

Самые полезные лекарственные растения



Даже в самых древних памятниках письменности, созданных шумерийцами за шесть тысяч лет до н. э., есть указания на использование человеком целебных свойств растений. Тайной лечебных трав владели в Древнем Египте, Индии, Китае, Греции и Риме, применяли растения для лечения и на Руси.



*Древняя книга о целебных растениях.
Фото: ua.hotlist.biz*

Из известных сейчас на Земле 500 тысяч видов растений более 12 тысяч составляют лекарственные, целебные свойства которых используются в современной научной медицине. Почти все лекарственные растения содержат в себе разные полезные вещества и витамины. Их экстрагируют из растений и используют для приготовления различных лекарственных препаратов, биологически активных добавок, гормональных средств и т.д.

Алоэ

Это растение рода суккулентных было впервые обнаружено в странах Южной Африки и Аравии. Во время путешествия русского корабля в Южную Африку один из членов команды подхватил неизвестную тропическую лихорадку, и его пришлось оставить на берегу. Буквально через месяц моряка обнаружила на том же месте уже другая команда — выглядел он значительно лучше. Оказалось, что в джунглях он нашел тропическое растение, похожее на кустарник и жевал его листья (скорее от голода), а потом заметил, что самочувствие стало значительно улучшаться. Вот так, по неофициальным

данным, алоэ попало в Россию. В природе известно более 200 разных видов алоэ, но самый распространенный в нашей стране — алоэ древовидное или столетник. Из его листьев получают два полезных продукта — сок и гель. Первый чаще используют в медицине, второй — в косметологии. Сок алоэ содержит полезные микроэлементы: марганец, медь, калий, натрий, сера, фосфор, хлор, бром, ванадий, железо, йод, серебро, фтор, кремний, цинк и



Женьшень



Это многолетнее растение семейства аралиевых произрастает преимущественно в горных районах, и чаще всего его можно встретить на Дальнем Востоке, в Китае, Тибете, Вьетнаме, на Алтае, в Сибири. Родиной растения признан Китай, и произношение его названия позаимствовано из китайского языка (хотя в оригинале женьшень пишется в два слова и переводится как «корень жизни»). Самая полезная часть женьшеня действительно корень, по форме похожий на маленькую человеческую фигурку (в связи с этим женьшень иногда переводят с того же китайского как «человек-корень»).

Элеутерококк



В природе существует около 30 разных видов элеутерококка, но в медицине применяется только один – элеутерококк колючий. Этот вид представляет собой кустарник, с ветвящимися, колючими стволами (стволы растения могут достигать 4 метра в высоту) и плодами в виде черных ягод. Элеутерококк относится к семейству аралиевых, как и женьшень и, соответственно, имеет схожие с ним свойства. По этой причине его часто применяют при переутомлениях как тонизирующее средство.

Мать-и-мачеха



«Мать-и-мачеха» — это русская народная интерпретация, основой для которой послужили листья растения, скользкие снаружи и пушистые изнутри. Растение относится к семейству астровых (сложноцветные), а его основное полезное свойство — лечение кашля и других бронхолитических заболеваний. Мать-и-мачеха содержит алкалоиды, обладающие антибактериальным действием, и инулин, повышающий качество усвоения пищи и улучшающий пищеварение.

Шалфей

Сальвия (латинское название шалфея) – крупный род кустарниковых растений. Кстати, что касается оригинального названия шалфея, то оно происходит от латинского слова *salvere* (с лат. «быть здоровым»). Описание использования этого растения остались в записях многих греческих и римских медиков. Гиппократ, в частности, называл шалфей «священной травой».

По всему миру зафиксировано около 700 видов сальвии. Однако в медицинских целях, в теории, применяется всего 100 из них, а на практике, известных своими лечебными свойствами видов шалфея, всего 2 – шалфей луговой (дикорастущий) и шалфей лекарственный (специально выращиваемый в садах и огородах). Для лечения используют, в основном, листья шалфея: из них готовят отвары, настойки, масла и мази. В свежем виде листья шалфея применяются только наружно. В листьях содержатся витамины, фитонциды, эфирные масла, алкалоиды, флавоноиды, органические кислоты, смолистые и дубильные вещества,



природные антиоксиданты.

Крапива

Своим оригинальным названием и печальной популярностью среди детей крапива обязана жгучим волоскам, покрывающим ее стебли и листья.



В России можно встретить всего два вида крапивы – крапиву двудомную и крапиву жгучую. В составе крапивы есть каротин (его там больше, чем в моркови и щавеле), аскорбиновая кислота, кальций, магний, калий, никель, натрий, медь, титан, марганец, бор, йод, фосфор, железо, а также витамины А, В1, В2 и РР, а по содержанию витамина С, крапива превосходит даже лимон. Крапиву часто используют для приготовления различных отваров в медицинских целях, но ее листья также могут существенно скрасить вкус многих супов в кулинарии.

Гинкго билоба



Основными местами происхождения гинкго билоба являются Япония и Юго-Восточная Азия. Оно существовало на нашей земле еще в мезозойскую эру. Гинкго билоба давно является одним из главных препаратов азиатской медицины, а сегодня его успешно используют и на Западе, и в России, как средство для улучшения памяти и продления молодости. В состав экстракта из листьев гинкго билоба входит более 40 биологически активных соединений. Есть в этом растении и собственные уникальные компоненты — билобалиды и гинкголиды (которым оно и обязано своим необычным названием), и именно ими в значительной мере обусловлена его особая фармакологическая активность.

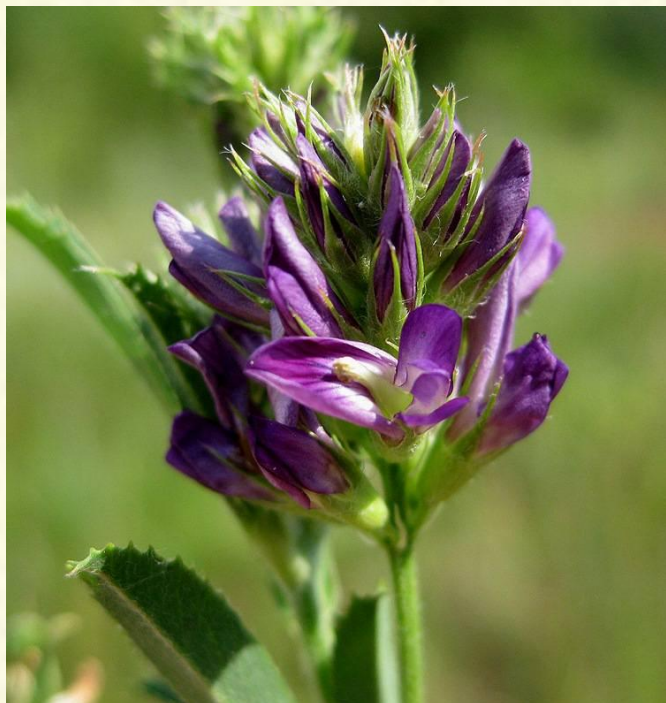
Комбуча

Комбуча или, как его называют в России, чайный гриб — это симбиоз уксусной палочки и дрожжевых грибков. К нам чайный гриб попал в XX веке через Забайкалье напрямую из Китая. В быту и народной медицине как России, так и стран-первооткрывателей комбучи (Китай, Япония, Индия) используется не сам гриб, а его настой.



В Японии гейши пили настой комбучи для похудения, полоскали им волосы, выводили пигментные пятна и даже бородавки на коже. В Индии настоем чайного гриба закрепляли краски на тканях. В Китае и России его также пьют как бодрящий и отлично утоляющий жажду напиток. Неплохо справляется комбуча и с лечебными задачами, так как содержит в себе много целебных компонентов (алкалоиды, витамины, ферменты, гликозиды, ароматические вещества, а также сахар, уксусную кислоту и спирт).

Люцерна



Многолетнее растение семейства бобовых, родиной которого считается Китай, обладает высокой питательной ценностью, в связи с чем часто применяется при расстройствах пищеварения. В состав растения входят изофлавоны и флавоны (вещества, регулирующие гормональную активность у женщин), сапонины (вещества, блокирующие поглощение холестерина) и хлорофилл, который способствует очищению всего организма. Также люцерна содержит минералы (железо, цинк, калий, кальций) и кислоты (лимонная, яблочная, аскорбиновая, фумаровая, щавелевая).

Левзея

Левзея произрастает высоко в горах. Самые известные места, где можно сорвать букет левзеи — Алтай, Саяны, горы Казахстана. В народе это растение часто называют «маралий корень», а все потому, что осенью олени-маралы, обитающие в некоторых горных районах, выкапывают и поедают его корни. Собственно, благодаря им когда-то и была обнаружена полезность левзеи.



За биостимуляторы, сконцентрированные в корне левзеи, растение так же нередко именуют природным анаболиком (вещество, придающее энергию, повышающее выносливость, способствующее быстрому восстановлению мышц). Так что корень левзеи часто можно обнаружить в составе популярных спортивных добавок.

Полынь



Еще древнегреческий философ Ксенофан писал о ней в своих трудах. За всю историю существования полыни было выведено около 400 видов. На нашу страну приходится около 180 видов, из которых самый популярный — полынь горькая. Растение представляет собой прямой стебель высотой около 1,5 метров с листьями и желтыми (иногда красноватыми) цветками. В стеблях и листьях полыни сконцентрировано множество полезных веществ и эфирных масел. Кроме того, в полыни обнаружены каротин, аскорбиновая кислота, соли калия, яблочная и янтарная кислоты.

Хвоц



Хвоц полевой — многолетнее травянистое растение, известное многим огородникам как трудноискоренимый сорняк. Хвоц размножается спорами, выглядит как мини-елка и немного напоминает конский хвост (хвоц — производное от «хвост»). Как и подобает сорняку, хвоц не имеет своей исторической родины, известно только что в разных странах, в зависимости от климата, его высота разнится. Например, в России он достигает не более 1-1,5 метров, а вот в Южной Америке можно встретить и 12-метровое растение. Хвоц содержит в себе множество полезных веществ и элементов — витамин С, флавоноиды, соли калия, соли кремниевой кислоты, горечи, сапонины, каротин, смолы и дубильные вещества.

Эхинацея



Эхинацея – многолетнее растение из семейства астровых. В природе существует всего 9 видов эхинацеи, и самым изученным является эхинацея пурпурная, ее-то и применяют в лечебных целях. Своим внешним видом эхинацея напоминает ромашку (только лепестки другого цвета). В качестве лекарственного сырья используются стебли, цветки, листья и корневища с корнями. Эхинацея – мощный растительный антибиотик.

Пустырник

Это многолетнее растение семейства яснотковых обычно произрастает на пустырях, отсюда и его название. Территория распространения пустырника очень обширна: его можно встретить в Европе, Средней Азии, Кавказе, Западной Сибири. Самый распространенный вид растения – пустырник сердечный. Именно его раствор успокаивает в стрессовых ситуациях и



Из всех известных успокаивающих трав, пустырник обладает самым сильным воздействием: в его составе присутствуют флавоноловые гликозиды, эфирное масло, сапонины, алкалоид стахидрин, дубильные вещества и каротин.

ИСТОЧНИКИ:

- <http://www.marieclaire.ru/krasota/solnechnaya-dieta-kakie-produktyi-zaschischayut-ot-uf-izlucheniya/>
- <http://www.about-plants.ru/facts/health-plants-2.html>
- https://www.epochtimes.ru/eet-content/uploads/2015/06/Drevnyaya-kniga-o-tselebnyh-rasteniyah-Foto-ua.hotlist.biz_-450x339.jpg
- <https://www.epochtimes.ru/lekarstvennye-svoystva-rastenij-byli-izvestny-eschyo-6000-let-nazad-98989627/#/>
- http://fi-hi.ru/wp-content/uploads/2016/03/906705_10150484759559980_2165283631441833556_o.jpg
- <https://100trav.su/images/sampled/100travnik/pystirnik.jpg>
- <https://cvetyportal.ru/wp-content/uploads/2018/07/pustyirnik-18.jpg>
- <https://znaxar.net/upload/000/u4/91/0d/b96e0ec6.jpg>
- <http://greenmart.com.ua/wp-content/uploads/2016/07/E%60hinatseya-hot-papaya.jpg>
- http://ecology.md/uploads/files_elfinder/2018/06/06_02/hvossh.jpg
- <https://www.lekrs.ru/wp-content/uploads/Equiseum-arvense-3.jpg>
- <http://ru-an.info/Photo/QNews/n71819/1.jpg>
- <https://liktravy.ua/uploads/articles/content/5760fbe89a7a2.jpg>
- <https://www.nv-online.info/wp-content/uploads/2018/10/Aloe-Vera.jpg>
- http://www.viprastenia.ru/upload/catalog/large/1490684981_4new.jpg
- http://lektrava.ru/upload/resize_cache/iblock/fad/640_480_0b7ee8f8d013c951b4935bbc1aff38c70/fad3ef5c2a1d9e95314d7d5b23fb1b1b.jpg

ИСТОЧНИКИ:

- <https://www.piu-benessere.com/wp-content/uploads/2018/08/ginseng-coreano.jpg>
- <https://bagiraclub.ru/images/bagiraclub/2017/08/genshen1.jpg>
- <https://glcgb.ru/wp-content/uploads/2019/06/61cf3d041a706309ebe3458775df0fcb.jpg>
- <https://rastenievod.com/wp-content/uploads/2018/11/5-1.jpg>
- http://oldboy.icnet.ru/SITE_2103/MY_SITE/My_rast/Tussilago_farfara/BIG/Tussilago_farfara_15.jpg
- <http://vse-o-kedrovyyh-fitobochkah.ru/wp-content/uploads/2018/09/%D0%A8%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B5%D0%B9-%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE-%D0%B8-%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.jpg>
- <https://thecity.m24.ru/b/c/6117.jpg>
- <https://spanishfoods.com.ua/static/media/product/grib.jpg>
- <https://budvtemi.com/wp-content/uploads/2017/07/original-58-6.jpg>
- <https://agronomu.com/media/res/2/5/5/2/6/25526.ooeje0.790.jpg>
- <https://altai-souvenir.ru/image/catalog/tovar/tea/levzeya2.jpg>
- <https://img01.rl0.ru/df232d3e92f03c55ed23d49b0f6702d3/c615x400i/news.rambler.ru/img/2018/06/11131203.043389.6640.jpeg>
- <https://missbagira.ru/tim/7361fce7febb11254acc3c5509dcc9b7.jpg>
- https://images.ua.prom.st/1582243382_ginkgo-biloba.jpg
- https://static.ogrodniki.com/ogorod/91/l_0fa8bd2f-de4e-464a-919b-707aed6b0e91.jpg