

Глава 10

Исцеляющая сила растений: 40 главных травяных добавок

В этой главе...

- Пищевые добавки из трав — для профилактики и лечения распространенных заболеваний
- Как и когда используются травяные добавки
- Что нужно знать для безопасного употребления травяных добавок

В последнее время лечебные травы приобретают все большую популярность. Одна из причин возрождения интереса к природным лечебным средствам — их относительная безопасность. В целом прием препаратов, изготовленных на основе лекарственных растений, сопряжен с меньшим риском возникновения побочных эффектов по сравнению с фармацевтическими препаратами. Ведь даже самые обычные лекарства могут нанести вред вашему здоровью. Например, одним из осложнений приема аспирина бывает кровотечение в желудочно-кишечном тракте и нарушение работы печени. С другой стороны, лабазник — травяная добавка, которая (особенно если принимать ее регулярно) может облегчить головную боль и боль в суставах, не вызывает таких побочных эффектов.

Не ожидайте, что травы будут действовать точно так же, как медикаменты. Зачастую фитопрепарат необходимо принимать на протяжении нескольких недель, пока не проявится полный эффект, но терпение обычно вознаграждается, потому что за этот период вы не только избавляетесь от определенного симптома, но и чувствуете, что улучшилось общее состояние здоровья. Средства из трав регулируют и поддерживают внутренние

процессы в организме абсолютно естественным путем. Некоторые травяные препараты действуют быстро — в течение часа или двух, но порой нужно хотя бы несколько дней приема, чтобы отметить первые результаты. Например, корень валерианы успокаивает нервную систему, помогает избавиться от последствий стресса и способствует крепкому спокойному сну. Некоторые из наших пациентов сообщали о положительном эффекте валерианы после первого же приема, но большинству необходимо принимать препарат каждый вечер на протяжении как минимум недели для того, чтобы ночной сон налажился.

Людам известны тысячи лекарственных растений, обладающих поразительным исцеляющим эффектом. Тем не менее нет человека, который разобрался бы во *всех* лечебных травах. Большинство практикующих фитотерапевтов используют 40–50 любимых трав, действие которых изучено ими лучше и полнее всего. Мы часто говорим студентам и пациентам: изучите хорошо всего лишь несколько трав. Начните использовать их и наблюдайте за результатами. Несомненно, вы ощутите благотворный эффект. Но вам также необходимо знать случаи, когда травы принимать *нельзя*.

В этой главе мы представляем вам сорок травяных препаратов. Рассказываем о преимуществах тех или иных трав, приводим информацию о дозах, предостерегаем о возможных отрицательных реакциях. Мы надеемся, что в следующий раз, когда вы почувствуете начало простуды, вместо аспирина купите в аптеке препарат из эхинацеи.

Алоэ (*Aloe barbadensis*)

Свежий сок алоэ облегчает боль и заживляет раны и ожоги, в том числе солнечные ожоги (кроме того, он безопасен при применении в области вокруг глаз). Если первую помощь необходимо оказать немедленно, приложите к пораженному участку лист алоэ, не теряя времени на получение из него сока. Сок растения можно использовать и внутрь в качестве средства для очищения кишечника, а кроме того — при запорах, язвах, колитах и артрите.

Клопогон кистевидный (*Cimicifuga racemosa*)

Клопогон кистевидный издавна используется при женских заболеваниях. Он помогает смягчить проявления предменструального синдрома (ПМС), менопаузы (особенно хороший эффект оказывает при приливах “жара”) и избавляет от болей при менструациях. Его также принимают в последние две недели беременности

для подготовки организма к родам (только после консультации с врачом!). Клопогон кистевидный применяется для лечения ревматизма, бронхитов и снятия мышечного напряжения.



Препарат, который вы приобретаете, должен быть изготовлен из культивируемого растения (эта информация приводится на упаковке).



Клопогон кистевидный противопоказан во время беременности, исключение составляет обоснованная рекомендация опытного специалиста.

Лопух большой (*Arctium lappa*)

Специалисты по лечению травами настоятельно рекомендуют лопух — растение, обладающее очистительным эффектом, — при различных заболеваниях кожи, включая угри, экзему и псориаз. Корень лопуха благотворно влияет на функцию печени, и врачи нередко назначают его при застое крови в печени, который характеризуется ухудшением пищеварения и плохим усвоением жиров. Это растение полезно принимать при ревматизме, артрите и подагре.



Препараты из лопуха можно приобрести в магазинах здорового питания, а также в аптеках. Порошок из корня растения можно добавлять к супам или тушеному мясу, превращая тем самым пищу в лекарство.

Календула лекарственная (*Calendula officinalis*)

Календула издавна применяется для лечения травм и практически всех кожных заболеваний. Она оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее и иммуноукрепляющее воздействие. Крем или мазь с календулой помогут избавиться от высыпаний на коже, ожогов, синяков, пролежней. Препараты на основе календулы используются для заживления послеоперационных ран. Календулу можно употреблять и внутрь в форме чая либо настойки при язвах в пищеварительном тракте, воспалении лимфатических узлов и болезненных менструациях.

Каскара (*Cascara sagrada*)

Каскара действует как слабительное. Фитотерапевты рекомендуют ее при хронических запорах, поскольку она улучшает тонус мышц кишечника. Каскара также полезна при геморрое, желтухе

и проблемах с желчным пузырем, потому что она активизирует выход желчи из печени, предотвращая разрушение клеток.



Следите за указаниями по дозировке, которые приведены на упаковке и в аннотации, и при необходимости медленно увеличивайте дозу. Если симптомы запора не исчезают, обратитесь к врачу. Не употребляйте каскару дольше двух недель без консультации со специалистом.

Перец стручковый острый (*Capsicum annuum*)

Это жгучее растение служит не только любимой многими кухонной приправой, но имеет также лечебные свойства. Это стимулятор, который активизирует кровоснабжение органов и тканей в организме и способствует выведению токсинов. Перец стручковый острый действует как средство, улучшающее пищеварение, и устраняет симптомы простуды. Он также содержит вещества, притупляющие болевые ощущения, и по этой причине нередко входит в состав препаратов для наружного применения (которые применяются при опоясывающем лишае, артрите и невралгии).

Ромашка лекарственная (*Matricaria recutita*)

Во многих уголках земного шара ромашка используется при нарушении пищеварения, судорогах и нервозности. Она широко применяется в лечении детских недомоганий, таких, как боли в желудке, лихорадка и нарушение сна, а также беспокойство, связанное с прорезыванием зубов. Кремы и мази с ромашкой можно использовать как наружное средство при ожогах и раздражении кожи.

Клюква крупноплодная (*Vaccinium macrocarpon*)

Клюква в последние несколько лет приобретает все большую популярность из-за ее способности предотвращать и излечивать воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Неподслащенный клюквенный сок обладает мощным антисептическим воздействием и препятствует размножению бактерий на стенках мочевого пузыря. Порошок из концентрированного клюквенного сока доступен в форме таблеток. Он богат флавоноидными компонентами и является хорошим антиоксидантом.



Пейте по одной чашке неподслащенного сока несколько раз в день. Если вы принимаете капсулы или таблетки, следуйте указаниям, приведенным на упаковке или в аннотации.



Если симптомы, такие как жжение или ощущение постоянно переполненного мочевого пузыря, не ослабевают либо сопровождаются лихорадкой или болью в нижней части спины, обратитесь к врачу.

Одуванчик аптечный (*Taraxacum officinale*)

Корни и листья этого известного растения оказывают благоприятное воздействие на печень и способствуют излечению при гепатите, циррозе и застое желчи в печени. Листья обладают мочегонными свойствами, и фитотерапевты рекомендуют их при задержке воды в организме. Весной можно добавлять свежие листья в салаты в качестве прекрасного тонизирующего средства. Корни одуванчика спасают от головной боли, угрей, раздражения глаз, запоров и перепадов настроения перед началом менструации, а также в период лактации (вскармливания ребенка грудью). Это растение стимулирует активность желчи и поэтому полезно при любых заболеваниях желчного пузыря. Принимать одуванчик необходимо на протяжении длительного периода времени.

Эхинацея (*Echinacea angustifolia*, *E. purpurea*)

Это широко известное растение — настоящий рекордсмен по повышению иммунитета. Эхинацея применяется при простудах, гриппе и прочих инфекционных заболеваниях. Она также обладает противовирусными и антибактериальными свойствами. Эхинацея повышает сопротивляемость заболеваниям, что делает ее хорошим профилактическим средством. Принимать препараты эхинацеи необходимо небольшими дозами на протяжении короткого периода времени (две недели приема, одна неделя перерыва). Дополнительно эхинацея используется для лечения кожных заболеваний, таких, как фурункулы и абсцессы, и как полоскание для рта при проблемах с деснами. Кроме того, ее можно использовать как наружное средство для лечения ожогов и ран.



Избегайте применения препаратов эхинацеи в течение более двух недель и используйте ее только тогда, когда вашей иммунной системе необходимо избавиться от инфекционного заболевания.

Бузина (*Sambucus nigra*)

Благодаря потогонным свойствам цветы бузины оказывают благоприятное действие при лихорадке, гриппе и простуде. Для лечения этих заболеваний фитотерапевты обычно комбинируют ее с перечной мятой и тысячелистником. Исследования показывают, что препараты из небольших синих или черных ягод бузины обладают мощным противовирусным действием и помогают снять симптомы простуды и гриппа.

Пиретрум (*Tanacetum parthenium*)

Известная садовая трава пиретрум обладает противовоспалительными свойствами и оказывает благоприятное воздействие при головных болях и артрите. Трава помогает уменьшить лихорадку, а также облегчает симптомы простуды, гриппа и предменструального синдрома (ПМС).



Если у вас после применения пиретрума появились язвочки во рту, прекратите прием. Это побочное действие растения, которое возникает очень редко.

Чеснок (*Allium sativum*)

Во многих культурах мира это пряное растение издавна считается эффективнейшим средством от кишечных паразитов (глистов) и инфекционных болезней. В последние годы благодаря положительным клиническим результатам практические врачи начали рекомендовать чеснок при повышенном кровяном давлении и повышенном уровне холестерина в крови. Клинические исследования также подтвердили его противогрибковые свойства. Это лечебное растение также эффективно при лечении гриппа и дизентерии.



Чеснок можно добавлять в пищу, а можно и купить дезодорированные капсулы и таблетки. Относительно дозы следуйте указаниям, приведенным на упаковке, и совету вашего врача.



Употребляйте чеснок для профилактики инфекционных заболеваний. Чтобы избавиться от специфического запаха, попробуйте после употребления чеснока пожевать листья петрушки.

Имбирь (*Zingiber officinalis*)

Используемый во всем мире, корень имбиря очень популярен в восточной кухне как ингредиент, придающий ее блюдам специфический резкий привкус, и как лечебная трава при заболеваниях органов пищеварения и кровообращения. Дополнительно он используется в таких случаях.

- ✓ Чтобы уменьшить тошноту при расстройстве желудка и кишечника.
- ✓ Фитотерапевты включают имбирь в рецепты слабительных средств для предотвращения судорог кишечника.
- ✓ Если его принимать на ранних стадиях простуды или гриппа, имбирь вызывает резкое потоотделение, что ускоряет вывод из организма патогенных (вызывающих болезнь) микробов и шлаков.
- ✓ Имбирный чай полезен при аменорее, болезненных менструациях и застое крови в области таза.
- ✓ Горячие компрессы из имбирного чая применяются как наружное средство при всевозможных воспалениях.

Гинкго билоба (*Ginkgo biloba*)

Гинкго — это дерево родом из Китая, которое сейчас является обычным растением в странах всего мира. Экстракт из листьев гинкго, который обладает антиоксидантными свойствами, приобрел хорошую репутацию. Научные исследования демонстрируют его благоприятное воздействие как средства, улучшающего кровообращение и защищающего кровеносные сосуды.

Вот несколько возможных способов использования гинкго.

- ✓ Увеличивая приток крови к головному мозгу, гинкго улучшает память и ясность ума и является перспективным средством для лечения болезни Альцгеймера.
- ✓ Препараты гинкго оказывают благоприятное воздействие на людей с проблемами кровообращения в ногах, возвращая им возможность ходить пешком, даже на значительные расстояния.
- ✓ Принимая гинкго на протяжении длительного времени, можно избавиться от шума или звона в ушах, если этот симптом не является хроническим.

Женьшень (*Panax quinquefolius*, *Panax ginseng*)

Этот известный корень, родиной которого является Северная Америка и Азия, имеет долгую историю как средство, исцеляющее от всех болезней. Он особенно полезен людям старше 50 лет для укрепления жизненных сил, активизации сексуальной энергии и улучшения пищеварения. Пожилым людям женьшень поможет избавиться от общей слабости и потери тонуса в период выздоровления от болезни. Врачи китайской медицины обычно назначают женьшень для улучшения функции легких и желудка и улучшения пищеварения.

Существует два главных типа женьшеня.

- ✓ Красный китайский женьшень (*Panax ginseng*) добавляют в состав травяных добавок для повышения спортивных результатов и укрепления сил. Он также полезен при заболеваниях легких и ослабленном пищеварении. Этот вид женьшеня повышает выработку половых гормонов у мужчин и женщин, усиливает сексуальное влечение у пожилых людей.
- ✓ Американский женьшень (*Panax quinquefolius*) хорошо действует на молодых людей и может быть полезен тем, кто хочет принимать женьшеневую добавку на протяжении длительного периода времени. Он является хорошим тонизатором организма при ослабленных надпочечниках, хронической усталости и депрессии.

Боярышник колючий (*Crataegus oxycantha*)

Боярышник колючий оказывает непосредственное воздействие на клетки сердечной мышцы, активизируя ее кровоснабжение. Экстракты из листьев, цветов и ягод этого растения улучшают работу сердца, и врачи рекомендуют принимать их при атеросклерозе, аритмии, стенокардии, ускоренном сердцебиении и гипертонии. Ягоды, цветы и листья боярышника используются в Европе для изготовления популярных препаратов, укрепляющих сердце и оказывающих благотворное влияние на нервную систему.

Сироп из ягод, чай или настойка из цветов и листьев оказывают седативное (успокоительное) воздействие на нервную систему. Экстракты, изготовленные из ягод и листьев, улучшают сердечную функцию, и врачи рекомендуют их при атеросклерозе, аритмии, ангине, сердцебиении, гипертонии.

Боярышник, повышающий активность и активизирующий питание клеток сердечной мышцы, безопасен при длительном употреблении, и для достижения лучшего эффекта его нужно принимать на протяжении нескольких месяцев.



Если вы принимаете дигоксин или другие сердечные препараты, проконсультируйтесь с врачом и фитотерапевтом относительно их употребления одновременно с боярышником.

Конский каштан (*Aesculus hippocastanum*)

Конский каштан — это крупное европейское дерево, популярное во многих городах мира. Современные исследования показывают, что его небольшие, сухие плоды содержат вещества, которые оказывают благотворное влияние на вены и способствуют заживлению спортивных травм, таких, как воспаление мышц и кровоподтеки.

Каштан применяется как внутреннее и как наружное средство. Это прекрасный протектор (защитник) кровеносных сосудов. Оказывает благотворный эффект при геморрое, варикозном расширении вен и флебите (воспалении вен). Он действует как противовоспалительное и вяжущее средство, улучшая кровообращение в мелких сосудах. Кремы, содержащие действующие вещества из коры и плодов конского каштана, приобретают все большую популярность как средство для лечения растяжений и воспалений мышц, кровоподтеков и различных заболеваний вен, в частности слабой сосудистой стенки вен.

Кава (*Piper methysticum*)

Кава — член семейства перцовых и родственник знакомой всем кухонной приправы. Население южных стран давно чтит каву за ее свойство повышать умственную активность. Кава является также одним из лучших растений, полезных для снятия напряжения. Она применяется при нарушениях сна, нервозности, умеренной тревожности. Настойки, приготовленные из корневищ и корней кавы, расслабляют мышцы и успокаивают организм. Напитки из кавы, чай и таблетки, изготовленные на ее основе, помогают при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и ночном недержании мочи у маленьких детей и пожилых людей, облегчают бессонницу, смягчают боль, в том числе зубную, полезны при депрессии умеренной степени тяжести и хронической усталости.



В недавних исследованиях были получены положительные результаты использования кавы как средства при различных видах зависимости (алкогольной, никотиновой) и при тревожности.

Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*)

Экстракт желтых корней и корневищ солодки голой используется для изготовления сладких леденцов. Солодка — это лекарственное растение, обладающее антивирусными, противовоспалительными и активизирующими иммунитет свойствами. Корень имеет долгую историю использования в качестве средства при кашле и бронхите, гастрите, язвах и ослаблении функции надпочечников.

Врачи китайской медицины часто назначают солодку для восполнения жизненной энергии, улучшения пищеварения, увлажнения легких при хронических заболеваниях, а также вводят ее в состав других лекарств для улучшения вкуса и повышения эффективности.

Алтей аптечный, или лекарственный (*Althaea officinalis*)

Родственный хлопку, окре и красивому тропическому цветку гибискусу, алтей имеет клейкий (липкий) корень, который применяется как внутреннее и наружное средство для лечения различных воспалительных заболеваний. Возможно, его полезные качества объясняются высоким содержанием в нем витамина А.

Алтей дает облегчение при кашле, воспаленном горле, астме, бронхите и других респираторных заболеваниях. Корень алтея также оказывает благотворное воздействие при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, язве желудка, гастрите и колите. Он используется и наружно — для лечения кожных воспалений, угрей, сыпи, фурункулов и ожогов, а также как средство для промывания глаз.

Расторопша (*Silybum marianum*)

Шелуха семян расторопши содержит биофлавоноиды — химические вещества, которые очень эффективно защищают печень и способствуют регенерации поврежденных клеток и тканей. Современная наука подтвердила, что это традиционное тонизирующее растение, которое издавна применялось для лечения хронических заболеваний печени, содержит компонент

под названием *силимарин*. Именно данный компонент защищает печень, стимулируя рост новых клеток в этом органе. Расторопша применяется для лечения гепатита, цирроза и желтухи, а также в случаях отравления (чаще всего — грибами) для защиты печени.

Мы рекомендуем применять расторопшу, если вы курите, употребляете алкоголь, фармацевтические препараты (особенно обезболивающие). Ее также хорошо использовать после воздействия на организм радиации, тяжелых металлов или токсических химических веществ.

Коровяк обыкновенный (*Verbascum thapsus*)

Коровяк — это большое листовое двухлетнее растение. Пушистые листья являются лучшим растительным средством для лечения всех заболеваний легких и укрепления дыхательной системы. Листья коровяка имеют долгую историю использования в качестве средства от простуд, кашля, бронхитов и астмы. Они применяются при нарушении работы желудочно-кишечного тракта и воспалении мочевого тракта. Цветы оказывают успокаивающий и антибактериальный эффект; фитотерапевты традиционно смешивают их с растительным маслом для приготовления капель при заболеваниях уха.

Крапива двудомная (*Urtica dioica*)

Обычная жлящая крапива, которую вы наверняка хорошо знаете с детства, имеет состав, богатый витаминами и минералами. Современная диетология предлагает употреблять крапиву, добавляя ее к салатам и супам. Это лечебное растение помогает избавиться от множества заболеваний. Чай из листьев крапивы лечит воспаление горла, вызванное простудой и кашлем, а также устраняет симптомы аллергии, протекающей по респираторному типу. Кроме того, чай из листьев крапивы является эффективным мочегонным средством, полезным при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Настоем крапивы можно промывать кожу при повреждениях, воспалениях и экземе. Европейские фитотерапевты используют корневища крапивы при воспалении и увеличении предстательной железы.



Из свежих, нежных листьев крапивы, богатых витаминами, минералами и белками, можно приготовить много весенних тонизирующих блюд. Для приготовления крапивы просто запарьте ее кипятком и добавьте небольшое количество оливкового масла и уксуса.

Петрушка кудрявая (*Petroselinum crispum*)

Эта популярная кулинарная пряность содержит большое количество железа и витамина С и используется в салатах или как чай при задержке жидкости в организме, метеоризме и нерегулярных менструациях. Петрушка также стимулирует выведение из организма мочевой кислоты и избавляет от симптомов артрита и подагры. Корень петрушки является эффективным мочегонным средством, которое широко применяется при задержке жидкости в организме.

Мята перечная (*Mentha arvensis*)

Перечная мята — популярное во всем мире ароматическое садовое растение. Она применяется для облегчения болей в желудке, тошноты и метеоризма. Фитотерапевты рекомендуют чай из перечной мяты при головных болях, простуде, лихорадке и скоплении газов в кишечнике. Масло перечной мяты в капсулах помогает при колитах и синдроме раздраженного кишечника.



Приготовьте чашку успокоительного чая из мяты. Залейте одну чайную ложку сухих листьев мяты одной чашкой кипятка и нагревайте на медленном огне в течение десяти минут. Относительно приема капсул и других аптечных препаратов из мяты — следуйте указаниям, приведенным на упаковке, и советам врача.



Мяту легко выращивать в саду или даже в горшочке на подоконнике.

Подорожник большой (*Plantago major*, *P. lanceolata*)

Подорожник — это небольшое листовое растение родом из Европы. Он везде следует за человеком: растет во дворах, парках и по обочинам дорог.



Когда вы собираете дикое растение, убедитесь, что они не были обработаны гербицидами, и не собирайте их ближе, чем за 100 м от оживленных магистралей. Если срываете подорожник в парке, обратите особое внимание, не является ли эта территория излюбленным местом для выгула собак, иначе вы можете получить дополнительную дозу нитрогена, на которую вы вовсе не рассчитывали.

Подорожник является лекарственным растением с широким спектром лечебного действия. Вы можете принимать его при проблемах желудочно-кишечного тракта и для лечения большого количества других заболеваний, начиная от зубной боли и воспаления десен и заканчивая геморроем и диареей. Подорожник полезен при цистите (воспалении мочевого пузыря) и других расстройствах мочевыводящих путей, а также при кашле и других респираторных заболеваниях. Применяется он и в качестве наружного средства.

Подорожник продолговатый (*Plantago ovata*)

Подорожник продолговатый — это тропическое растение из семейства подорожников. Листья его содержат ценное липкое вещество, известное как растительный клей гуммиарабик, которое обладает прекрасным успокаивающим и легким слабительным эффектом. Семена нескольких видов подорожника продолговатого впитывают воду и образуют желатиновый слой, который при употреблении листьев внутрь помогает задерживать жидкость в кишечнике, что предотвращает запор. Именно поэтому подорожник широко применяется при лечении хронического запора. Это растение также полезно для лечения диареи, синдрома раздраженного кишечника, геморроя, а также помогает понизить уровень холестерина.

Клевер красный (*Trifolium pratense*)

Красный клевер — это известное растение, произрастающее по всему миру. Фитотерапевты предлагают использовать препараты из клевера для стимуляции работы печени, иммунной системы, а также для выведения из организма вредных продуктов и токсинов. Цветы красного клевера содержат изофлавоны, которые замедляют активность некоторых канцерогенов, что, по всей видимости, объясняет их использование в растительных препаратах, действие которых направлено на профилактику заболевания раком. Кроме того, клевер содержит фитоэстрогены, одним из которых является генистеин. Генистеин — это наиболее изученный фитоэстроген, особый ингредиент в составе продуктов, облегчающих симптомы менопаузы, — приливы “жара” и потерю костной массы, а также защищающих сердечно-сосудистую систему.

Традиционное применение клевера включает лечение респираторных, кожных заболеваний, запоров, пониженного аппетита, а также стимуляцию работы печени и желчного пузыря. Красный клевер используется и внутрь, и для наружного применения (при различных кожных проблемах, включая экзему и псориаз).



Фитоэстрогены — растительные химические вещества, которые в большом количестве присутствуют в растениях семейства гороховых (в соевых и других бобовых) и семенах льна. Современная наука доказала, что эти полезные компоненты могут регулировать количество эстрогенов в организме. Они гармонизируют соотношение гормонов в организме и облегчают симптомы предменструального синдрома (ПМС).

Сенна (*Cassia spp.*)

Сенна — это низкорослое дерево с желтыми горохоподобными цветами. Листья являются основным ингредиентом известного слабительного *Exlax*. Смягчающие стул свойства этого слабительного делают его хорошей добавкой к программе лечения травами при геморрое или трещинах в толстом кишечнике.



Рекомендуемая продолжительность использования листьев сенны — не более одной-двух недель. Фитотерапевты рекомендуют для предотвращения судорог комбинировать это мощное слабительное средство с мягкими противоспазматическими средствами, такими, как имбирь и перечная мята.



Строго следуйте инструкциям, приведенным на упаковке или в аннотации.

Женьшень сибирский (*Eleutherococcus senticosus*)

Член семейства женьшеневых, сибирский женьшень действует немного иначе, чем настоящий женьшень из семейства *Panax*. В медицине применяется корень большого колочего кустарника, родиной которого являются Россия и Китай. Элеутерококк, или сибирский женьшень, — растение, которое восстанавливает и укрепляет здоровье, помогает адаптироваться к стрессовой обстановке. Оно также обладает иммунорегулирующими свойствами.

Вы можете использовать сибирский женьшень, чтобы сохранить бодрость, укрепить иммунитет и избавиться от последствий стресса. Врачи назначают это растение при слабости надпочечников, на период выздоровления. Сибирский женьшень является также эффективным средством, улучшающим показатели во всех видах спорта, включая тяжелую атлетику и бег.



Относительно дозы следуйте инструкциям, приведенным на упаковке или в аннотации.

Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*)

Это растение родом из Средиземноморья. Яркие желтые цветы зверобоя продырявленного лекари включали в состав снадобий еще в дохристианские времена, для того чтобы улучшать настроение своих пациентов, заживлять их раны и ожоги. В наши дни растение снова завоевало популярность по причине того, что клинические исследования показали: экстракт зверобоя имеет такое же мощное антидепрессивное воздействие, как и широко применяемое лекарство прозак, и при этом — с меньшим числом побочных эффектов.

Это растение также обладает седативными и болеутоляющими свойствами, избавляет от тревожности.

Куркума длинная (*Curcuma longa*)

Яркое желто-оранжевое корневище куркумы — настоящий подземный ствол — является пряной добавкой в индийской и китайской кухне. Экстракты из корневищ — популярные лечебные средства в Европе, Северной Америке и других странах.



Куркумин, извлеченный из куркумы, предупреждает возникновение и развитие нескольких форм рака. Это действие оказывает желтый пигмент, который есть в куркуме и кэрри, поэтому старайтесь использовать куркумин в приготовлении пищи.

Корневища куркумы обладают противовоспалительным, антиоксидантным, снижающим уровень липидов и холестерина, защищающим печень и заживляющим раны действием. Врачи рекомендуют экстракты куркумы при артрите, слабом пищеварении и других заболеваниях.

Валериана (*Valeriana spp.*)

Корни и корневища этого европейского растения знамениты своим резким запахом. Экстракты же и чай — способностью снижать нервное напряжение и способствовать восстановлению сил сну. Врачи альтернативной медицины давно

оценили валериану как прекрасное седативное средство для лечения бессонницы, беспокойства и ипохондрии и как обезболивающее средство при головных болях, болях в спине, спазмах желудка и менструальных спазмах.

Примечание: валериана обладает, помимо седативных, и некоторыми стимулирующими свойствами.



Химические компоненты высушенной валерианы быстро разрушаются, снижая ее эффективность. Поэтому мы рекомендуем использовать жидкие настойки, приготовленные из свежих корней и корневищ.

Кора ивы белой (*Salix spp.*)

Кора ивы содержит аспириноподобную составляющую, которая называется салицин. Использование коры ивы включает лечение различных болей, в том числе головной боли, лихорадки, артрита, воспалений. Экстракты из коры ивы и чай использовались для уменьшения лихорадки и боли задолго до появления аспирина, еще в середине 1800-х годов.

Вишня дикая (*Prunus serotina*)

Дикая вишня часто встречается в лесах восточной части Соединенных Штатов. Кора содержит седативные составляющие. Коренные американцы издавна приготавливали сиропы против кашля и другие лекарства. В наши дни кора дикой вишни популярна в препаратах от кашля из-за своих седативных и противоспазматических свойств. Она полезна для лечения хронического и острого раздражающего кашля.