко-познавательный характер. Оно отражает сведения, собранные автором из открытых источников (включая энциклопедические, справочные и научно-популярные материалы), а также представления, бытующие в народной медицине и традициях разных народов. Изложенная информация передаёт мнения и исторические практики и не является научно подтверждённой, не представляет собой клинические рекомендации, медицинские предписания или руководство к действию.*

*Книга не является медицинским, фармацевтическим, диагностическим или лечебным пособием и не заменяет консультацию квалифицированного врача. Ни автор, ни издательство не дают рекомендаций по лечению каких-либо заболеваний, не призывают к применению описанных растений и средств и не гарантируют их безопасность, эффективность или пригодность для каких-либо целей.*

*Не занимайтесь самолечением. Любое применение растений, сборов, отваров, настоев и иных средств возможно только после консультации с лечащим врачом и*

*под его наблюдением. При наличии онкологических и любых иных заболеваний единственно верным решением является обращение к врачу и применение методов официальной медицины. Отказ от назначенного врачом лечения или его замена средствами, упомянутыми в книге, могут быть опасны для жизни и здоровья.*

*Многие из описанных растений ядовиты или содержат сильнодействующие и токсичные вещества (в тексте такие растения отмечены особо). Их сбор, приготовление и применение без специальных знаний могут причинить тяжкий вред здоровью или привести к летальному исходу. Информация о них приводится исключительно в справочно-ознакомительных целях.*

*Издание не является рекламой товаров, услуг, методов лечения, биологически активных добавок или лекарственных средств и не преследует целей пропаганды каких-либо способов лечения либо отказа от медицинской помощи.*

*Автор и издательство не несут ответственности за любые прямые или косвенные последствия, ущерб или вред здоровью и имуществу, возникшие в результате использования или невозможности использования информации, содержащейся в настоящем издании. Вся ответственность за решения и действия, принятые на основе прочитанного, лежит на самом читателе.*



# ВВЕДЕНИЕ<sup>1</sup>

В нашей работе описывается ряд растений, которые в той или иной степени связаны с онкологией. Мы их разделили на 4 группы.

Первую из них составили те растения, которые, по данным доступной литературы, защищают организм от опухолевого роста. Мы их назвали профилактирующими онкопроцессы. Такие растения надо не только знать, но и постоянно использовать в своей жизнедеятельности. Какие-то из них можно употреблять в пищу в виде салатов, добавок к первым или вторым блюдам, другие используются по мере необходимости в виде отваров, настоев, настоек, или иных фитосредств.

Вторую — растения которые, напротив, могут провоцировать и даже запустить онкогенез. Контакта с такими растениями, по возможности, следует избегать.

Третья группа — это растения с научно доказанной эффективностью в борьбе с онкологией и одобренной традиционным здравоохранением. Это самая обширная группа растений, о которых сообщается в книге.

В последнюю, четвертую группу включены те растения, которые могут иметь вспомогательный эффект при выполнении

нии фитотерапии при опухолях (уменьшающие болевые проявления, улучшающие защитные силы организма и иммунитет, аппетит, сон, работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем и тому подобное). Таких трав очень много и применять их можно во все периоды лечения больных, особенно в периоды между операциями и проведением лучевой или химиотерапии.

Фитотерапия имеет богатую историю. Лечение травами было доступно человеку со времен его появления на Земле. Более того. В те далекие времена этот вид помощи при возникающих травмах и хворях был скорее всего единственным. Накапливающийся опыт, знахари бережно передавали продолжателям. Надо думать, что в этом одна из причин живучести и в наши дни естественных методов лечения.

Свыше 50 % опрошенных сотрудниками Института изучения общественного мнения в Германии, предпочитают лекарства природного происхождения и только 20 % находят химические фармсредства более надежными. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) около 80 % населения всего мира отдают предпочтение в первичной помощи главным образом естественным средствам.

Это характерно для всех видов патологии. Не являются исключением больные онкологическими процессами. Практикующие врачи, исследователи и пациенты все чаще обращаются к природным средствам. И этот рост популярности натуральной терапии характеризует современный этап раз-

вития медицины.

В соответствии с Приказом Минздрава РФ № 270 от 01.07.1996 года фитотерапия подлежит лицензированию в установленном законом порядке. Лицензию на занятие траволечением может получить врач, имеющий сертификат специалиста (терапевта, педиатра, гинеколога, онколога и т. п.) и прошедший усовершенствование по методу фитотерапии. Кроме того, траволечением может заниматься специалист с высшим фармацевтическим образованием, имеющий практические навыки и работающий под наблюдением врача. Таким образом, траволечением онкобольного должен (может) заниматься онколог (I–III клиническая группа), либо врач-терапевт, имеющий усовершенствование по паллиативной помощи онкобольным и усовершенствование по фитотерапии (IV клиническая группа).

Определение метода траволечения, показания и противопоказания к его применению, средства реализации изложены в методических рекомендациях № 2000/63, утвержденных 02.04.2000 года: «Фитотерапия — это метод лечения заболеваний с помощью лекарственных средств растительного происхождения, содержащих комплексы биологически активных веществ, максимально полно извлеченных из целого растения или отдельных его частей».

Относительно применения траволечения в онкологии указывается, что метод противопоказан в качестве единственного у больных, находящихся в тяжелом, угрожающем

жизни состоянии, когда требуется неотложная терапия. Во всех прочих случаях он может быть использован как вспомогательный или основной, в зависимости от ситуации применения.

Участие фитотерапевта в лечении больного часто помимо основной функции имеет значение психокорректирующего мероприятия. Пациенту внушается, что невозможно излечить болезнь одними лекарствами. Нужно еще научиться жить так, чтобы свести к минимуму повреждающее действие особенностей неправильного питания и образа жизни, окружающей среды, способные превратить вероятность заболевания в свершившийся факт, что в его случае речь идет не просто о злокачественном узле, а об опухолевой болезни со своими закономерностями возникновения и развития, в результате которых и появляется узел. Главным критерием эффективности лечения онкобольного является не только (и даже не столько) ликвидация опухолевого узла, а продолжительность и качество жизни.

Основное требование к растительному сырью — безвредность, а траволечение здесь как нельзя кстати. Накопленная на данный момент научная информация говорит о том, что травы обладают замечательным набором вспомогательных лечебных свойств при условии практически полной безвредности (если не считать аллергических реакций, возникающих менее чем в 1 % случаев). Успехи все более широко используемой фитотерапии все чаще обсуждаются на кон-

ференциях, описываются в научных статьях и монографиях. Лечение рака травами — методика современная и перспективная — считает онколог-фитотерапевт, кандидат медицинских наук из Барнаула Сергей Валерьевич Корепанов. Его мнение поддерживают многие другие научные работники и практикующие врачи онкологи (С. В. Стражев с соавторами, Омск; В. Г. Сбежнева и В. А. Югин, Пятигорск; И. Б. Судаков с соавторами, Рязань и др.).

Современное деление фитолечения при онкологии предполагает разделение на три стадии.

**ПЕРВАЯ СТАДИЯ:** Специалист рекомендует травы, которые стимулируют защитные свойства организма, предупреждают и подавляют разрастание метастазов, снимают воспаление, спровоцированное опухолью. Благодаря этому у человека улучшаются сон и аппетит, часто нормализуется формула крови и наступает такое заметное улучшение, что многие путают его с исцелением.

**ВТОРАЯ СТАДИЯ:** На втором этапе применения трав при онкологии фитотерапевт подбирает растения, которые действуют непосредственно на опухоль, повреждая раковые клетки. Большинство противоопухолевых растений универсальны и противостоят любым видам рака (Например, Барбарис обыкновенный при лечении рака печени, простаты, а также при лейкемии; Калган (альпиния) — предотвращает и тормозит развитие рака кишечника, простаты и молочной железы; Катарантус при лечении рака кишечника и прямой

кишки, легких, при лейкемии и саркоме).

Примерами могут быть и некоторые другие травы. Аконит — одно из самых ядовитых растений. Но именно в яде и заключается его антираковая сила. Аконит с успехом используют при злокачественных новообразованиях любой локализации — не зря в народе эту траву называют борец. Существует несколько методик лечения онкологических заболеваний болиголовом. Еще одно растение — Чистотел содержит более 20 алкалоидов, а также каротин, витамин С, янтарную и яблочную кислоты. При онкологических заболеваниях пьют отвар корней растения (в этой части алкалоидов больше всего), настой травы и ее характерный ярко-желтый сок. В смеси с крапивой и ноготками настой чистотела препятствует образованию и разрастанию метастазов, а при раке кожи делают мазь с чистотеловым соком. Существует также популярный рецепт противоракового кваса, который готовят на молочной сыворотке с листьями и сочными стеблями чистотела. Применение трав при онкологии любой части организма, как правило, не обходится без чистотела. Чаще всего из него готовят спиртовые вытяжки, которые принимают по каплям.

Но все же травники подбирают отдельные лечебные травы при онкологии разных систем и органов. В части случаев это может быть одиночное растение (Например, Алоэ вера при раке желудка, Базилик священный (туласи) при раке груди). Нередко травы оказывают больший эффект в виде

сборов (Например, Сбор: омела, таволга, чабрец, эхинацея, конский каштан, цветы граба и липы, чага при опухоли головного мозга, а Сбор: манжетка, ясменник, подмаренник, хмель, соссюрея, шлемник бородатый, листья сои, девясила, боровой матки, лавровишни, шиповника, золотого уса и сок свеклы при раке яичников.

Наряду с этими растениями против онкологии применяют некоторые пряности — корень имбиря, куркуму, орегано.

**ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:** В перерывах между курсами лечения медикаментами и растительными ядами и на третьей ступени рекомендуются те фитосредства, которые интенсивно удаляют продукты распада опухоли, токсины и шлаки, накопившиеся во время химиотерапии или другого радикального лечения. Усиливают иммунитет и корректируют работу печени и почек корни цикория, расторопши, спорыша; кукурузные рыльца, бессмертник, крапива, медвежьи ушки, створки фасоли, ягоды брусники, цветы ромашки и некоторые другие.

В завершении книги приводятся несколько справочных таблиц и в виде приложения даются цветные иллюстрации рассматриваемых растений. В первой из таблиц представлены некоторые противоопухолевые сборы растительного сырья, описанного в рукописи, при конкретном органе поражения или онкозаболевании. Во второй таблице приводится указатель растений по его действию на организм человека, что значительно сократит время пользователя книги для по-

иска нужного ему вида фитосредства. Другие таблицы содержат сведения о мерах веса и объема веществ, спиртосодержащих жидкостях, которые чаще всего используют для приготовления фитопрепаратов; справочные данные о разведениях спирта; возможностях использования и приготовления кислородного коктейля в фитотерапии. В таблицах 8-10 приведены сведения об основных свойствах витаминов, макро- и микроэлементов и их наличии в продуктах, в том числе растительного происхождения.

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## ОПИСАНИЕ РАСТЕНИЙ ЗЕМЛИ

### СПОСОБНЫХ ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ

В первую часть ТРАВНИКА включены те растения, которые, по данным доступной литературы, защищают организм людей от опухолевого роста. Мы их назвали растениями профилактирующими онкопроцессы. Такие растения надо не только знать, но и постоянно использовать в своей жизнедеятельности. Какие-то из них могут использоваться в пищу самостоятельно (канталупа), или в виде салатов (адзуки), добавок к первым или вторым блюдам (канелла), либо употребляться по мере необходимости в виде отваров, настоев, настоек, или иных фитосредств. Более подробно растения этой части представлены ниже.

Для понимания профилактирующей роли растений данной группы необходимо представить процессы детоксикации организма и экскрецию поступивших в организм чужеродных химических веществ.

Экскреция является ведущим звеном в детоксикации ор-

ганизма. В основном выведение токсических веществ или метаболитов осуществляется через кишечник и почки. Много значит при этом печень. Метаболизм ксенобиотиков предусматривает превращение жирорастворимых веществ в водорастворимые, выводимые в основном почками.

Роль печени в метаболизме ксенобиотиков. Печень занимает ведущую роль в экскреции и дезинтоксикации конечных продуктов обмена веществ и биотрансформации чужеродных химических веществ, попавших в организм (ксенобиотиков). В печени метаболизируется примерно  $2/3$  всех ксенобиотиков, поступивших в организм. В этом основную роль играют эндоплазматический ретикулум гепатоцитов (примерно 80 % этого органа). Процесс выведения ксенобиотиков печенью состоит из двух этапов — захват гепатоцитами и выведение с желчью.

Кровь из кишечника (с попавшими ксенобиотиками) через воротную вену поступает в печень. Здесь с помощью ферментов биотрансформации, липофильные соединения с желчью вновь попадают в кишечник, где подвергаются обратной резорбции и по системе портальной вены поступают в печень для дальнейшей биотрансформации. Таким образом, с помощью билиарной экскреции из организма с калом выделяются только плохо растворимые в жирах соединения (в том числе тяжелые металлы). Большую роль органа подчеркивает еще и то, что в печени образуется  $2/3$   $\alpha$ -альбуминов, половина  $\beta$ -глобулинов, липопротеины низкой плот-

ности, холестерин, кетоновые тела. Гепатоциты принимают участие в обмене витаминов А, В, Д, К, РР, фолиевой кислоты, железа, меди, хрома и др.

Главная ферментная реакция детоксикации происходит в основном в печени — окисление ксенобиотиков на цитохроме Р-450 первой фазы метаболизма. Продукты этой фазы поступают в общий кровоток и могут оказывать действие на органы и системы. В кровоток также могут попадать из печени продукты второй фазы метаболизма. Часть всего этого захватывается почками и легкими, а часть вновь попадает в печень откуда с желчью в кишечник (отсюда частично они вновь попадают в печень (печеночная рециркуляция). При наличии развитой патологии печени в сыворотке крови могут накапливаться вещества, обладающие антиоксидантными свойствами: альбумины, билирубин, мочевая кислота и др.

Сейчас известны пять основных механизмов, ведущих к гибели гепатоцитов. 1 — повреждения плазматической мембраны и нарушения цитоскелета; 2 — дисфункция митохондрий; 3 — утрата внутриклеточного ионного гомеостаза; 4 — активация ферментов деградации веществ; 5 — окислительный стресс в результате несоответствия проксидантных и оксидантных ресурсов клетки.

Гепатопротекторы: расторопша пятнистая (ее силибинин) и экстракт листьев артишока (цимарин). Оба эти вещества обладают сильными оксидантными свойствами. Наряду с

этим можно перечислить и амарант, барбарис, бессмертник, володушка, горечавка, зверобой, зеленый чай, имбирь, календула, куркума, одуванчик, облепиха, подорожник, рябина красная, семена тыквы, солянка холмовая, шиповник.

Желчегонный эффект обусловлен присутствием в растениях смол, фитостеринов, флавоноидов, эфирных масел. Известны три группы желчных средств. Холеретики (усиливают образование желчи, желчных кислот, лецитина, связанного белками билирубина): аир, барбарис, береза, бессмертник, володушка, горец птичий, золототысячник, календула, кориандр, кукурузные рыльца, лопух, мята, пижма, полынь, редька, рябина, хрен, татарник, цикорий, шиповник. Холекинетики (повышают тонус пузыря и расслабляют протоки, сфинктеры, этим обусловлено опорожнение желчного пузыря): аир, барбарис, бессмертник, брусника, васильки, вахта, горец птичий, дымянкa, душица, календула, кориандр, можжевельник, одуванчик, пастушья сумка, растительные масла, ревень, ромашка, рябина, тимьян, тмин, тысячелистник, цикорий, шиповник, фенхель. Холеспазмолитики (устраняют спазм внепеченочных путей): арника, барбарис, валериана, девясил, зверобой, календула, мелиса, мята, сушеница, чистотел, шалфей.

Для поддержания функции печени в рационе питания должны быть витамины А, С, Е, Д, К, арбузный сок, расторопша, фосфолипиды сои, шиповник. Должно быть адекватное энергетическое питание. Известно, что низкокалорийное

ведет к жировой дистрофии печени, а избыточное — затрудняет работу органа.

Роль кишечника в детоксикации организма определяется некоторыми его особенностями. Длина кишечника человека при рождении — около 1,6–2,1 м, что в три-четыре раза превышает рост ребенка. Вместе с взрослением органы увеличиваются, и у взрослого человека длина кишечника достигает уже шести-восьми метров. На протяжении всей своей длины кишечник переваривает пищу — на весь процесс уходит в среднем от одного до трех дней. Время обработки еды зависит от ее состава: пища с большим количеством клетчатки усваивается быстрее, а с малым — медленнее. Сложно переваривается жирная еда с минимальным количеством клетчатки. Для правильного формирования стула если в рационе встречается жирная пища или фастфуд, можно принимать пребиотики и пробиотики. Пробиотики — живые организмы, которые участвуют в работе кишечника, а пребиотики — питательная среда для их размножения.

Поскольку в кишечнике сосредоточены иммунные клетки, от его работоспособности зависит сопротивляемость организма вирусам. В некоторых случаях именно из-за дисбаланса кишечной микробиоты человек может болеть чаще обычного. Если здоровье кишечника нарушено, он может вызывать сбои и в других частях организма. Так при нарушении слизистой кишечника, в кровь могут попадать токсины, бактерии и вирусы — это стимулирует иммунный ответ, что

иногда может привести к аутоиммунным заболеваниям. Изменение целостности кишечной оболочки влияет на работу печени, в том числе иногда приводит к ухудшению памяти, настроения и психического здоровья, и даже 95 % «гормона счастья» — серотонина, синтезируется именно в этом органе.

Вся микробиота человека весит около 2,5 кг, и примерно 2 из них приходится на кишечник. Эти бактерии участвуют в расщеплении пищевых волокон, которые попадают в организм. Они разлагают пищевые волокна на простые составляющие, которые затем поступают в кровь и насыщают другие органы.

Длина кишечника — около семи метров, а диаметр — примерно 2,5 см, внутренняя площадь выходит в районе 0,6 м<sup>2</sup>. Ещё у органа есть удивительная особенность: в нём есть ворсинки и микроворсинки, которые помогают обрабатывать еду и всасывать питательные вещества. На каждый квадратный миллиметр кишечника встречается около 30 таких ворсинок. Если представить их и эпителий кишечника в развернутом виде, как большую плоскую поверхность, получится площадь около 250 м<sup>2</sup> — это почти как теннисный корт (площадь стандартного теннисного корта — 260 м<sup>2</sup>).

Кишечник — основа выведенных из организма ксенобиотиков. Кроме того, в нем выполняются барьерная, иммунная, метаболическая, механическая, защитная, эндокринная

функции. Доказано, что холодные растворы быстрее проходят из желудка в двенадцатиперстную кишку, стимулируя выработку защитного слизистого слоя. Этому способствуют алоэ, алтей, банан, вяз, гуаровая камедь (полисахарид галактотоманнан из семян бобового растения гуара), девясил, звездчатка, календула, камедь стеркулии, облепиха, овес, пажитник, подорожник, рисовые отруби, ромашка, рябина, солодка, хлорелла, ятрышник. Нельзя принимать продукты разрушающие слизистый слой желудка, такие как алкогольные и газированные напитки, жилистое жирное мясо, жир бараний и говяжий, сало. Должно быть много витамина В<sub>1</sub>. Он повышает тонус и перистальтику кишечника. Надо применять вещества для повышения переваривающей способности ЖКТ, улучшающие трофику и потребление кислорода, поддержания нормальной микрофлоры, устранения запоров. Среди растений этому способствуют алоэ, жостер, масло касторовое, крушина, ревень, сенна. Определенное значение имеет микрофлора кишечника, обеспечивая ферментативную и витаминобразующую функции, формируя факторы, влияющие на функцию печени, синтез белков, жиров, углеводов и нуклеиновых кислот, электролитов, а также детоксикацию ксенобиотиков.

Важна роль пробиотиков, их надо включать в рациональное питание — фруктаны, инулин, клетчатку, соевые волокна. При всех видах дисбактериоза включать в пищевой рацион пищевые волокна, лизоцим, пантотенат кальция, оли-

госахариды сои, кабачки, морковь, тыкву, яблоки. Целесообразны также заманиха, левзея, родиола розовая, элеутерококк. Полезны абрикос, бадан, брусника, девясил, зверобой, календула, кипрей, клюква, кровохлебка, малина, морковь, ромашка, лист и ягоды смородины, тмин, укроп, тысячелистник, череда, яблоки, черника. Известно, что свежий сок брусники подавляет рост грибков *Candida*, а сок граната задерживает рост бактерий рода *Клебсиелла*. Лесная земляника, малина, смородина красная и черная, черника действуют против стафилококка. Клюква, шиповник, яблоки, родиола розовая действуют бактериостатически. При необходимости надо использовать энтеросорбенты (активированный уголь, отруби злаков, пектины, хитины, целлюлоза).

### Роль почек в метаболизме ксенобиотиков

Токсические соединения поступают в мочу в результате клубочковой фильтрации, что определяет существенную роль почек в выделении из крови чужеродных веществ. Длительность контакта ксенобиотиков с почками в связи с большой протяженностью тубулярного аппарата способствует повреждениям органотоксическими продуктами. Кроме того, в почечных канальцах активно транспортируются сильные органические кислоты (мочевая кислота, гистамин, холин). Определенное значение имеет и то, что после 70 лет почечный кровоток в два раза ниже, чем у молодых.

Улучшить выделительную функцию почек возможно пу-

тем нормализации микроциркуляции в сосудах почек (брусника, гинко билоба, груша, отвар березовых почек, ограничение поваренной соли, почечный чай). Мочегонным эффектом обладают анис, арбуз, астрагал, баклажан, березовые почки, брусника, васильки, горох, груша, дыня, зеленый лук, клубника, малина, молоко, плоды можжевельника, спорыш, толокнянка, томаты, тыква, хвощ, хрен.

## 1. Адзуки

**Адзуки** — вид однолетних травянистых растений рода Вигна (*Vigna*) семейства Бобовые (*Fabaceae*). Вигна угловатая (лат. *Vigna angularis*), или фасоль угловатая, или адзуки — вид однолетних травянистых растений рода Вигна (*Vigna*) семейства Бобовые (*Fabaceae*), распространённый по всей Юго-Восточной Азии и в Гималаях. Бобы размером около 5 мм. Наиболее известна красная разновидность, однако бобы бывают чёрными, белыми, серыми и различных пёстрых оттенков. Угловатая вигна была одомашнена в Гималаях. На Корейском полуострове и севере Китая адзуки выращивали уже в 1000 году до н. э. Позже вигна попала в Японию, где сегодня является вторым по популярности бобом после сои. В семенах (бобах) содержатся полезные пищевые волокна, 200 мл варёных семян — это от 9 до 13 граммов волокон. В семенах также много белка, сложных углеводов и железа. В такой

фасоли очень много клетчатки, которая отлично растворяется. *Рекомендации народной медицины: Онкология:* Стало известно, что регулярное употребление такой фасоли в пищу может предотвратить развитие рака толстой кишки. *Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:* Способствует нормализации работы сердца и поддерживает в норме уровень холестерина. Низкий уровень холестерина предотвращает появление различных болезней сердца. В такой фасоли содержится много калия, а также магния и фолаты. Все эти составляющие необходимы для нормальной работы сердца. *Пищеварительная система:* Клетчатка способствует нормализации работы кишечника и всей пищеварительной системы в целом, а также предотвращает запоры. Фасоль адзуки является весьма питательным продуктом питания: она хорошо насыщает и утоляет чувство голода. В такой фасоли также много протеина. Поэтому, хорошо есть адзуки, если вы сидите на диете: немного фасоли поможет утолить голод. Оказывается, что всего лишь в чашке красной фасоли содержится необходимое количество для взрослого человека такого микроэлемента как молибден. А молибден как раз и способствует тому, что печень человека очищалась. Фасоль богата на различные микроэлементы, витамины почти всех групп, в частности груп-

пы В, а также некоторые кислоты, например, фолиевую кислоту. Что примечательно, полезные свойства фасоли не пропадают во время варки, поэтому можете есть фасоль и вареной, и жареной, и сырой. Польза от этого будет огромная. *Выделительная система:* Фасоль адзуки используется в китайской народной медицине при лечении заболеваний мочевого пузыря и почек, употребление этой фасоли способствует выведению из организма токсинов и излишней жидкости в организме. *Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:* Употребление красной фасоли позволит снизить риск развития сахарного диабета. *Опорно-двигательная система:-. Кожа:* Фасоль адзуки улучшает и очищает кожу. *Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** к употреблению плодов бобового растения в научной литературе не описаны. Вред фасоли адзуки — это скорее миф, чем реальность. Продукт может вызвать аллергию только у человека с индивидуальной непереносимостью. Однако таких случаев зафиксировано немного. Фасоль абсолютно безвредна, если употреблять её в умеренных количествах. Злоупотребление бобами часто приводит к вздутию живота, запорам, повышению температуры тела.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Агератина железистая

## 2. Ипомеевые #

**Ипомеевые** — триба двудольных растений подсемейства Вьюнковые (Convolvuloideae) семейства Вьюнковые (Convolvulaceae). Представители трибы большей частью вьющиеся травянистые растения или лианы, иногда небольшие деревья. Семена Ипомеи пурпурной используют в лечебных целях. *Рекомендации народной медицины: Онкология:* Батат ипомеи применяют, как профилактическое средство против онкологических заболеваний. *Нервная система:* Корни лианы помогают успокоить нервную систему. *Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:* Настои из этого растения применяют, как кровоостанавливающее средство. Корни лианы помогают нормализовать давление. *Пищеварительная система:* Наличие аскорбиновой кислоты в листьях помогает от запоров. Клубни используют для лечения желудочно-кишечного тракта, улучшения пищеварения. Молодые листья и стебли можно использовать в салатах. *Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:* Корни лианы понижают уровень сахара в крови у больных диабетом. *Опорно-двигательная система:-. Кожа:* Отвар из листьев — прекрасное средство для опо-

**ласкивания волос. Ткани:-. Прочее:-.**

**Рецепт народной медицины:** Сок из батата как успокаивающее и антидепрессивное снадобье. Свежие клубни помыть, очистить, выжать в соковыжималке. Употреблять дважды в день свежавыжатый сок.

**Противопоказания и ограничения:** (ипомея достаточно токсична): аллергия; язва желудка и язвенный колит; беременность и период лактации; дети до 18 лет; психические расстройства. О применении ипомеи в быту и при терапии некоторых недугов малоизвестно.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)Ипомеевые

### 3. Канелла

**Канелла** (лат. *Canella*) — монотипный род растений семейства Канелловые (*Canellaceae*). Включает единственный вид — Канелла винтерана (*Canella winterana*). Кора используется в качестве пряности под названием белая корица, обладает запахом и вкусом настоящей корицы. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Канелла защищает от рака. **Нервная система:** Улучшает память и помогает бороться с болезнью Альцгеймера. Пряность повышает концентрацию внимания. Канелла может улучшить способность к обучению, а также быть эффективной при болезни Паркинсона. В китайской корице — кассии — кумарина содержится значельно

больше, чем в цейлонской разновидности. *Орган зрения:* Пряность улучшает зрение. *Орган слуха:-.* *Органы дыхания:* Канелла эффективна как противовоспалительное и антибактериальное средство. *Сердечно-сосудистая система:* Канелла положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы: снижает уровень холестерина, ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и триглицериды, при этом оставляя "хороший" холестерин, ЛПВП (липопротеины высокой плотности) стабильными; разжижает кровь и снижает кровяное давление, обладает противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами. *Пищеварительная система:-.* *Выделительная система:-.* *Репродуктивная система женская:-.* *Репродуктивная система мужская:-.* *Железы внутренней секреции:* Канелла укрепляет иммунитет. *Опорно-двигательная система:-.* *Кожа:-.* *Ткани:-.* *Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** канеллу нужно принимать дозированно (в день допускается принимать не более 1 ч. л. Это примерно 5–7 г). Чрезмерное употребление специи может спровоцировать упадок сил, резкие головные боли и подавленное состояние. Кумарин канеллы в больших дозах может привести к повреждению печени и почек. Канеллу не стоит употреблять: детям до 3 лет; при кормлении грудью, так как она сказывается на вкусе молока; беременным, так как влияет на сокращение матки и может спрово-

цировать преждевременные роды; при язвенной болезни и панкреатите; при плохой свертываемости крови; при высоких температуре и артериальном давлении; при химиотерапии; если есть аллергическая реакция на продукт.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Канелла

## 4. Канталупа

**Канталупа** (*Cucumis melo* var. *cantalupensis*) — растение семейства Тыквенные (*Cucurbitaceae*), разновидность дыни. Плоды канталупы покрыты полосатой кожурой. В длину она до 15–25 см. Мякоть плода оранжевого цвета. Дыни были преподнесены главе католической церкви — Папе Римскому как изысканный десерт. Угощение пришлось по вкусу, и Папа отправил семена для возделывания в своё имение в Канталупии. Отсюда эти дыни и получили своё название — канталупы. Сейчас канталупа — широко возделываемый вид дынь как в Старом, так и в Новом Свете. Дыня известна особым ароматом. Отсюда название мускатная. Канталупа имеет множество полезных веществ. Это витамины, минеральные вещества и микроэлементы. Они не теряются даже после термической обработки. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Предупреждение развития рака. Это достигается с помощью свойства фрукта выводить радионуклиды и свободные радикалы. **Нервная система:-.** **Орган зрения:** Улучшение качества зре-

ния за счет присутствия витамина А. Защита от воздействия УФ лучей. Снижение риска развития дегенерации сетчатки глаза. Орган слуха:-. Органы дыхания: Снижение вероятности развития бронхиальной астмы. Фрукт помогает поддерживать защитные силы организма в сезон простуд, гриппа. *Сердечно-сосудистая система:* Нормализация показателей артериального давления в результате воздействия микроэлементов на сосудистые стенки. Профилактика инсульта и инфаркта, что достигается путем содержания в дыне магния в достаточном количестве. Выведение холестерина. *Пищеварительная система:* Предупреждение потери мышечной массы в период соблюдения диеты для похудения. Ускорение перистальтики кишечника. *Выделительная система* Предупреждение обезвоживания, что важно для людей, проживающих в жарких регионах. Канталупа препятствует накоплению токсинов, шлаков в организме, твердых образований в почках, солей в суставах. *Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:* В стакане мякоти дыни содержится суточная норма витамина С, что оказывает положительное воздействие на иммунитет. *Опорно-двигательная система:-. Кожа:* Канталупа оказывает на организм человека положительное воздействие: Нормализация выработки кож-

ного сала. Повышение процесса выработки коллагена. Улучшение состояния кожного покрова и волос. Нормализация водноэлектролитного баланса. Замедление процессов, связанных с возрастными изменениями. *Ткани:-. Прочее:-.:*

**Противопоказания и ограничения:** непереносимость, аллергические реакции, нарушение процесса пищеварения. Не следует ее употреблять вместе с медом (кишечная непроходимость). Особо опасно это для детей младшего возраста. Дисбактериоз и длительная диарея проявляются при употреблении продукта с молоком. Не следует есть дыню на голодный желудок (возникает повышенное газообразование). Сочетать продукт и алкоголь также не рекомендуется (возникают печеночные колики, признаки отравления — тошнота, рвота, слабость, головокружение). Не следует употреблять мускатную дыню при наличии следующих заболеваний: Сахарный диабет (содержит большое количество сахара), Камни в почках (дыня провоцирует их движение и сильные боли), Панкреатит (содержащиеся в продукте ферменты усиливают нагрузку на железу). Дыню не рекомендовано употреблять и людям, склонным к диарее. При кормлении грудью от продукта нужно отказаться, чтобы у ребенка не появилась аллергия. Негативных последствий не возникнет, если употреблять канталупу небольшими порциями.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Канталупа

## 5. Кардамон настоящий

**Кардамон настоящий** (лат. *Elettária cardamómun*) — растение; типовой вид рода Элетария. Известен также под названиями эла, элачи, малабарский кардамон или просто кардамон. Иногда называется зелёным кардамоном для отличия от чёрного кардамона. Родина — Южная Индия. В Европе кардамон стал известен после посещения европейцами Малабарского берега, поэтому одно из названий вида — малабарский кардамон. Кардамон настоящий — многолетнее травянистое растение с ярко выраженным запахом, высотой до 4 м. Приправа кардамон одна из самых дорогих в мире. Существуют и иные виды приправ, называемые кардамоном, изготавливаемые из амомума и афрамомума (также из семейства Имбирные). Кардамон обладает сладковатым пряным ароматом, слегка жгучим вкусом. Пряность добавляют в самые разные блюда — от супов до холодных закусок. В некоторых азиатских странах добавление кардамона в блюда считается правилом хорошего кулинарного тона. В нашей стране кардамон — приправа не диковинная, но и отношение к ней спокойное. Кардамон — это специя, внешне напоминающая зелёную семечку размером до 2 см. В ней содержатся мелкие семена коричневого, или чёрного цвета. Их и добавляют в блюда в качестве приправы. Цельный кардамон ценится выше, чем молотый. В семенах растения содер-

жятся: витамины группы В, А, С, Е; эфирные масла; растительные жиры; кальций, магний, цинк, медь, фосфор, марганец, железо. *Рекомендации народной медицины: Онкология:* Некоторые из его эфирных масел препятствуют разрастанию патологических клеток и считаются эффективными в плане профилактики возникновения раковых опухолей. *Нервная система:* Они способны оказывать болеутоляющее действие. Кардамон снижает риски возникновения головных болей. Молоко с кардамоном успокаивает, расслабляет нервную систему и способствует быстрому, здоровому отходу ко сну. *Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:* Его эфирные масла наделены противомикробной, противовоспалительной активностью. *Сердечно-сосудистая система:* Они способны оказывать болеутоляющее, гипотензивное действие. *Пищеварительная система:* Семена кардамона весьма калорийны (310 ккал на 100 грамм). Они несут энергетическую пользу организму. Кардамон снижает риски возникновения метеоризма, кишечных колик; тошноты, рвоты; геморроя; запора, диареи. Кардамон способствует мягкому очищению организма от шлаков и токсинов, устраняет анорексию, разжигает аппетит и блокирует ощущение тошноты, не раздражая слизистую желудка. Самая широко известная сфера применения кардамона — кулинария. Пряные, жгучие на вкус семечки кладут в сот-

ни разных блюд, придавая им особые свойства. *Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:* Кардамон полезен в период менструаций, оказывая лёгкое спазмолитическое и обезболивающее действие, восстановления цикла при его нарушениях, облегчает течение менопаузы, оказывая противострессовое, тонизирующее воздействие. Он применяется в ароматерапии для восстановления сексуальной энергии, повышения сопротивляемости организма вирусам и бактериям, грибам, сохранения здоровья, красоты, молодости и улучшения качества жизни! *Репродуктивная система мужская:* Кардамон мощный афродизиак, заметно повышает половую активность. *Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:* Специя способствует естественной выработке коллагена, что помогает сохранить красоту кожи, волос, ногтевой пластины. Велика роль кардамона в плане сохранения молодости и красоты. На основе кардамона изготавливают крема, маски, скрабы для тела и лица. *Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** беременность и период лактации; гастрит, язвенная болезнь желудка, кишечника; гипертония, гипотония в острой фазе; детский возраст до 7 лет; индивидуальная непереносимость продукта.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Кардамон настоящий

## 6. Клюква

**Клю́ква** (лат. *Oxycoccus*) — группа цветковых растений семейства Вересковые, объединяющая вечнозелёные стелющиеся кустарники, растущие на болотах в Северном полушарии. Ягоды всех видов клюквы съедобны, активно используются в кулинарии и пищевой промышленности. С практической точки зрения в плодах клюквы наибольшее значение уделяется содержанию сахаров, органических кислот, пектиновых веществ и витаминов. Из кислот в ягодах преобладает лимонная кислота, также присутствует бензойная, хинная, урсоловая, хлорогеновая, яблочная, олеиновая,  $\gamma$ -окси- $\alpha$ -кетомасляная,  $\alpha$ -кетоглутаровая. В следовых количествах — щавелевая и янтарная. Из сахаров основное место занимают глюкоза и фруктоза, значительно меньше сахарозы. Из группы полисахаридов наибольшее практическое значение имеют содержащиеся в значительном количестве в ягодах клюквы пектины. Плоды клюквы богаты витамином С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, РР. Клюква является ценным источником витамина К<sub>1</sub> (филлохинон), не уступая капусте и землянике. В составе плодов отмечается бетаин и биофлавоноиды: антоцианы, лейкоантоцианы, катехины, флавонолы и фенолокислоты, а также макро- и микроэлементы: значительное количество калия, меньше фосфора и кальция. Сравнительно много железа, есть марганец, молибден, медь, магний, бор,

хром, цинк и др. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Клюква имеет противораковые и противовоспалительные свойства, защищая ДНК, препятствуют росту клеток рака толстого кишечника или простаты, резвератрол и кверцетин клюквы может предотвратить рак молочной железы и толстой кишки. Среди биологически активных компонентов клюквы имеются вещества, изменяющие экспрессию генов. **Нервная система:-.** **Орган зрения:-.** **Орган слуха:-.** **Органы дыхания:** Среди биологически активных компонентов клюквы имеются вещества, обладающие противовоспалительным эффектом. Напитки из клюквы обладают жаропонижающим действием и хорошо утоляют жажду, поэтому их рекомендуют применять при гриппе и высокой температуре. Морс и сироп клюквы применяют как противолихорадочное средство, при авитаминозах, воспалительных заболеваниях, для снижения температуры и утоления жажды. Лекарственным сырьем в народной медицине являются и листья. **Сердечно-сосудистая система:** Клюква снижает потенциальный риск заболевания атеросклерозом, защищает сосуды мозга от инсультов, урсоловая и олеаноловая кислоты расширяют сосуды сердца, питают сердечную мышцу. **Пищеварительная система:** Употребление клюквы улучшает аппетит и пищеварение. Усиливается выработка сока желудочного и поджелудочной

**железы. Это приводит к излечению при гастритах с пониженной кислотностью, воспалений поджелудочной железы. Выделительная система:** Клюква обладает способностью защищать мочеполовую систему от инфекций и содержит компоненты проантоцианидина, которые предотвращают размножение бактерий в клетках мочеполовой системы. **Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.**

**Рецепт народной медицины:** Клюквенный сок. Смешать клюквенный сок со свекольным (1:1) и пить по 1/4 стак. 3 раза в день. При опухолях, гастрите с пониженной кислотностью, колите с запорами, при сосудистых спазмах, гипертонии, ангине, гриппе, атеросклерозе, ожирении, тромбозе.

**Противопоказания и ограничения:** Обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта; Язва желудка; Гастрит с повышенной кислотностью (гиперацидный гастрит); Непроходимость желчевыводящих путей; Воспалительные процессы в печени и жёлчном пузыре. Применение таких медицинских препаратов, как, например, антикоагулянты, снижающие свёртываемость крови. Индивидуальная непереносимость. Аллергия, которая может проявляться в виде сыпи, приступов чихания, зуда, а в особо тяжелых случаях может привести к отеку Квинке, угрожающему жизни больного.

## 7. Княженика обыкновенная

**Княжени́ка, княженика обыкновенная, или мали́на аркти́ческая** (лат. *Rúbus árticus*) — растение, вид рода *Рубус* семейства Розовые. Син.: арктическая малина, княженика обыкновенная, княжья или царская ягода, костянка, куманика, мамура, поленика северная, полуденица, полянина, хохлушка. Ягода произрастает в северных широтах России. Растение распространено в сахалинских, дальневосточных, камчатских и уральских областях. Травянистый многолетник до 30 см высотой. В плодах княженики содержатся углеводы, 5–7 % сахаров (глюкоза и фруктоза), 1–2 % лимонной кислоты, яблочная и аскорбиновые кислоты, дубильные вещества, эфирные масла, придающие ягодам вкус ананаса. Считается лучшей северной ягодой. Ягоды употребляют в свежем и переработанном виде. Из листьев готовят суррогат чая. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Полуденица содержит калий и фитонутриенты, которые в совокупности предохраняют от возникновения простатита и рака предстательной железы. Кроме того, хохлушка содержит минеральный марганец, поддерживающий необходимый уровень тестостерона в организме мужчин. **Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосу-**

*дистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Рецепт народной медицины:** Настойка из ягод для поднятия иммунитета. Для общего укрепления организма и усиления сопротивляемости вирусным заболеваниям, готовят настойку и используют для терапии 3 раза в сутки по ½ стак.

**Противопоказания и ограничения:** повышенная индивидуальная восприимчивость к ягодам.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Княженика

## 8. Кольраби

**Кольра́би** (лат. *Brassica oleracea* var. *gongylodes*) — двулетнее травянистое пищевое растение; ботаническая разновидность капусты огородной, относится к роду Капуста (*Brassica*) семейства Капустные. Съедобная часть кольра́би — стебель, который в надземной части приобретает шаровидную или реповидную форму (стеблеплод). Является ценным диетическим продуктом, мякоть богата глюкозой, фруктозой, соединениями серы, солями калия, витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, аскорбиновой кислотой. По содержанию витамина С кольра́би превосходит лимон и апельсин. На вкус напоминает кочерыжку капусты, но более сочная, сладковатая,

без остроты, характерной для белокочанной капусты. Этот овощ богат большим количеством растительных белков, углеводов, минеральных солей, кальцием, калием, фосфором, магнием, каротином, пантотеновой кислотой, кобальтом и железом. Нежные и сочные стеблеплоды с белой мякотью содержат глюкозу и фруктозу, что легко усваивается организмом и дает чувство сытости. По общей усвояемости витаминов кольраби превосходит яблоки. **Рекомендации народной медицины:** *Онкология:* Употребление кольраби является лучшей профилактикой рака прямой и толстой кишки, такое действие достигается за счет наличия в составе серосодержащих веществ. *Нервная система:* Входящие в состав витамины группы В благотворно влияют на работу нервной системы. *Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:* Он является средством профилактики всевозможных инфекционных заболеваний. В народной медицине отваром из ботвы и плода кольраби лечится астма и туберкулез легких. *Сердечно-сосудистая система:* Понижает артериальное давление и рекомендуется при атеросклерозе. *Пищеварительная система:* Употребление в пищу кольраби способствует нормализации обмена веществ, поэтому его употребление показано для тех, кто хочет не просто похудеть, а закрепить результат надолго. Кольраби помогает при нарушениях работы печени, желчного пузыря, очищающее кишечник от

шлаков, способствует снятию воспалений в кишечнике и желудке. Особенно полезен свежий сок кольраби при воспалительных процессах в полости рта, при заболевании желудка, кишечника, печени, селезенки. В некоторых странах Западной Европы в пищу употребляют не только стеблеплоды, но и молодые листья, в которых полезных веществ ничуть не меньше, чем в стеблеплоде. Капуста кольраби идеально подходит для детского питания. *Выделительная система*: Кольраби является мочегонным средством, отлично выводит лишнюю жидкость из организма помогает при нарушениях работы почек. *Репродуктивная система женская*:- *Репродуктивная система мужская*:- *Железы внутренней секреции*:- *Опорно-двигательная система*:- *Кожа*:- *Ткани*:- *Прочее*:-.

**Рецепт народной медицины:** Сок кольраби при заболевании гепатитом и холециститом. Пить сок по четверти стак. со ст. л. меда 3–4 раза в день до еды. Продолжительность курса 10–14 дней.

**Противопоказания и ограничения:** не включать в рацион людям, которые страдают повышенной кислотностью желудка. Особенно опасны те плоды кольраби, которые выращены в теплицах и парниках. Этот овощ, как и кочерыжка обычной капусты, может накапливать нитраты, что может провоцировать разные заболевания.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Кольраби

## 9. Кокона

**Кокóна** (лат. *Solanum sessiliflorum*) — плодовой кустарник семейства Паслёновые. Очищенные плоды коконы съедобны в свежем виде. Их используют в салатах и соусах. Из них изготавливают мармелад, джемы, желе и соки.

**Рекомендации народной медицины:** *Онкология:* Антиоксидантная активность. Растительные антиоксиданты коконы противостоят повреждению клеток свободными радикалами, отдаляют преждевременное старение, служат для профилактики раковых заболеваний. *Нервная система:-.* *Орган зрения:-.* *Орган слуха:-.* *Органы дыхания:-.* *Сердечно-сосудистая система:* Высокое содержание железа. Снижает давление. Даже самая небольшая порция фрукта коконы способна понизить давление естественным образом. Плод является замечательным продуктом для гипертоников, при этом отлично охлаждает во время летнего зноя. *Пищеварительная система:* Улучшение пищеварения из-за большого количества клетчатки. *Выделительная система:* Выводит токсины и вещества, загрязняющие организм, очищая почки, уменьшая образование камней и улучшая цвет лица. *Репродуктивная система женская:-.* *Репродуктивная система мужская:-.* *Железы внутренней секреции:* Заменитель сладкого. Дан-

ный пункт особенно важен для диабетиков, однако и здоровые люди могут вынести пользу из растительного источника сладости. Кокона обладает низким гликемическим индексом, не повышает сахар в крови, а также способна похвастаться крайне низкой калорийностью, благодаря чему без опасений может употребляться во время диеты. Добавляя кокону в пищу, вы сможете заменить ею сахар или искусственные подсластители. Усиливает иммунитет. Фрукт улучшает сопротивление болезням, обладает противомикробным и противовоспалительным действием. *Опорно-двигательная система*: Укрепляет кости, связки и суставы. Кокона одновременно богата кальцием, фосфором и стимулирует выработку коллагена. Это делает ее уникальным фруктом, отвечающим за здоровье конечностей — крепкие кости, гибкие и здоровые суставы, надежные связки. Это важно не только для пожилых людей, но и для детей, чей организм лишь начинает расти и нуждается в дополнительных источниках «строительного материала». В состав коконы входят витамины группы В, которые помогают бороться со стрессом и утомляемостью. Вещества также влияют на способность легко переносить физические и психические нагрузки. *Кожа*: Ускоренное заживление ран. Это может быть связано с ускоренной выработкой соединительной ткани, благодаря присут-

ствию множества незаменимых витаминов и микроэлементов. Здоровье кожи. В состав коконы входят витамины группы В, которые улучшают состояние кожи, волос, ногтей. *Ткани:* Благодаря высокому содержанию воды, ягода кокона насыщает организм влагой и длительное время поддерживает гидратированность клеток. Это повышает их упругость и позволяет более эффективно осуществлять жизненно важные химические процессы, зависящие напрямую от концентрации веществ. *Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** Остается сожалеть, что данный плод малодоступен для жителей России.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Кокона

## 10. Корлан #

**Корлан** (лат. *Nephelium hypoleucum*) — вечнозеленое плодовое дерево семейства Сапиндовые (Sapindaceae). Вид родом из Юго-Восточной Азии. Максимальная высота дерева 25 метров. У корлана, как и у его родственников, плоды представляют собой круглые или овальные костянки, 3–5 см в длину, собраны в гроздья по 20–30 штук. В отличие от родственных видов, плод корлана не имеет мясистых волос на поверхности. В плодах корлана находится много протеина, белков, витамина С, кальций, железо, фосфор. Плоды корлана можно употреблять как в свежем, так и в консер-

винованном виде. Плоды корлана очень нежные, они имеют непродолжительный срок хранения. При самых благоприятных условиях срок годности не превышает 7 дней. Масло, полученное из косточек корлана, широко применяется для производства мыла и косметических средств. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Употребление до пяти плодов в день, значительно снижает риск развития онкологических заболеваний. **Нервная система:** Корлан входит в ТОП-10 растений по содержанию марганца, который участвует в синтезе нейромедиаторов. Поэтому корлан особенно полезен при неврозах и нервных расстройствах. Потребность организма в марганце особенно возрастает во время высоких психоэмоциональных нагрузок. Богат корлан и никотиновой кислотой, полезной для нервной системы человека. **Орган зрения:-** **Орган слуха:-** **Органы дыхания:** Корлан имеет выраженные антибактериальные свойства. **Сердечно-сосудистая система:** Плоды корлана применяют в народной медицине для восстановления сил после болезней, для улучшения состава крови. Корлан способен понижать давление крови. Корлан входит в ТОП-10 растений по содержанию марганца, который участвует в кроветворении. **Пищеварительная система:** Корлан имеет выраженные антибактериальные и антигельминтные свойства. **Выделительная система:-** **Репродуктивная система женская:-** **Репродуктивная си-**

**стема мужская:-. Железы внутренней секреции:** Корлан входит в ТОП-10 растений по содержанию марганца, который участвует в синтезе тиротоксина (гормона щитовидной железы), интерферона (иммунитет), усиливает действие инсулина, защищает клеточную мембрану от разрушения свободными радикалами, координирует обмен витаминов. **Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.**

**Противопоказания и ограничения:** индивидуальная непереносимость и возможность аллергических реакций. Косточка корлана без термической обработки ядовита.

Источник: <http://www.original-flowers.ru/fruits/view.php?id=153#ixzz78n6PWOLw>

## 11. Коровяк

**Коровя́к или вербаскум** (лат. *Verbáscum*) — род растений семейства Норичниковые, включающий более 116 видов, распространенных в Европе и Азии, с самым большим разнообразием в Средиземноморье. В качестве лечебного средства собирают обычно коровяк обыкновенный (медвежье ушко), либо коровяк лекарственный (лат. *Verbáscum phlomoídes*) — двулетнее травянистое растение, русское народное название — вербожник. Растет в Западной Сибири. **Рекомендации народной медицины: Онкология:** Главное целебное действие коровяка основано на том, что в

его составе имеются высокие концентрации иридоидов, которые представлены гарпагидом и его ацетатом, а также аукубином и каталполом. Эти соединения являются антиоксидантными веществами, призванными замедлять процессы старения на клеточном уровне. Иридоиды способны оказывать антимуtagenное действие, что позволяет сохранить генетический материал и цепочки ДНК в целости. *Нервная система:-*. *Орган зрения:-*. *Орган слуха:-*. *Органы дыхания:* Цветки черного коровяка способны лечить болезни дыхательных органов. Царский скипетр обезболивающее средство, он эффективнее всех в борьбе с заболеваниями легких. Обладает потогонными, отхаркивающими и свойствами. Медвежье ушко обладает противовоспалительными свойствами, *Сердечно-сосудистая система:* Метельчатый коровяк применяется для снижения артериального давления, расширяет сосуды и устраняет судороги. Фиолетовый коровяк используется для стимулирования сердечной мышцы. *Пищеварительная система:* Царский скипетр обезболивающее средство, он эффективнее всех в борьбе с геморроем. Медвежье ушко обладает противовоспалительными свойствами, фиолетовый коровяк используется для улучшения двигательной активности кишечника. Олимпийский вид применяется как средство против язвы. *Выделительная систе-*

**ма:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа: Гибридный коровяк отличается ранозаживляющими и инсектицидными характеристиками. Ткани:-. Прочее:-.** В рецептах народной медицины применяются разные части травы, такие как корень, листва. Если неправильно осуществлять сбор и сушку лекарственного сырья, очень легко утратить его целебные качества.

**Рецепт народной медицины:** Чай из вербаскума. 2 ст. л. высушенных и измельченных цветков смешать с кипятком, настоять несколько часов. Далее массу процедить. Такой напиток способен выводить токсины из организма.

**Противопоказания и ограничения:** вынашивание плода и грудное вскармливание (обладает раздражающим и тонизирующим свойством), во время менструации и в период после родов (даже при условии, что ребенок находится на искусственном вскармливании), лицам с нарушением свертывания крови (трава разжижает кровь). Ни в коем случае нельзя применять внутрь семена и средства из них, так как эта часть травы является токсичной.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Коровяк

## 12. Крыжовник

**Крыжовник обыкновенный, или Крыжовник от-**

**клонённый, или Крыжовник европейский** (лат. *Ribes úva-críspa*), — вид растений семейства Крыжовниковые (*Grossulariaceae*), в настоящее время рассматриваемый в роде Смородина (*Ribes*). В начале XIX века на Алтае крыжовник называли «берсень», в верхней части Енисея — «крыгберсень» или «крыжберсень». Ягоды крыжовника содержат до 13,5 % сахаров, большая часть которых представлена легкоусвояемыми моносахарами, до 2 % свободных кислот (лимонной, яблочной и др.), более 1 % пектиновых веществ, витамины С (до 54 мг%), Р (0,25 мг%), В и А. В золе ягод много фосфора, меди, железа, калия, натрия, кальция, магния. Крыжовник обыкновенный является одним из основных ягодных кустарников. Плоды употребляются в пищу свежими или используются для приготовления варенья, киселей, конфитюра, компота, желе, мармелада, начинки для конфет и вина. На зиму ягоды сушат, маринуют или измельчают и засыпают сахаром (как смородину). В настоящее время известно не менее 1500 сортов крыжовника, которые культивируются во всех странах умеренного климата. Ценится как медонос — самый ранний из ягодных кустарников. **Рекомендации народной медицины: Онкология:** Крыжовник в рационе предотвращает онкологию толстого кишечника. Ягоды способствуют выработке иммунитета и улучшению тонуса организма. Ежедневно хватит всего несколько плодов для оздоровительного результата. **Нервная система:- Орган зрения:- Орган**

**слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:** Благотворное влияние спелых ягод на состояние сосудов и сердца делает их чуть ли не обязательным компонентом рациона для мужчин старше 40 лет: обновляются ткани сосудов, что способствует улучшению кровообращения; снижается возможность угрозы инсульта или инфаркта, возникновения заболеваний из-за возрастной слабости сердечной мышцы. **Пищеварительная система:** В порции 100 г содержится 26 % от необходимой для человека дневной дозы клетчатки, около 5 грамм. В качестве постоянного элемента еды нормализует гормональный фон, приносит сброс веса, облегчает общее самочувствие в период менопаузы. Пюре и соки из целебных плодов дают годовалым детям. Пробуют крошечную порцию и при хорошей усвояемости постепенно увеличивают в разумных пределах. **Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.**

**Противопоказания и ограничения:** сладкие (спелые) ягоды и варенье — сахарный диабет, а зеленые плоды могут вызвать желудочные и печеночные колики.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Крыжовник

## 13. Ксантоцерас

**Ксантоцерас, или Чекалкин орех** (лат. *Xanthoceras*) — монотипный род листопадных деревьев, входящий в семейство Сапиндовые (*Sapindaceae*). Единственный вид — Ксантоцерас рябинолистный (*Xanthoceras sorbifolium*). В культуре распространён на юге и западе Украины, в европейской части России, Крыму. Одно из красивейших декоративных растений, ценное обильным цветением и красивой яркой зеленью, сохраняющейся до поздней осени. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Предупреждается пагубная работа свободных радикалов, влияющих на скорость старения тканей и на провоцирование развития онкологических заболеваний. **Нервная система:** Чекалкин орех имеет большое количество жиров в составе, которые оказывают положительное влияние на обмен веществ, благодаря магнию происходит стабилизация нервной системы, это способствует здоровому сну и бодрствованию, повышению эффективности реакции мышц на возбуждение, посланное из мозга. **Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:** Происходит повышение тканевой защиты от вирусов и бактерий. **Сердечно-сосудистая система:** Чекалкин орех имеет большое количество жиров в составе, происходит нормализация состава крови; стенки сосудов стано-

вятся прочнее и эластичнее, сердечная мышца работает лучше. *Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** индивидуальная непереносимость. Для многих продукт редок в употреблении, поэтому следует придерживаться стандартных правил для орехов. Не рекомендуется есть чекалкин орех рябинолистный в слишком больших количествах. Это может спровоцировать расстройства пищеварения. Возможны и аллергические реакции, поэтому в первый раз следует есть семена ксантоцераса с осторожностью. Из-за большого содержания клетчатки могут наблюдаться неприятные последствия их употребления при гастритах, язве подагре, болезнях печени и кишечника.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Ксантоцерас

## 14. Кудрявая капуста

**Кудря́вая капу́ста, или Кале́, или Грюнколь, или Браунколь, или Брунколь** (лат. *Brassica oleracea* var. *sabellica*), — однолетнее овощное растение, разновидность вида Капуста огородная семейства Капустные. Кудря́вая капу́ста хорошо замораживается и на вкус слаще и ароматнее

после воздействия мороза. В Кудрявой капу́сте содержится много витаминов К и С; она богата кальцием. Самым распространенным сортом кудрявой капу́сты является кале, которой существует две разновидности — красная и зеленая. Кале красная обладает ажурными листьями темно-фиолетового цвета с багряным оттенком. Этот овощ очень богат антиоксидантами и флавоноидами, антоцианами, а в полезных качествах ничуть не уступает даже красному винограду. Полезные свойства этого удивительного растения обусловлены его богатым витаминным и минеральным составом. Этот овощ является мощным источником витамина А и аскорбиновой кислоты. Также он содержит витамины группы В, изрядную долю витамина К, витамины Е и РР. Минеральный комплекс представлен магнием, кальцием, калием, медью, железом, фосфором, цинком, натрием, селеном и марганцем. **Рекомендации народной медицины: Онкология:** Содержится в этом овоще сульфорафан, обладающий противораковыми свойствами, а также имеется индол-3-карбинол, препятствующий возникновению и росту раковых клеток и препятствующий возникновению онкологических заболеваний. **Нервная система:-** **Орган зрения:** Есть в ней и такие полезные вещества, как зеаксантин и лютеин, которые защищают глаза от УФИ. Запредельные уровни бетакаротина препятствуют возникновению катаракты у пожилых людей и предотвращают возрастную дегенерацию ма-

кулы. Также витамин А увеличивает продукцию зрительного пигмента — родопсина, который способствует накоплению и хранению витаминов в сетчатке глаза, а зеаксантин обладает способностью впитываться в нее, что существенно улучшает зрение. *Орган слуха:- Органы дыхания:- Сердечно-сосудистая система:- Пищеварительная система:* В Кудрявой капу́сте присутствует большое количество растительного легкоусваиваемого белка, содержащего большую часть заменимых и все незаменимые аминокислоты. Богато оно также омега-3 жирными кислотами. Под воздействием железа, также содержащимся в Кудрявой капу́сте, происходят процессы синтеза жизненно важных гормонов: серотонина, дофамина и норадреналина. Это происходит за счет содержания в нем полезных антиоксидантов. *Выделительная система:- Репродуктивная система женская:- Репродуктивная система мужская:- Железы внутренней секреции:* Это растение благоприятно влияет на иммунную систему организма, повышает его естественную защиту. *Опорно-двигательная система:* В Кудрявой капу́сте присутствует больше кальция, чем в молоке и он намного лучше усваивается, за счет отсутствия казеина. Витамины группы В в совокупности с гомоцистеином предотвращают хрупкость костей, что существенно сокращает возможность перелома. А омега жирные кисло-

**ты благоприятно воздействуют на суставы: смазывая их и возвращая им гибкость. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.**

**Противопоказания и ограничения :** моче- и желчнокаменная болезнь, так как в этом овоще содержатся оксалаты. Повышенное содержание в овощах витамина К значительно затруднит разжижение крови.

Источник: <https://foodandhealth.ru/ovoshchi/listovaya-kapusta-kale/>

## 15. Куманика

**Ежевика нёсская, или Куманика** (лат. *Rúbus nessénsis*) — вид растений из рода Рубус (*Rubus*) семейства Розовые (*Rosaceae*). Плоды ежевики съедобны, но в культуре это растение выращивается редко. Изучение состава ежевики показывает, что в ягодах содержится довольно много витаминов Е, К и С — около 15 %, 17 % и 25 % рекомендованной суточной потребности, соответственно. В частности, витамина К, который обеспечивает свёртываемость крови и укрепляет кости, в одной 100-граммовой порции сырой ежевики содержится в среднем 19,8 мкг. Минеральный состав ежевики представлен широко. В сравнительно высоких концентрациях в ягодах обнаруживают магний (5–7% РСП), калий (5–8% РСП) и особенно марганец (30–40 % РСП), который помогает предотвратить остеопороз, контролировать уровень сахара в крови, уменьшать эпилептиче-

ские проявления. Кроме того, один из найденных в ежевике ферментов, помогает марганцу образовывать коллаген, и заживлять раны. Лабораторный анализ показывает, что в плодах содержатся яблочная, винная, лимонная, салициловая кислоты, а в семенах — порядка 9-12 % жирных масел. *Рекомендации народной медицины: Онкология:* Экстракты ежевики изменяя пути передачи сигналов в клетках и подавляя факторы, стимулирующие опухоль, оказывают антимуtagenное свойство, возрастающее с увеличением концентрации экстракта ежевики. Фенольные соединения ежевики оказывают защитное действие на клетки мозга, предотвращая возрастные нейродегенеративные заболевания, когнитивные и двигательные проблемы, вызванные старением. Чернильно-чёрным цветом ежевика обязана антоцианам — полифенолам. Благодаря им сохраняется здоровье кровеносных сосудов, клетки получают защиту от мутаций и раковых заболеваний. *Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:* Экстракты ежевики позволяют снизить вероятность образования тромбов. Ягоды способствуют нормализации гемоглобина и обмена веществ после перенесенных заболеваний. Регулярное употребление чаев с использованием листа ежевики, позволит снизить АД, укрепит сосуды, очистит их от атеросклеротических «бля-

шек». *Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:* Ежевика обладает уникальным свойством восстановления организма после перенесенных травм, больших операционных вмешательств. *Кожа:-. Ткани:-. Прочее:* Лечебный потенциал концентратов ежевики очень высок, положительные результаты демонстрируют экстракты различных частей растения: плодов, семян, цветков, корней, — хотя наиболее выраженный эффект достигается с помощью экстрактов листьев ежевики.

**Рецепт народной медицины:** Отвар для профилактики атеросклероза и лечения нефрита. Готовят смесь, взяв по 10 г листьев куманики, земляники лесной, крапивы двудомной, 20 г листа берёзы, 50 г льняного семени. Полную ст. л. смеси замачивают в 0,2 литра холодной очищенной воды на протяжении 6 часов, далее все кипятят на небольшом огне 15 минут, фильтруют. Употребляют отвар, разделив на 3 равные части после основных приёмов пищи. Рецепт запрещен при беременности, остром воспалении почек, мочеполовых путей.

**Противопоказания и ограничения:** беременность, грудное вскармливание, детский возраст, индивидуальная непереносимость и аллергии. Перед употреблением отваров, настоев, чаев и свежего сока куманики желательно прокон-

консультироваться со специалистом во избежание негативных последствий.

Источники: <https://krechet-club.ru/kumanika.html>; <https://edaplus.info/produce/blackberry.html>

## 16. Кунжут

**Кунжút, или Сесáм** (лат. *Sésamum*) — род травянистых растений семейства Педалиевые (*Pedaliaceae*). Широко применяется в кулинарии, в частности кунжут индийский (*Sesamum indicum*) — ценное масличное растение. Семена используются для изготовления халвы, козинаков и в качестве посыпки на хлебобулочных изделиях. Семена кунжута бывают белыми, чёрными, желтыми, коричневыми, красными со своими вкусовыми качествами. Измельчение предварительно замоченных семян в блендере с водой (в соотношении 1:5) позволяет получить богатый кальцием аналог миндального молока. Для сладости достаточно добавить в блендер несколько фиников. У гиперчувствительных людей употребление кунжута в пищу вызывает аллергические реакции чаще, чем других съедобных семян. Полезные свойства кунжута известны многим благодаря рекордному содержанию кальция — 1474 мг. Однако на этом его польза не заканчивается. Состав кунжута: Калории 573 Ккал. Жиры: 48,7 г, Белки: 20,4 г, Углеводы: 12,2 г, Вода: 7,7 г, Зола: 4,4 г, Клетчатка: 5,6 г. Витамины (в 100 г): В<sub>1</sub> (тиамин) 0,79 мг, В<sub>6</sub> (пи-

ридоксин) 0,79 мг, В<sub>9</sub> (фолиевая кислота) 97,0 мкг, В<sub>3</sub> (РР, никотиновая кислота) 4,52 мг, Гамматокоферол (форма витамина Е) 2,44 мг, В<sub>2</sub> (рибофлавин) 0,25 мг. Минералы (в 100 г): Кремний 199,0 мг, Медь 4100 мкг, Ванадий 54,7 мкг, Никель 190,0 мкг, Марганец 2460 мкг, Кальций 783-1474 мг, Железо 14,5 мг, Магний 351 мг, Литий 77 мкг, Фосфор 453–694 мг, Цинк 7750 мкг, Бор 37 мкг, Бор 37 мкг, Цирконий 25 мкг, Селен 24,4 мкг, Молибден 15 мкг, Кобальт 2 мкг, Калий 468–497 мг, Рубидий 11,8 мкг, Хром 5,8 мкг, Свинец 1,0 мкг, Йод 7,1-15,0 мкг. Другие важные соединения: Фитостеролы — 714 мг (1298 % от РДН). Из них: кампестерол — 12 мг, бетаситостерол — 210 мг, стигмастерол — 1 мг. Наличие 525 % бетаситостерола позволяет отнести кунжут к женским продуктам. Пурины — 37 мг. Семя кунжута имеет приятный вкус, который становится еще ярче после обжарки. В ходе термической обработки происходит разложение фитиновой кислоты, которая препятствует нормальному усвоению продукта. Прокалка не более 2 минут позволяет организму беспрепятственно получать из кунжута железо, кальций, магний и цинк. Кунжут является источником поли- и мононенасыщенных жирных кислот. В нем содержатся: Пальмитиновая кислота (4,44 г — необходима организму для нормальной выработки коллагена и эластина). Линолевая кислота (21,37 г — принимает участие в формировании клеток головного мозга, мочеполовой системы и органов зрения у плода). Олеиновая кислота (18,52 г — способствует

снижению уровня холестерина в крови). Стеариновая кислота (2,09 г — благотворительно влияет на клетки эпидермиса). Кунжут является источником полиненасыщенных жирных кислот, антиоксидантов и других полезных соединений. Лучше употреблять неочищенные семена. Лиганд сезамин содержится только в кунжуте и льняных семечках. Его поступление в организм позволяет ускорить метаболизм, повысить концентрацию витамина Е, уменьшить интенсивность воспалительных процессов. Сезамол и сезаминол — это два редких антиоксиданта семян кунжута. Срок хранения кунжутного семени — 8 лет, а кунжутного масла — 3 месяца (после вскрытия бутылки).

**Рекомендации народной медицины:**

**Онкология:** Кунжут это белок, хороший источник клетчатки, профилактика диабета, болезней сердца, высокого давления и рака (магний и фитат). Защита ДНК от разрушительного действия радикалов. Укрепление иммунитета (цинк, селен, медь, железо, витамин В<sub>6</sub> и витамин Е).

**Нервная система:** Поддержание здоровья нервной системы (магний, кальций, тиамин). Источник витаминов группы В: В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>.

**Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:** Профилактика поражения органов дыхательной системы (магний).

**Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:** Поддержание работы органов ЖКТ, здоровья ротовой полости.

**Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:** Про-

филактика заболеваний щитовидной железы (медь, цинк, витамин В<sub>6</sub> селен). **Опорно-двигательная система:** Поддержание здоровья костей (кальций и цинк). Уменьшение болей в суставах (Медь). **Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.**

**Противопоказания и ограничения:** беременность (на ранних сроках беременности вероятность выкидыша); период лактации; заболевания ЖКТ с повышенной кислотностью; болезни почек; мочекаменная болезнь; индивидуальная непереносимость. Вред кунжута при излишнем его употреблении — тошнота и рвота, ожирение, рак кишечника из-за появления ожога на слизистой оболочке. Дивертикулёз. Аллергия. Диарея. Анафилактический шок. Кожная сыпь. Облысение. Болезнь Вильсона (избыточное накопление меди в печени). Высокое содержание кальция в продукте не допускает одновременного его применения с кислотами. Нельзя есть кунжут людям, принимающим аспирин, так как есть вероятность появления кальциевых отложений в организме.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Кунжу́т

## 17. Лебеда

**Лебеда́** (лат. *Ātriplex*) — род двудольных растений семейства Амарантовые (*Amaranthaceae*). Включает более 250 видов, распространённых в умеренной и тропической зонах обоих полушарий. Наибольшее количество хозяйственно значимых видов происходит из западных и центральных

штатов США и внутренних районов Австралии. Из полутора десятков растущих в России видов лебеды самой распространённой является лебеда раскидистая (*Atriplex patula*). Лебеда чрезвычайно терпима к содержанию солей в почве.

**Рекомендации народной медицины: Онкология:** Благодаря наличию в составе антиоксидантов предотвращается возникновение раковых заболеваний, а также происходит нейтрализация свободных радикалов, которые провоцируют разрушительные процессы в клетках.

**Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:** Высокое содержание клетчатки в свежем сырье делает растение эффективным натуральным сорбентом — употребление в пищу молодых листьев и побегов лебеды способствует очищению пищеварительной системы от шлаков.

**Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:** Чай из листьев лебеды пьют при болезненных и скудных менструациях.

**Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:** Укрепление костей благодаря содержащимся компонентам — магнию, калию, фосфору, кальцию, а также большая концентрация белка, принимающая активное участие в процессе формирования мышц. Регулярное употребление компонента позволяет избежать развития такого заболе-

вания, как остеопороз. Из-за присутствующих в растении антиоксидантов замедляются процессы старения, что приводит к интенсивной выработке природного коллагена. *Кожа*: Свежую траву прикладывают к порезам и ссадинам, делают из нее компрессы и растирания при радикулите. *Ткани:-. Прочее*: Заготавливают растение впрок во время цветения; в качестве витаминного прикорма для птиц собирают также семена лебеды. Сырье сушат на свежем воздухе в тени (под навесом), хранят 1 год.

**Рецепт народной медицины 1:** Настой лебеды. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стак. кипятка, настаивать под крышкой в течение 2 часов, процедить. Принимать 3–4 раза в день за 20 минут до еды по 1–2 ст. л. при головной боли и нервном напряжении.

**Рецепт народной медицины 2:** Отвар лебеды. 20 г измельченной сушеной травы залить 1 стак. кипятка, кипятить на медленном огне в течение 10 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать 3 раза в день после еды по 0,5 стак.

**Противопоказания и ограничения:** индивидуальная непереносимость отдельных компонентов продукта; низкий показатель свертываемости крови; колит, язва желудка, гастрит; мочекаменная болезнь; склонность к кровотечениям. Не передозировать (это может привести к диарее, рвоте, нарушениям и заболеваниям пищеварительной системы).

Источник: <https://7dach.ru/zdorovie/MarusyaRusya/>

## 18. Маслина

**Масли́на, олива** (лат. *Olea*) — род вечнозелёных деревьев и кустарников семейства Маслиновые (*Oleaceae*), известный прежде всего одним видом — *Olea europaea* (Маслина европейская, или Маслина культурная, или Оливковое дерево), широко культивируемым с древности масличным растением. Производство маслин налажено в южных странах Европы. Цвет же консервированных оливок зависит от технологии производства. После калибровки плоды оливы помещают в чаны, наполненные раствором на основе каустической соды, который удаляет характерную горечь. Далее ягоды, которым предстоит стать черными, пересыпают в емкости, куда подается кислород, вызывающий окисление оливок. Оно длится около 7-10 дней. В результате оливки приобретают черный цвет и специфический привкус, а их консистенция становится мягкой. При производстве зеленых оливок окисления не проводят. Европейскую маслину (плоды или оливковое масло) полезно использовать в качестве пищевого продукта при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе, а также в качестве источника витаминов и незаменимых жирных кислот. *Рекомендации народной медицины:* **Онкология:** Оливковое масло препятствует развитию рака молочной железы, кожи и опухоли кишечника.

**Нервная система:-.** Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания: Листья применяются при инфекциях и лихорадке. **Сердечно-сосудистая система:** В маслинах содержатся вещества, укрепляющие мембраны клеток и улучшающие работу сердечно-сосудистой системы. Из листьев растения приготавливают настой, который помогает понизить повышенное давление. **Пищеварительная система:** В маслинах содержатся вещества, укрепляющие мембраны клеток и слизистые оболочки, улучшающие работу желудка, печени. **Выделительная система:** Маслины очищают организм от шлаков. **Репродуктивная система женская:-.** Репродуктивная система мужская:-. **Железы внутренней секреции:-.** **Опорно-двигательная система:** В листьях маслины содержатся полезные для организма человека компоненты. В кожице маслин присутствуют эфирные масла. Масло помогает при вывихах. **Кожа:** У маслин есть свойство заживлять раны. В их кожице есть эфирные масла. Также оливковое масло помогает при ожогах, ушибах, укусах насекомых. **Ткани:-.** **Прочее:** Своему полезному свойству маслины обязаны содержанию в них витаминов, масла и биологически активных веществ. Масло маслины используется как основа при производстве многих различных эмульсий и мазей. Оливковое масло используется как сырьё для лекарственных препаратов, а также как сырьё в пар-

**фюмерии и мыловарении.**

**Противопоказания и ограничения:** Людям с холециститом (обладает желчегонными свойствами сильного действия).

Источник: [ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org) Маслина

## **19. Мишоксия гладкая**

**Мишóксия глáдкая** (лат. *Michauxia laevigata*) — вид цветковых растений рода Мишоксия (*Michauxia*) семейства Колокольчиковые (*Campanulaceae*). Иногда выращивается как декоративное растение. *Рекомендации народной медицины: Онкология:* Ее ягоды богаты антиоксидантами, которые помогают защитить организм от свободных радикалов и предотвратить развитие рака. *Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:* Листья мишоксии гладкой используются как лекарственное средство при гриппе, простуде, бронхите. *Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:* Листья мишоксии гладкой используются для лечения энуреза. *Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:* Листья мишоксии гладкой используются как лекарственное средство при диабете. *Опорно-двигательная система:* Листья мишоксии гладкой используются при лечении

**диабета. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:** Мишюксия гладкая может использоваться в кулинарии для приготовления джемов, желе и напитков.

**Противопоказания и ограничения:** индивидуальная непереносимость и аллергия.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Мишюксия гладкая

## 20. Падуб #

**Па́дуб, или остроли́ст** (лат. *Ílex*) — род деревьев и кустарников семейства Падубовые (*Aquifoliaceae*). В природе падубы распространены почти повсеместно. Па́дуб остроли́стный, или Остроли́ст, или Падуб обыкнове́нный (лат. *Ilex aquifolium*) — растение семейства Падубовые (*Aquifoliaceae*), вид рода Падуб, произрастающее в странах Западной и Южной Европы, Северо-Западной Африки и Юго-Западной Азии. Североамериканские индейцы использовали листья местного падуба чайного (*Ilex vomitoria*), известного своими слабительными и рвотными свойствами, в качестве противоядия во время своих религиозных ритуалов и в медицине. Из молодых листьев и прутьев они делали напиток, который называли чёрным чаем. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Лекарственные формы растения профилактируют развитие онкологических заболеваний. **Нервная система:** Продлевает молодость. **Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы ды-**

*хания:-. Сердечно-сосудистая система: Лекарственные формы растения очищают кровь. Пищеварительная система: Лекарственные формы растения улучшают пищеварение. Выделительная система: Выводит лишнюю жидкость. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции: Поддерживает функции эндокринной системы, улучшает работу коры надпочечников. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Рецепт народной медицины:** Чай из листьев падуба. На одну порцию берут половину стрелки (скрученного листа). Заливают 250 мл воды с температурой 50–75°. Через 30 секунд жидкость сливают. Листья заваривают повторно в течение 4 минут. Если превысить дозировку или температуру заваривания, напиток получится горьким, утратит часть полезных свойств. Заваривать чай можно до восьми раз, после пятого увеличивают время выдержки.

**Противопоказания и ограничения:** Плоды содержат токсичный илицин, который вызывает сильнейшее отравление, сопровождающееся тошнотой, рвотой, диареей. Употребление более 25 ягод может привести к летальному исходу.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Падуб

## 21. Пальмировая пальма

**Пальмировая пальма, или Пальмира** (лат. *Borassus flabellifer*) — древовидное растение семейства Пальмовые. Пальмировая пальма — основной источник сырья для производства напитка тодди (пальмового вина) и один из ключевых источников сырья для пальмового сахара. *Рекомендации народной медицины: Онкология: Кожура плодов богата антоцианами, что делает ее невероятно действенным профилактическим средством против онкологии (особенно это касается рака молочной железы) Нервная система:* Систематическое их употребление помогает быстро восстановить силы после достаточно серьезных психических либо физических перегрузок. *Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:* До тех пор, пока у человечества не было ни лекарств, ни вакцины от злополучной ветрянки, сочные плоды и сок данной пальмы довольно долго считались единственным действенным лекарством против вызванной данным состоянием лихорадки — у заболевших быстро падала температура, да и в целом процесс выздоровления проходил значительно быстрее. *Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:* Плоды данной культуры очень богаты всевозможными микроэлементами и витаминами — такое «богатство» де-

лает их великолепным средством для исцеления от различных заболеваний ЖКТ. В Аюрведе такой сок считается очень действенным средством для лечения заболеваний селезенки и печени. *Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** индивидуальная непереносимость.

Источник: <https://www.asienda.ru/plants/palma-palmirovaya/>

## 22. Радиккьо

**Радиккьо, также радиччио, эскариол, итальянский цикорий** (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) — разновидность цикория обыкновенного (*Cichorium intybus*), популярное (особенно в Западной Европе) огородное растение. Имеется множество сортов радиккьо, объединённых в несколько групп. Листья обычно красные с белыми прожилками. Радиккьо используют как для приготовления салатов, так и в составе горячих блюд. Вкус листьев — горький, пряный, при термической обработке смягчается. Люди используют радиккьо с древних времен. Об этом растении писал Плиний Старший в своей работе *Naturalis Historia*, восхваляя его ле-

чебные свойства. Краснолистовой салат является суперпродуктом по содержанию питательных веществ. Он включает в себя: фолиевую кислоту, витамины — А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, К, минеральные компоненты — селен, железо, медь, марганец, калий, фосфор, кальций и цинк. Такой набор витаминов и минералов необходим в рационе для полноценного питания и правильного функционирования организма. У каждого компонента свое назначение, направленное на улучшение здоровья. *Рекомендации народной медицины: Онкология: Радиккьо предупреждают рост раковых клеток, и предотвращают развитие некоторых форм рака. Нервная система:- Орган зрения:- Орган слуха:- Органы дыхания:- Сердечно-сосудистая система:- Пищеварительная система:- Выделительная система:- Репродуктивная система женская:- Репродуктивная система мужская:- Железы внутренней секреции:- Опорно-двигательная система:- Кожа:- Ткани:- Прочее:-*

**Кулинарный рецепт с радиккьо:** Горячий салат. Листья кочана радиккьо нужно обжарить на оливковом масле, разорвав их перед этим на несколько частей. Снять пережаренные листья с огня и отправить в тарелку. После в то же масло нужно добавить лук, предварительно разрезав его на кольца, обжарить его и добавить к листьям. Орехи нужно измельчить до небольших кусочков, чтобы их удобно было есть. Сверху листья радиккьо и лук нужно посыпать грецким орехом. Соусом будет оливковое масло, смешанное с

несколькими зубчиками чеснока и специями по вкусу. Салат готов. Такой способ используется довольно часто, потому как при жарке салат радикальнее становится менее горьким и всё блюдо получается пикантным и ароматным.

**Противопоказания и ограничения:** людям, которые принимают разжижающие кровь препараты (в овоще много витамина К, обеспечивающего свертываемость крови).

Источник: <https://edaplus.info/produce/radicchio.html>

## 23. Рожь

**Рожь посевная, или рожь культурная** (лат. *Secale cereale*) — однолетнее или двулетнее травянистое растение, вид рода Рожь (*Secale*) семейства Мятликовые (Злаки). Рожь посевная является культурным растением, выращивают её в основном в Северном полушарии. Существуют озимая и яровая формы ржи. В состав зерна входят углеводы, белки, витамины, минеральные вещества. Зёрна, отруби и зелёные стебли ржи используются в лечебных целях. В белке зерна содержатся лизин и треонин — аминокислоты, необходимые для роста и восстановления тканей, производства гормонов и антител. Рожь способствует сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием, как диетический продукт полезна при сахарном диабете. Поэтому даже ржаной хлеб в определённом смысле является лекарством. В народе его используют как лёгкое сла-

бительное, отвар из отрубей, наоборот, оказывает закрепляющее действие. Полезен ржаной квас: он нормализует пищеварение, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Рожь издавна применяют в народной медицине различных стран. **Рекомендации народной медицины: Онкология:** Женщины, страдающие диабетом и болезнями сердца, а также подверженные развитию доброкачественных опухолей, в период менопаузы обязательно должны употреблять ржаные хлопья, пророщенные зерна и отруби. Диета с преимущественным содержанием клетчатки именно ржи, снижает риск возникновения рака толстой кишки. Риск возникновения рака молочной железы у женщин употребляющих регулярно ржаные отруби и овощи, уменьшился на 50 %. **Нервная система:-.** **Орган зрения:-.** **Орган слуха:-.** **Органы дыхания:-.** **Сердечно-сосудистая система:-.** **Пищеварительная система:-.** **Выделительная система:-.** **Репродуктивная система женская:-.** **Репродуктивная система мужская:-.** **Железы внутренней секреции:-.** **Опорно-двигательная система:-.** **Кожа:-.** **Ткани:-.** **Прочее:-.**

**Рецепт народной медицины:** При диарее. 3—4 ст. л. цельных зерен ржи заливают 0,5 л холодной воды и кипятят на медленном огне около 10 минут. Настоявшийся в течение часа отвар можно принимать сразу теплым, в количестве 2 ст. л. каждый час до облегчения симптомов, далее — каждые

3—4 часа до полного излечения.

**Противопоказания и ограничения:** гастрит с повышенной концентрацией желудочного сока, язва желудка и гастрит в стадии обострения; детям до полутора лет.

Источник: <https://agronom.expert/posadka/ogorod/zlaki/rozh/v-narodnoy-medsine-polza-i-vred.html>

## 24. Сельдерей

**Сельдерей** (лат. *Apium*) — род травянистых растений семейства Зонтичные (*Apiaceae*). Самый известный вид Сельдерей пахучий (*Apium graveolens*) — распространённая овощная культура. Корни растения содержат сахара, а листья — витамин С. Первыми использовать в пищу сельдерей стали немцы, в 17–18 веках к ним примкнули французы. Тогда же овощ при Екатерине II попал в Россию, но до поры оставался лишь декоративным растением. Растение считалось приносящим счастье, и его нередко вешали в комнатах вместе с луком и чесноком. Сельдерей пахучий, или Сельдерей душистый, или Сельдерей культурный (лат. *Apium graveolens*) — двулетнее растение, наиболее известный вид рода Сельдерей семейства Зонтичные (*Apiaceae*), овощная культура. Растение высотой до 1 м. В первый год образует розетку листьев и корнеплод, на второй год зацветает. Растение влаголюбивое и холодостойкое, семена прорастают уже при 3 °С (оптимально — при 15 °С), всходы

переносят заморозки до  $-5^{\circ}\text{C}$ . Плод округлый, почти двойчатый, с пятью нитевидными рёбрами на каждой половине. Листовой сельдерей имеет более короткий вегетационный период, что позволяет выращивать его в северных районах. Корневой часто выращивают рассадой. Все разновидности сельдерея предпочитают влажные почвы. Корнеплоды сельдерея содержат от 10 до 20 % сухих веществ, в том числе 2–4 % сахаров, 1–2,5 % сырого белка, калий, кальций, фосфор; в листьях от 10 до 18 % сухих веществ, в том числе около 1 % сахаров, 2–3 % сырого белка. И корнеплоды, и листья богаты аскорбиновой кислотой (в листьях до 110 мг% этого витамина), каротином (провитамином А), витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, витамином РР, солями калия, кальция, фосфора. Кроме того, в их составе обнаружены флавоноиды и фуранокумарины. Особенно следует отметить такие флавоны как апигенин и апиин, а также лунуларин являющийся природным фитоалексином, подобно ресвератролу. Растение содержит также щавелевую кислоту, пурины, эфирное масло, витамины А, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е, К, пектины, минеральные соли (железо, натрия, магний), органические кислоты. Во всех частях растения присутствует глутаминовая кислота. Стебли обычно содержат большое количество соли. Энергетическая ценность — 16 ккал. Все части растения добавляют в первые и вторые блюда, салаты, напитки, соусы, приправы. Корневище используют ещё и в сушёном виде. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Одним из основных его свойств

является способность активировать иммунные силы человека, оказывает профилактику онкологии, является мощным антиоксидантом, замедляет образование свободных радикалов; омолаживает клетки и ткани. *Нервная система:* Тонизирует организм. *Орган зрения:-.* *Орган слуха:-.* *Органы дыхания:-.* *Сердечно-сосудистая система:* Улучшает циркуляцию крови и подвижность сосудов. *Пищеварительная система:* Корнеплод можно использовать в сыром виде как дополнительный компонент салата, варить и запекать, сушить для последующего добавления в супы и гарниры. *Выделительная система:* снимает отечность; улучшает работу почек. *Репродуктивная система женская:-.* *Репродуктивная система мужская:-.* *Железы внутренней секреции:-.* *Опорно-двигательная система:-.* *Кожа:* Ускоряет заживление повреждений на коже. *Ткани:-.* *Прочее:-.*

**Рецепт народной медицины:** Сок сельдерея при аденоме простаты, простатите. Смешать в равных долях по весу свежий мёд и сок сельдерея. При аденоме простаты принимать по 2 ст. л. сельдереистой смеси 2–3 раза в день минут за 20 до еды. Перерыв — 1 месяц, затем можно повторить при необходимости. Кроме того, съедать каждый день 7–8 орехов (грецких) и 2–3 яблока. Хранить смесь в холодильнике.

**Противопоказания и ограничения:** тромбофлебит, варикозное расширение вен, склонность к кровотечениям (имеет способность расширять сосудистые стенки), кормя-

щим женщинам и во время беременности, особенно в последнем триместре. При патологиях органов ЖКТ растение лучше не есть на голодный желудок.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Сельдерей

## 25. Флебодиум золоти́стый #

**Флебодиум золоти́стый**, или **Флебодиум золоти́** (лат. *Phlebodium aureum*) — вид папоротников рода Флебодиум (*Phlebodium*) семейства Многоножковые (*Polypodiaceae*). На своей исторической родине папоротник Флебодиум растет сорной травой, которая очень быстро распространяется по захваченной территории. Но несколько десятилетий назад его облагородили и окультурили. Теперь Флебодиум можно встретить на садовых участках, в оранжереях, офисах и квартирах. В наши края Флебодиум пришел из Америки, где для обитания выбрал леса с субтропическим и тропическим климатом. Относится он к семейству Многоножковых (Полиподиум *Polypodium*) и является эпифитом (растение предпочитает цепляться корнями за деревья и кустарники, а не жить в их тени на земле). В 1841 его обнаружил и детально описал британский ботаник Роберт Броун. Без предварительной обработки растение ядовито, так как содержит синильную кислоту. Он показал себя эффективным иммуномодулятором при пероральном введении (избирательно модулирует сверхактивные иммунные

клетки), а также защищающее от УФ-излучения средство.

**Рекомендации народной медицины: Онкология:** Исследование показало, что количество клеток кожи, содержащих p53 — белок, который помогает предотвратить рак, — увеличилось на 63 %. **Нервная система:** Он эффективен против болезни Альцгеймера, слабоумия и проблем с памятью; аутоиммунных заболеваний. Имеются сообщения, что его применение помогало при рассеянном склерозе. **Орган зрения:-.** **Орган слуха:-.** **Органы дыхания:-.** **Сердечно-сосудистая система:-.** **Пищеварительная система:-.** **Выделительная система:-.** **Репродуктивная система женская:-.** **Репродуктивная система мужская:-.** **Железы внутренней секреции:-.** **Опорно-двигательная система:-.** **Кожа:** Он эффективен против псориаза и других кожных болезней; аутоиммунных заболеваний. Имеются сообщения, что его применение помогало при витилиго. **Ткани:-.** **Прочее:-.**

**Противопоказания и ограничения:** Для аллергиков Флебодум золотой может стать не самым лучшим вариантом комнатного цветка из-за разлетающихся спор. В настоящее время исследования показывают, что до 480 мг перорально Polypodium leucotomos в день безопасно для людей, но необходимы дополнительные исследования.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Флебодум золотистый

## 26. Цистанхе

**Цистанхе** (лат. *Cistanche*) род растений семейства Заразиховые. Ареал рода — пустынные, полупустынные и степные районы Азии, Северной Африки, Пиренейского полуострова. **Рекомендации народной медицины: Онкология:** Цистанхе оказывает на организм противоопухолевое, противовоспалительное, антиоксидантное действие. **Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:** Специалисты восточной медицины считают его корень сильным афродизиаком, средством для усиления потенции и лечения простаты, уверяют, что его лекарственные свойства в 5 раз сильнее, чем у женьшеня. Известно средство Цистанхе БАД. Таблетки массой 750 мг, 1200 мг. Состав: Экстракт корней ци-станхе, экстракт мицелия кордицепса китайского, сахарная пудра, МКЦ Е460i, экстракт клубней маки перуанской, лактоза, экстракт листьев дамианы, Е551, Е1201, Е330, цианокобаламин, пиридоксина гидрохлорид, рибофлавин. Для реализации населению в качестве биологически активной добавки к пище — дополнительного источника витаминов В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>. Рекомен-

дации по применению. Взрослым по 1 таблетке 1200 мг 2 раза в день или по 2 таблетки массой 750 мг 2 раза в день во время еды. Продолжительность приёма — 1 месяц. При необходимости приём можно повторить. *Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, повышенная нервная возбудимость, бессонница, гипертония, нарушения сердечной деятельности, выраженный атеросклероз.

Источник: <https://medum.ru/cistankhe-biokompleks>

## 27. Чабер

**Ча́бер** (иначе чабёр) (лат. Satureja) — род растений семейства Яснотковые (Lamiaceae); однолетние растения, полукустарники или кустарники. Представители рода распространены преимущественно в странах Средиземноморья и Азии. *Рекомендации народной медицины: Онкология: Согласно научным исследованиям, масло чабера уменьшает риск развития онкологических заболеваний у животных. Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродук-*

*тивная система мужская:- Железы внутренней секреции:- Опорно-двигательная система:- Кожа:- Ткани:- Прочее:-.*

**Рецепт народной медицины:** Для иммунитета, от простуд. Заваривать прямо в чашке, пить вместо чая. На 150 мл достаточно ч. л. сухой или свежей зелени.

**Противопоказания и ограничения:** при язве желудка и двенадцатиперстной кишки; мерцательной аритмии; патологиях щитовидной железы; кардиосклерозе; аллергических реакциях; при беременности (могут вызвать сокращение матки и привести к выкидышу); индивидуальная непереносимость и аллергия на продукт.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Чабер

## 28. Челноборóдник лимóнный

**Челноборóдник лимóнный, или Зáпадноиндiйское лимóнное сóрго** (лат. *Symborogon citratus*) — травянистое растение; вид рода Цимбопогон семейства Злаки. Официально называется цимбопогон, но в народе чаще встречаются такие названия: «лимонная трава», «лимонник», «лимонное сорго», «челнобородник», «цитронелла». Такие имена растение получило за аромат листьев и стеблей, напоминающий цитрусовый с цветочными и мятными нотками. Известен в качестве культивируемого растения в Юго-Восточной Азии, в тропических и субтропических зонах Африки и

Амери́ки. В растениях содержится эфирное масло, основная часть которого цитраль. Кроме того, найдены лимонен, изопульгенол, цитронеловая и гераниевая кислоты,  $\alpha$ -камфен. *Рекомендации народной медицины: Онкология: Лемонграсс предотвращает образование злокачественных опухолей. Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции: Челноборóдник лимóнный укрепляет иммунную систему. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** Аллергия на злаковые и непереносимость веществ, входящих в состав лемонграсса. Низкий уровень глюкозы в организме. Плохая свёртываемость крови. Лемонграсс способен спровоцировать усиление кровотечения в случае травмы.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Челноборóдник лимóнный

## 29. Черешня

**Черéшня, или Вй́шня птй́чья** (лат. *Prúnus ávium*), — древесное растение; вид рода Слива семейства Розовые. Как полагают, черешня была известна уже за 8000 лет до н. э. В Анатолии и в Европе — на территории современных Да-

нии и Швейцарии (жителям свайных построек). В семенах черешни до 30 % жирного масла, которое может иметь техническое применение, и до 1 % эфирного масла, употребляемого в парфюмерии и ликёрном производстве. В листьях до 250 мг% витамина С. С 2—3-летнего возраста желатель-но проводить обрезку: удалять поросль, формировать штамб (удаление нижних ветвей), укорачивать лидер переводом на боковую ветвь, прореживать крону. Деревья следует исполь-зовать до 15 лет. Плоды черешни состоят из 82 % воды, 16 % углеводов, 1 % белка и практически не имеют жира (0,2 г на 100 г.). В отличие от вишни, плоды черешни содержат мень-ше питательных веществ на 100 г. Состав на 100 г продук-та: (Энергетическая ценность 52 ккал 217 кДж). Вода 85,7 г. Белки 1,1 г. Жиры 0,4 г — насыщенные 0,1 г. Углеводы 10,6 г. Витамины: Ретинол (А), мкг 25. Тиамин (В<sub>1</sub>), мг 0,01. Ри-бофлавин (В<sub>2</sub>), мг 0,01. Аскорбиновая кислота (вит. С), мг 15. Токоферол (вит. Е), мг 0,3. Микроэлементы: Кальций, мг 33. Железо, мг 1,8. Магний, мг 24. Фосфор, мг 28. Калий, мг 233. Натрий, мг 13. *Рекомендации народной медици-ны: Онкология: Черешня тормозит развитие раковых опухолей. Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слу-ха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная си-стема мужская:-. Железы внутренней секреции: Череш-ня укрепляет иммунитет. Опорно-двигательная систе-*

*ма:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Рецепт народной медицины:** Отвар из плодоножек черешни от аденомы простаты. Для этой цели использовать равную смесь (1:1) листьев черного паслена и плодоножек черешни. Стак. такой смеси доводят до кипения в 1 л воды. После этого емкость укутывают одеялом и так держат 2 часа. Процедить и в течение суток выпить. Отвар плодоножек регулирует сердечную деятельность, его также применяют при повышенной раздражительности и неврозах.

**Противопоказания и ограничения:** сахарный диабет (сладость может спровоцировать приступ у диабетиков); аллергическая реакция у людей с индивидуальной непереносимостью ягоды; спайки в кишечнике. Вред черешни невелик и обычно спровоцирован чрезмерным употреблением: Если съесть более 300 г черешни в день, может возникнуть диарея и вздутие живота, а если злоупотреблять черешней в целях похудения, то можно добиться обратного эффекта из-за наличия сахаров.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Черешня

## 30. Шафран

**Шафра́н** лат. *Crocus*) — род многолетних клубнелуковичных травянистых растений семейства Ирисовые, или Касатиковые (*Iridaceae*). В литературе по декоративному цветоводству встречается заимствованное латинское название

крóкус. Ареал включает Средиземноморье (включая Южную Европу и Северную Африку), Центральную Европу, Малую Азию, Ближний Восток и Центральную Азию вплоть до Западного Китая, встречаясь в различных биотопах — степях, лугах (в том числе высокогорных), лесах. Шафран (крокус) используется в качестве декоративного растения, цветёт рано весной или поздно осенью. Высушенные рыльца цветков шафрана посевного (*Crocus sativus* L.) с глубокой древности используются как пряность. Рыльца шафранов посевного, прекрасного (*Crocus speciosus* M.Bieb.), Палласа (*Crocus pallasii* Goldb.) и алатавского (*Crocus alatavicus* Regel et Semen.) содержат жёлтое красящее вещество, которое используется в пищевой промышленности в качестве натурального жёлтого красителя для сыров, ликёров, сливочного масла и некоторых видов безалкогольных напитков. Известен в Греции с раннего Средневековья. Краситель добавлялся непосредственно в темперное связующее: порошкообразный краситель смешивали с яичным желтком и широко использовали для иллюстрирования рукописей. Из шафрана с белком делали также золотистый лак для придания поверхности олова золотого оттенка — имитации золотого листа. Сбор крокуса, это трудоемкая процедура, цветок цветет около трех недель с середины осени, собирают его ручным способом. Для того чтобы получить 30 грамм шафрана надо собрать более 5000 бутонов. Сами по себе лепестки не имеют никакой ценности, принося только эстетическое удоволь-

ствие, собирают это растение только ради рылец, которые похожи на тоненькие нити коричневато-оранжевого цвета, причем каждый цветочек имеет только три штуки. Правильно собранный и высушенный шафран хранится в стеклянной посуде не более года. Содержание минеральных веществ в растении уникально. В нем есть, пожалуй, все, что необходимо для человеческого организма: железо, цинк, марганец, селен и прочее. В шафране обнаружен почти весь состав витаминов группы В, фолиевая кислота, витамины С и А. Шафран называют лекарством от 100 недугов. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** Согласно некоторым исследованиям, шафран может предотвратить развитие некоторых форм рака. **Нервная система:** Шафран может предотвратить развитие депрессии. **Орган зрения:** Возможно, у шафранов есть свойства, позволяющие замедлять потерю зрения у пожилых людей. Данные свойства растения только начинают изучать. **Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.**

**Рецепт народной медицины 1:** Самый простой рецепт — сделать настой из рылец растения, регулярно его употреблять по 1 ч. л. пару раз в день.

**Рецепт народной медицины 2:** Чай с шафраном. Заварить в заварочном чайнике черный или зеленый чай. Разлить по кружкам, предварительно положив туда по дольке лимона, 10–15 прожилок шафрана. Добавить сахар, размешать. Пить горячим. Очень тонизирующий напиток. Лучше пить утром. Заряд энергией на целый день обеспечен.

**Противопоказания и ограничения:** при сахарном диабете, хронических сердечно-сосудистых болезнях; язвенных заболеваниях кишечника и желудка; беременным женщинам (приправа может повысить тонус матки и спровоцировать выкидыш); при гипертонической болезни, детям до трех лет; суточное употребление более 1 грамма может вызвать отравление, а 10 граммов приправы — смерть.

Источник: <https://agronom.guru/sadovodstvo/trava/shafran>

## 31. Щавель водный

**Щавель водный**, или **Щавель водяной** (лат. *Rumex aquatilis*) — многолетнее травянистое растение, вид рода Щавель (*Rumex*) семейства Гречишные (*Polygonaceae*). В России повсеместно встречается в средней полосе европейской части, произрастает во многих областях Сибири и Дальнего Востока. Часто приурочен к берегам водоёмов, селится на заболоченных лугах и около болот, может расти на песчаных почвах и галечниках, среди зарослей ивняка. Как и многие представители рода, щавель водный активно приме-

няется в народной медицине. Это обусловлено богатым составом растений. В лечебных целях используют почти все части растений, то есть корни, листву и семена. **Рекомендации народной медицины: Онкология:** Настой из корней эффективен в качестве профилактики раковых заболеваний. **Нервная система:** Корни щавеля водного наделены тонизирующими свойствами. Однако использовать их в лечебных целях важно крайне осторожно. Принимать настой строго в рекомендованной дозировке. **Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:** Настои и сок из щавеля водного способствуют очищению, укреплению, повышению эластичности и предотвращению закупорки сосудов, здоровью сердечной мышцы. **Пищеварительная система:** Настои и сок из корней в небольшом количестве способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта, предотвращению вздутия живота и запоров. Однако стоит помнить, что в растении очень много щавелевой кислоты, соответственно, передозировка сулит обратным эффектом, точнее сказать — диареей. **Выделительная система:** Корни щавеля водного наделены мочегонными свойствами. **Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:** Настой из корней эффективен в лечении кожных недугов. **Тка-**

**ни:-. Прочее:-.**

**Рецепт народной медицины:** Настой щавеля водного против расширения вен. 6 ст. л. измельченной листвы в 500 мл воды, настаивают не менее 4-х часов, затем принимают трижды в день за 10–15 минут до еды по 150 мл.

**Противопоказания и ограничения:** Почечнокаменные болезни; подагра; нарушения солевого обмена; воспалительные заболевания почек или кишечника; при беременности, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Опасные свойства щавеля связывают, в первую очередь, с обилием щавелевой кислоты в составе большинства видов этого растения. И сама кислота, и её соли — плохо растворимые в воде оксалаты — не мутагенны и не канцерогенны, но токсичны. Так, оксалат магния и особенно кальция задерживаются в почечных лоханках, мочевом пузыре, мочевыводящих путях, со временем приобретая вид песка или конкрементов сложной кристаллической формы. Выделенная концентрированная щавельная кислота опасна и при наружном контакте, и при проглатывании, поскольку вызывает химические ожоги, жжение, спазмы, отёк гортани, бронхов или лёгких. Большое количество этого вещества (более 15 г) может даже привести к смерти человека.

Источники: <https://www.asienda.ru/plants/shhavel/shhavel-vodnyj/>; <https://edaplus.info/produce/sorrel.html>

# **ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

## **ОПИСАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ЗЕМЛИ,**

### **ИМЕЮЩИХ КАНЦЕРОГЕННЫЙ ЭФФЕКТ**

Во второй части ТРАВНИКА рассматриваются те растения, которые могут провоцировать и даже запускать онкогенез, то есть обладают канцерогенным эффектом. О потенциальных свойствах одних из этих растений было известно давно (белокопытник, бетель, кат, кирказон), сведения о других в литературе появились позднее (борщевик Сосновского, окопник).

Индукция опухолевого роста процесс сложный и многостадийный. Он включает влияние факторов окружающей среды и состояние организма. Многие ксенобиотики являются канцерогенами. Среди них есть и многие микроэлементы (Ag, As, Be, Cd, Co, Cu, Mn, Ni, Fe, Pb). Эти металлы могут действовать дестабилизирующе на синтез ДНК. Самый длительный период от воздействия вещества до появления опухоли. В эксперименте выделяют 3 стадии развития опухоли: инициацию, промоцию, прогрессию. При этом воз-

действие ксенобиотика не обязательно вызывает образования опухоли, так как целый ряд предотвращающих факторов [усиление процесса инициации канцерогенов; антиоксидантная защита, стимулирование восстановления целостности ДНК путем устранения повреждений, вызванных мутагеном; влияние на клеточный цикл и дифференцировку; регуляция функции генов (факторы транскрипции); включение механизма апоптоза, ведущие к самоуничтожению мутировавших клеток; влияние на гормональную регуляцию; иммуноткоррекция].

В основе инициации лежат химические взаимодействия свободных радикалов и других соединений. Эта стадия знаменуется необратимыми повреждениями генетического материала клеток, ведущая к мутации. В основе мутагенеза лежат изменения в молекулах нуклеиновых кислот (хранители и передатчики наследственной информации), генные мутации и хромосомные перестройки, нарушения митотического аппарата основа геномных мутаций. Мутации не возникают мгновенно. Включаются предотвращающие факторы. Причина необратимых изменений. Они могут не успевать или сами подвергаются повреждениям.

Основные виды мутаций: точечная мутация (когда что-то происходит с одним нуклеотидом); хромосомная абберация (разрывы молекул ДНК, транслокация фрагментов ДНК). Есть группа веществ, понижающих частоту мутаций — антимутагены (десмутагены и биоантигены). Первые могут на

90 % снизить мутагенную активность ксенобиотиков и эндобиотиков. Это обычно гуминовые кислоты, лигнин, пектин, пищевые волокна, альгинаты (то есть природные полипептиды) зеленой петрушки, ламинарии, моркови, отрубного хлеба, свеклы, сельдерея, слив, смородины, укропа, фасоли, яблок и многие другие.

Вторая стадия канцерогенеза — промоция опухолевого роста. Промоторы не обязательно канцерогены. Это могут быть гормоны, лекарственные препараты, продукты жизнедеятельности, другие ксенобиотики. На уровне гена специфические белки присоединяясь к регуляторным системам гена, осуществляют генную транскрипцию. В раковых клетках содержание и активность факторов транскрипции аномальны. Это препятствует нормальной пролиферации, а опухолевой, метастазированию и инвазии.

Промоция у человека занимает 10–30 лет (и более) и связана с влиянием экзо- и эндогенных факторов. Опухолевая промоция может быть химической и гормональной. Антипромоторы — витамины А, Е,  $\beta$ -каротин, ретиноиды, селен, цинк, глутатион, фитоадаптогены и др.

Апоптоз — (генетически запрограммированная гибель клетки, через блокаду клеточного цикла, остановку процесса клеточного деления, изменения мембранных структур). При его инициации могут гибнуть раковые клетки. В регуляции апоптоза играют роль многие факторы: гормоны, цитокины, белки, интерфероны, пептиды, протеазы, природ-

ные соединения, в том числе поступающие с продуктами питания (витамин Д, ресвератрол, капсаицин перца и других овощей и фруктов, а также растений — аир болотный, арбузы, арника горная, болиголов пятнистый, барвинок малый, брокколи, боярышник, вербена лекарственная, верблюжья колючка, вероника лекарственная, водоросли, гриб-шиитаке (японский лесной гриб), дурнишники, женьшень, зеленый чай, зверобой, капуста кочанная, клевер, кожура и косточки винограда, прополис, омега-3 (рыбий жир), кукуруза, лен, лукпорей, люцерна, маклюра оранжевая, морковь, морозник кавказский, окопник кавказский, отруби, перец чили и черный, подмаренники, полынь обыкновенная, пшеница, рапс, редька, репа, ромашка, смородина, солодка гладкая, соя, татарник колючий, томаты, черника, чеснок, шпинат, хмель, хрен и др.

Среди гормональных факторов особое внимание представляют природные вещества (бобовые, горчица, виноград, зародыши пшеницы, кофейные зерна, красный клевер, листья малины, люцерна; масла кунжутное, соевое, кукурузное, оливковое, авокадо и арахисовое; миндаль, орехи, пажитка, солодка, соя, шпинат, хмель. Фитоэстрогены делят на группы — изофлавоноиды и куместаны, структурно относящихся к классу дифенолов. Растения данной части представлены ниже.

# 1. Алоэ древовидное

**Алоэ древовидное** (лат. *Alôe arboréscens*, в просторечии «ранник», «столетник» — вечнозелёное суккулентное (Для справки: то есть имеющее специальные ткани для запасов воды) растение, вид рода Алоэ семейства Асфodelовые (*Asphodelaceae*). Его естественный ареал охватывает Южную Африку — Мозамбик, Зимбабве, Эсватини и Малави. Имеет широкое медицинское применение, а также культивируется как декоративное комнатное растение. В качестве лекарственного растения алоэ был известен ещё в Древнем Египте, где он, наряду с лекарственным применением, использовался в средствах для бальзамирования умерших. Все виды сырья содержат антраценовые производные, а консервированные по методу Филатова — биогенные стимуляторы. В листьях и соке растения содержатся ферменты, витамины, фитонциды, алоин, наталоин, рабарберон, гомонаталин, эмодин (1,66 %), смолистые вещества и следы эфирных масел. Нельзя путать алоэ древовидное и алоэ вера. Алоэ древовидное имеет ствол и листья. Алоэ вера по строению является розеткой из листьев, отличающихся по форме. Листья жесткие, покрытые шипами для предохранения от потери влаги. Это помогает растению выживать в пустыне. В целях лекарственного применения у алоэ вера срезаются листья. Столетник же используется целиком **Рекомен-**

**дации народной медицины: Онкология:** В то время как алоэ вера помогает бороться с онкологическими заболеваниями, алоэ древовидный, напротив, по данным Интернета, вызывает рост раковых клеток. Столетник применяют наружно при ожогах и для предупреждения и лечения лучевых поражений кожи. *Нервная система:-.* *Орган зрения:* экстракт из измельчённых консервированных листьев — для приёма внутрь при блефарите, конъюнктивите, кератите; таблетки, покрытые оболочкой, содержащие измельчённый консервированный лист, — как неспецифическое средство при комплексном лечении глазных заболеваний; линимент алоэ, содержащий сок из биостимулированных листьев. *Орган слуха:-.* *Органы дыхания:* сироп алоэ с железом при бронхиальной астме. *Сердечно-сосудистая система:-.* *Пищеварительная система:* В официальной медицине применяется сабур — кристаллы, полученные из выпаренного сока столетника. Препараты алоэ оказывают слабительное, желчегонное действие, обладают выраженным противовоспалительным свойством, усиливают секрецию пищеварительных желёз, улучшают аппетит и пищеварение. сок для полоскания при заболеваниях ротоглотки и дёсен; экстракт алоэ жидкий (из свежих, консервированных или высушенных листьев — для инъекций; из измельчённых консервированных листьев —

для приёма внутрь) — при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. *Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:* сок (наружно) — при гнойных ранах, ожогах, остеомиелите, трофических язвах, сок (компрессы) — при туберкулёзе кожи, волчанке, экземе, лучевом дерматите головы; *Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** маточные кровотечения, беременность на поздних сроках, заболевания печени и желчного пузыря, расстройство желудка.

Источник: <https://selo.guru/rastenievodstvo/sukkulenty/aloe/vidy-al/drevovidnoe.html>

## 2. Белокопытник

**Белокопытник** (лат. Petasítes) — род многолетних трав семейства Астровые (Asteraceae), объединяющий около двадцати видов. Представители рода распространены во всех районах Северного полушария с умеренным климатом, отдельные виды доходят до субарктической зоны. Растёт белокопытник обычно в сырых местах, по берегам водоёмов. Все виды цветут ранней весной (вскоре после таяния снега, а в регионах с положительными зимними температурами — в январе — марте), ещё до появления характерных

для белокопытника прикорневых сердцевидных или почковидных листьев на длинных черешках (иногда — одновременно с появлением листьев). Ряд видов белокопытника — двудомные растения, то есть мужские и женские цветки располагаются на разных растениях. *Рекомендации народной медицины: Онкология:* Было выяснено, что пирролизидиновые алкалоиды, которые содержатся во всех частях растения (особенно в корневище и стебле), могут вызывать рак печени и венноокклюзионную болезнь печени. В связи с этим использование травяных сборов и экстрактов, в состав которых входят белокопытник и близкая к нему по химическому составу мать-и-мачеха, в некоторых странах (например, в Бельгии и Германии) было запрещено. *Нервная система:* выделенные из растений петасин, изопетасин и неопетасин являются эффективными средствами против мигрени. В Швейцарии была разработана технология глубокой очистки экстракта белокопытника от ядовитых примесей, после чего были созданы лекарства против головной боли, показавшие свою высокую эффективность, в том числе в самых тяжёлых случаях. *Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:* Вместе с тем белокопытник активно используется в современной медицине. В результате исследований, проведённых японскими учёными, были обнаружены противовоспалительные и противоаллергиче-

ские свойства отдельных компонентов Белокопытника японского. *Сердечно-сосудистая система:-*. *Пищеварительная система:-*. *Выделительная система:-*. *Репродуктивная система женская:-*. *Репродуктивная система мужская:-*. *Железы внутренней секреции:* С 1990-х годов научные исследования медицинских свойств различных видов белокопытника начались и в Европе. Было доказано, что выделенные из растений петасин, изопетасин и неопетасин являются эффективными средствами против аллергии. В Швейцарии была разработана технология глубокой очистки экстракта белокопытника от ядовитых примесей, после чего были созданы антиаллергические лекарства. *Опорно-двигательная система:-*. *Кожа:-*. *Ткани:-*. *Прочее:-*.

**Противопоказания и ограничения:** Белокопытник является гепатотоксичным растением, поэтому его не стоит применять для лечения людей с заболеваниями печени, которые сопровождаются нарушением функционирования этого органа. Категорически запрещено использование белокопытника при реакции гиперчувствительности. Если эта трава провоцирует аллергическую реакцию, применение может только навредить организму. С осторожностью стоит использовать растение при хроническом воспалении в органах желудочно-кишечного тракта, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях. Белокопытник запрещено пить при беременности и в период грудного вскармливания.

### 3. Бетель

**Бётель** (лат. *Piper bétle*) — вечнозелёное многолетнее растение рода Перец. Активные ингредиенты бетелевого масла, которое получают из листьев, преимущественно относятся к классу аллилбензолов. Хотя основное значение имеет хавибетол (бетельфенол), бетель также содержит хавикол, эстрагол, эвгенол (аллилгваякол), метилэвгенол, и гидроксикатехин. В состав бетелевого масла входят также несколько терпенов и терпеноидов: два монотерпена (парацимен и терпинен), два монотерпеноида (эвкалиптол и карвакрол) и два сесквитерпена (кадинен и кариофиллен). ***Рекомендации народной медицины:*** ***Онкология:*** Жевание бетеля, смешанного с табаком, увеличивает риск развития одной из форм рака ротовой полости — плоскоклеточной карциномы, которая также может возникнуть на задней стенке глотки. Это подтверждает большой процент страдающих данным заболеванием среди взрослых жителей Юго-Восточной Азии, употребляющих бетель вместе с табаком. На Тайване почти 85 % заболевших раком ротовой полости также употребляют бетель с табаком. ***Нервная система:-.*** ***Орган зрения:-.*** ***Орган слуха:-.*** ***Органы дыхания:-.*** ***Сердечно-сосудистая система:-.*** ***Пищеварительная система:*** Листья имеют

лекарственные свойства и используются как специи. Смешивание и длительное жевание бетеля с табаком может быть опасным для жизни и здоровья. Чернеют зубы и могут воспалиться дёсны. Известно, что у жующих бетель с табаком слизистая оболочка рта приобретает характерный тёмно-красный цвет и нередко сморщивается. Иногда происходит «рубцевание тканей слизистой и развивается хроническое заболевание», называемое подслизистым фиброзом полости рта. *Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:* Жевательную смесь из листьев бетеля готовят сотни лет. Продукт стал частью культурной и религиозной жизни жителей Индии и стран Юго-Восточной Азии. У индусов листья фигурируют в религиозных культах. На ШриЛанке подношением листа этого растения выражают почтение. Во Вьетнаме смесь принято жевать во время важных переговоров и официальных мероприятий. На Тайване жвачку продают вдоль трасс, так как ее основные потребители — водители. Европейцы познакомились с привычкой жевать бетель благодаря португальцам, которые проникли в Индию в конце XV века.

**Противопоказания и ограничения:** Бетель вызывает

эйфорию, наркотическое опьянение, притупляет чувство голода. При пережевывании наблюдается повышенное слюноотделение. Слюну глотать нельзя, так как это может привести к расстройству желудка или отравлению. Многолетнее жевание смеси приводит к разрушению зубов, головным болям, увеличивает риск различных заболеваний полости рта и горла, в том числе онкологии.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Бётель

## 4. Борщевик # #

**Борщевик** (лат. *Heracléum*) — род растений семейства Зонтичные насчитывающий 152 вида, распространённых в умеренном поясе Восточного полушария (один вид — в Северной Америке); содержит фотосенсибилизирующие вещества (фуранокумарины), вызывающие фитофотодерматит, раковые опухоли и врождённые патологии у людей и животных. В России особенно проблемными по распространению борщевика Сосновского, вызывающего сильнейшие аллергические буллёзные дерматиты, так называемые «ожоги» (вплоть до летальных случаев), являются северный, северо-западный и центральные регионы. Сок борщевика Сосновского обладает некоторыми патогенными свойствами и в отсутствие фотоактивации. Существует версия, что картина поражения соком борщевика легла в основу древнегреческого мифа о смерти героя Геракла. Другие Борщевики:

Манденовой; Минтегацци; мохнатый; обыкновенный; персидский; сибирский. Борщевик сибирский содержит эфирное масло, что определяет его питательную ценность. Растение богато витамином С и каротином. Прозрачный водянистый сок борщевика содержит светочувствительные вещества из группы фуранокумаринов (псорален, бергаптен, метоксален). При попадании сока на кожу её нужно как можно скорее изолировать от действия света (обмотав любым светонепроницаемым материалом в первые же минуты после поражения), а затем уже в тёмном месте тщательно промыть водой с мылом и исключить воздействие солнечных лучей не менее чем в течение 2 суток. **Рекомендации народной медицины:** **Онкология:** вызывающие фитофотодерматит, раковые опухоли. Так, установлено, что сок способен вызывать грубые нарушения структуры хромосом — хромосомные aberrации, в основном через повреждение веретена деления (анеугенный эффект). То есть сок борщевика Сосновского имеет мутагенный эффект. Кроме того, было зарегистрировано, что сок угнетает деление клеток (митоз). **Нервная система:-.** **Орган зрения:** Сок борщевика при попадании в глаза может привести к слепоте (в результате сильного ожога роговицы глаза). Отмечены случаи потери зрения детьми, которые играли с полыми стеблями растения как с подозрными трубами. **Орган слуха:-.** **Органы дыхания:** Аэрозоль сока борщевика

и его пыльца при высоких концентрациях могут вызывать отёк верхних дыхательных путей (в первую очередь гортани). *Сердечно-сосудистая система:-*. *Пищеварительная система:* Аэрозоль сока борщевика и его пыльца при высоких концентрациях могут вызвать отек верхних частей пищевода. *Выделительная система:-*. *Репродуктивная система женская:-*. *Репродуктивная система мужская:-*. *Железы внутренней секреции:-*. *Опорно-двигательная система:-*. *Кожа:* Под действием ультрафиолетового излучения светочувствительные вещества переходят в активную форму, способную вызывать серьёзные повреждения кожи (воздействие на клеточные структуры происходит на уровне ДНК), требующие длительного лечения и не всегда проходящие бесследно. *Ткани:-*. *Прочее:-*.

**Противопоказания и ограничения:** После контакта с растением, особенно в солнечные дни, на коже может появиться сильный ожог. Особая опасность заключается в том, что прикосновение к растению первое время не вызывает никаких неприятных ощущений.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Борщевик

## 5. Кат

**Кат** (лат. Catha) — монотипный род вечнозелёных кустарников семейства Бересклетовые (Celastraceae), включа-

ющий единственный вид — *Cathaedulis*. Встречаются другие вариации русского названия растения — ката, хат, катх, арабский чай. Кат содержит моноаминный алкалоид катинон, амфетаминоподобный стимулятор, который вызывает возбуждение, потерю аппетита и эйфорию. В 1980 г ВОЗ классифицировала это вещество в качестве наркотика, который может вызывать психологическую зависимость. Это вещество является контролируемым в Канаде, Германии, Англии и США, а в Джибути, Кении, Эфиопии, Сомали, Йемене, Израиле его производство, продажа и потребление является законными.

**Рекомендации народной медицины:** *Онкология:* Долгосрочное применение может вызвать: склонность к язвообразованию, рак полости рта. *Нервная система:* Длительное применение может вызвать усиление внимания, возбуждение, концентрации, доверие, эйфорию, дружелюбность, гиперактивность, бессонницу, психоз, болтливость, расстройства мышления, многословность. Долговременные эффекты: депрессия, редкие галлюцинации, нарушение торможения (подобно алкоголю). *Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:* Применение может вызвать повышенное кровяное давление, учащение сердечного ритма, повышенный риск инфаркта миокарда. *Пищеварительная система:* Длительное применение может вызвать: потемнение зубов. *Выделительная система:-. Репродуктивная си-*

*стема женская:-. Репродуктивная система мужская: Вызывает снижение сексуального влечения. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** тяжелые психические заболевания. Воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте, что могут сопровождаться внутренними кровотечениями (эрозии, язвы); Нарушения спонтанного дыхания, одышка, удушье во сне. Злокачественные заболевания системы крови.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Кат

## 6. Кирказон #

**Кирказон, или Аристолохия** (лат. Aristolochia) — род многолетних трав и деревенистых лиан семейства Кирказоновые (Aristolochiaceae). На территории России — 5 видов (в европейской части, на Северном Кавказе и Дальнем Востоке). **Рекомендации народной медицины: Онкология:** Растение содержит аристолохиевую кислоту, которая обладает канцерогенным, мутагенным и нефротоксическим действием. **Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-. Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутрен-**

*ней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** Употребление Кирказона приводит к поражению почек — аристолохиевой нефропатии (она называется балканская эндемическая нефропатия).

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Кирказон

## 7. Огуречная трава

**Огурёчная трава, или Огурёчник, или Бура́чник** (лат. *Borágo*) — род цветковых растений семейства Бурачниковые (*Boraginaceae*). Иногда род признают монотипным с единственным видом — бурачник лекарственный (лат. *Borago officinális*), однолетним травянистым растением. По другим сведениям, согласно данным сайта The Plant List, род включает пять видов. Происходит из Сирии, в диком виде произрастает в Малой Азии, странах Южной Европы, Северной Африки и Южной Америки. Растёт на огородах, мусорных местах, как сорняк. *Рекомендации народной медицины:* **Онкология:** Основная ее проблема — незначительное присутствие алкалоида пирролизидина, известного своими способностями вызывать рак печени. Поэтому нельзя употреблять бурачник в пищу или для лечения больше 30 дней подряд. *Нервная система:-. Орган зрения:-. Орган слуха:-. Органы дыхания:-.*

*Сердечно-сосудистая система:-. Пищеварительная система:-. Выделительная система:-. Репродуктивная система женская:-. Репродуктивная система мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** Запрещается принимать бурачник вместе с группой препаратов, относящихся к антикоагулянтам. У отдельной категории лиц огуречная трава способна вызывать судорожные явления, боли в области головы, тошноту или вздутие живота. Обычно все эти недомогания имеют слабое проявление. Волоски, присутствующие на стебле и листьях, очень жесткие, могут вызывать раздражение чувствительных кожных покровов. Поэтому в процессе сбора лучше надеть перчатки.

Источник: <https://fb.ru/article/40185/ogurechnaya-trava>

## 8. Окопник

**Око́пник** (лат. *Sýmphytum*) — род многолетних лесных травянистых растений семейства Бурачниковые (*Boraginaceae*), распространённых по всей Европе от западной Азии до Британских островов. Произрастает на влажных плодородных почвах, часто по берегам рек, ручьёв. Достигает в высоту более метра. В литературе на русском языке встречаются другие названия растения: костолом, визтрава, сальный корень, живокост. Аллантоин — важнейшее со-

единение, определяющее основные свойства окопника (зимой в корнях содержится максимальное количество. Алкалоиды — содержатся в незначительных количествах (Алкалоиды, входящие в окопник, ядовиты). Циноглоссин (симфитоциноглоссин), консолидин и продукты их распада (консолицин, холин и другие); витамин В<sub>12</sub>; флавоноиды; дубильные вещества (пирокатехиновой группы); растительная слизь (водорастворимый полисахарид); растительные кислоты (фенилкарбоновые кислоты: литоспермовая, оксикоричная, хлорогеновая, неохлорогеновая, кофейная; розмариновая кислота — димер кофейной кислоты); крахмал; белки; танины; инулин; тритерпены. *Рекомендации народной медицины: Онкология: Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США в 2001 году предупредило об опасности внутреннего применения травяных продуктов, содержащих окопник. Он исключён из списка лекарственных растений ряда европейских стран. Имеются сведения о его потенциальной канцерогенности. Однако в России в аптеках продаются зарегистрированные препараты из окопника — «Мазь окопника» с витамином Е (доктора Тайсса) и «Бальзам для тела Живоко́ст». Нервная система:- Орган зрения:- Орган слуха:- Органы дыхания:- Сердечно-сосудистая система:- Пищеварительная система:- Выделительная система:- Репродуктивная система женская:- Репродуктивная система*

*мужская:-. Железы внутренней секреции:-. Опорно-двигательная система:-. Кожа:-. Ткани:-. Прочее:-.*

**Противопоказания и ограничения:** острые и хронические поражения печени (может вызвать капиллярные кровоизлияния); плоскоклеточный рак кожи; гипотония; во время вынашивания ребенка и кормления грудью; детям до 14 лет. Курс приема не должен превышать 2 месяцев в году.

Источник: [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Окопник

# ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

## ОПИСАНИЕ РАСТЕНИЙ ЗЕМЛИ

### ОКАЗЫВАЮЩИХ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

В третьей группе описываются растения с научно доказанной эффективностью в борьбе с онкологией и одобренные традиционным здравоохранением. Это самая обширная группа растений, о которых сообщается в ТРАВНИКЕ. Число их может расти по мере изучения малоизвестных пока растений Земли.

При прогрессии происходит качественная биологическая трансформация опухолевой клетки, вследствие чего она приобретает агрессивные злокачественные свойства, способность к безудержному инвазивному росту, метастазированию и системному воздействию на организм. Ведущую роль в этом играют генетическая изменчивость и селективность опухолевой клетки, ведущих к особенностям клеточного деления.

Рассмотрим факторы, замедляющие опухолевую прогресс-

сию и снижающие онкогенный потенциал клеток и опухоли в целом. 1. Стимуляция дифференцировки; 2. Замедление темпа клеточного деления; 3. Активация иммунной системы организма; 4. Угнетение инвазии и метастазирования; 5. Воздействие на специфические регуляторы клеток — онкобелки; 6. Противодействие опухолевого ангиогенеза; 7. Ингибиторы фактора роста; 8. Блокаторы протеаз; 9. Противоопухолевые ингибиторы ферментов; 10. Блокаторы циклооксигеназы; 11. Поддержание здорового веса; 12. Оптимальная физическая нагрузка; 13. Потребление здоровых продуктов с акцентом на овощах и фруктах (не менее 5 порций в день); 14. Использование продуктов из цельных зерен; 15. Ограничение продуктов из переработанного красного мяса; 16. Ограничение потребления алкоголя.

Наиболее активными соединениями, влияющими на канцерогенез являются: Ретиноиды и каротиноиды — провитамины А. Механизм их действия определяется тем, что ретиноевая кислота является одним из ведущих регуляторов клеточной дифференцировки. Замедление клеточного деления можно достичь угнетением биосинтеза усиливающих пролиферацию соединений — стероидов, простагландинов и протеаз. Многие фитосоединения обладают этой способностью (индолы капусты, токоферолы, флавоноиды, сульфиды, лигнаны и др.). К числу природных ингибиторов ангиогенеза относят гепарин, производные грибов японской и китайской флоры, селен, брокколи; продукты, полученные из акульей

печени (скваламин), продукты сои. Фитиновая кислота злаковых, масличных, орехов; катехины зеленого чая, боярышника, коричника, скутеллярии и др. растений, которые подавляют внедрение опухолевых клеток в другие ткани. Антиинвазивный эффект имеет и тангеретин цитрусовых. На инвазию и метастазирование могут активно влиять ингибиторы протеаз, нейтрализующие протеолитические ферменты инвазии (витамин С), каротиноиды и ретиноиды повышающие устойчивость мембран нормальных клеток, биофлавоноиды (активируют обменные процессы организма).

Опухолевый рост протекает на фоне первичного и вторичного характера иммунодефицита. Поэтому важна иммунотекоррекция, хотя это еще недостаточно изучено.

Травы данной группы входят в арсенал фитосредств, которые на втором этапе применения трав при онкологии фитотерапевт использует для воздействия непосредственно на опухоль, повреждая раковые клетки. Большинство противоопухолевых растений универсальны и противостоят любым видам рака (например, Барбарис обыкновенный при лечении рака печени, простаты, а также при лейкемии; Калган (альпиния) — предотвращает и тормозит развитие рака кишечника, простаты и молочной железы; Катарантус — при лечении рака кишечника включая прямую кишку, легких, при лейкемии и саркоме).

Примерами могут быть и некоторые другие травы. Аконит — одно из самых ядовитых растений. Но именно в яде

и заключается его антираковая сила. Аконит с успехом используют при злокачественных новообразованиях любой локализации — не зря в народе эту траву называют борец. Существует несколько методик лечения онкологических заболеваний Болиголовом. Другое растение — Чистотел содержит более 20 алкалоидов, а также каротин, витамин С, янтарную и яблочную кислоты. При онкологических заболеваниях пьют отвар корней растения (в этой части алкалоидов больше всего), настой травы и ее характерный ярко-желтый сок. В смеси с крапивой и ноготками настой чистотела препятствует образованию и разрастанию метастазов, а при раке кожи делают мазь с чистотеловым соком. Существует также популярный рецепт противоракового кваса, который готовят на молочной сыворотке с листьями и сочными стеблями чистотела. Применение трав при онкологии любой части организма, как правило, не обходится без чистотела. Чаще всего из него готовят спиртовые вытяжки, которые принимают по каплям.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.