

М.О. Гарбарець,
Н.М. Гарбарець

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Довідник

Видання третє, виправлене і доповнене

ТЕРНОПІЛЬ
БОГДАН



УДК 615.2
ББК 53.52
Г20

Гарбарець М.О., Гарбарець Н.М.

Г20 Лікарські рослини для вашого здоров'я: Довідник. — 3-є вид., виправ. і доповн. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010. — 288 с.: іл.

ISBN 978-966-10-0718-4

У пропонованому виданні зібрано матеріали про найуживаніші в медичній практиці лікарські рослини, подано їхні назви українською, російською та латинською мовами, описано фармакологічні властивості, хімічний склад, правила заготівлі та зберігання, застосування у народній та науковій медицині, а також способи виготовлення лікарських форм. У кольоровій вставці за алфавітом розміщено малюнки рослин, які допоможуть упізнати їх у природі.

Книга буде корисною для практичних лікарів, провізорів, біологів, студентів медичних, фармацевтичних та природничих вищих навчальних закладів та широкого загалу читачів.

УДК 615.2
ББК 53.52

Охороняється законом про авторське право.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва

© Гарбарець М.О., Гарбарець Н.М., 2010

© Навчальна книга — Богдан, майнові права, 2010

ISBN 978-966-10-0718-4

Передмова

З тих пір, як побачило світ перше видання довідника, минуло понад двадцять років. За цей час відбулися значні зміни: одержано за допомогою сучасних методів експериментальної та клінічної фармакології нові відомості щодо складу, фармакологічних властивостей деяких лікарських рослин, зросли вимоги до якості професійної підготовки спеціалістів і набуття ними практичних навичок. Крім того, неконтрольоване використання населенням рослинної сировини для самолікування призвело до значного зменшення запасів лікарських рослин. Все це зумовило необхідність перевидання довідника, тим паче, що перше його видання отримало схвальні відгуки читачів різного профілю та позитивну оцінку в пресі.

За побажаннями читачів та рецензентів у довідник внесено істотні доповнення та зміни, що стосуються переліку лікарських рослин, які дозволено до використання, а також тих, що зникають, або рідкісних, занесених до Червоної книги. Ці заходи сприятимуть більш раціональному застосуванню лікарських рослин, запобігатимуть їхньому винищенню.

Сподіваємося, що довідник стане в пригоді не тільки лікарям, робота яких спрямована на збереження та відновлення здоров'я людей різного віку. Автори із вдячністю приймуть конструктивні зауваження та пропозиції щодо поліпшення змісту видання.

1

Розділ

ОСНОВНІ ПИТАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІТОТЕРАПІЇ

Правила заготівлі, сушіння та зберігання лікарських рослин

Різні частини лікарських рослин залежно від функції і будови, а також стадії розвитку по-різному накопичують неоднакові за властивостями і кількістю діючі речовини: одні — найбільше в корінні, бульбах, цибулинах, другі — у стеблі, листках, треті — в корі, четверті — у квітках, плодах чи насінні. У зв'язку з цим окремі частини рослин заготовляють у певні періоди їхнього життя. Авіценна свого часу висловлював такі міркування щодо збирання і заготівлі лікарських рослин: «Квітки необхідно збирати після повного розкриття, але ще до того, як вони стануть в'янути і почнуть обсіпатися. Стебла рекомендується збирати тоді, коли вони досягли зрілості, проте ще не почали в'янути й зморщуватись. Що ж до плодів, то їх збирають після того, як вони цілком достигнуть, але раніше, ніж будуть готові впасти. Бруньки збирають ранньою весною, коли вони набубнявіли, але ще не розкрились, кору — також навесні, у період інтенсивного сокоруху, а підземні органи — ранньою весною або восени, коли зів'яне надземна частина».

Заготовляти лікарські рослини найкраще в сухі, погожі дні, після того, як спаде роса. Квіти й листя збирають руками, стебло зрізують ножом або серпом, підземні частини викопують лопатою. Збирають тільки здорові, неушкоджені частини рослин.

Після заготівлі, якомога швидше, рослину сировину висушують у добре провітрюваному приміщенні під укриттям. Рослини, які містять ефірні олії, розкладають товстим шаром і сушать при температурі, не вищій за $+25...+30$ °С, а ті, що мають алкалоїди і глікозиди, — при $+50...+60$ °С. При сушінні соковитих плодів оптимальна температура повинна становити $+80...+90$ °С, коріння і кореневищ — $+40...+50$ °С.

Доброякісною рослинною сировиною вважається та, яка після сушіння зберегла властивий їй природний вигляд, колір і запах.

Під час сушіння і зберігання рослин у них відбуваються ферментативні процеси, зупинити які можливо тільки після повного видалення вологи. Саме ці процеси врешті-решт визначають кількість і якість діючих речовин у готовій рослинній сировині. Наприклад, у корі крушини ламкої тільки через 1–2 роки після заготівлі утворюються антрахінонові глікозиди, які мають проносну дію.

Правильне зберігання заготовленої лікарської сировини дає змогу зберегти або навіть підвищити фармакологічну активність діючих речовин.

Більшість сировини зберігають у кошиках, ящиках або мішках. Ті рослини, які містять ефірні олії, потрібно зберігати окремо від інших у герметичних дерев'яних ящиках, оббитих зсередини білою оцинкованою бляхою. У добре провітрюваному, сухому, прохолодному приміщенні лікарська рослинна сировина може зберігатися кілька років. Вбираючи вологу, вона пліснявіє, псується, втрачає специфічний запах і лікувальні властивості.

Дозування і тривалість застосування лікарських рослин

Дозування препаратів з лікарських рослин — одне з найбільш складних питань фітотерапії. Багато лікарів рідко призначають або й зовсім не застосовують лікарських рослин через те, що побоюються передозування, не знають особливостей дії рослин, хімічного складу, не впевнені в їхній ефективності. Пояснити це можна тим, що хімічний склад та фармакологічні властивості багатьох лікарських рослин ще й досі вивчені недостатньо, а курсу фітотерапії в медичних вузах немає, незважаючи на те, що ефективність лікарських рослин доведена багатолітньою практикою їхнього використання у боротьбі з хворобами.

Критерії дозування ліків, виготовлених з рослин, науковою медициною визначено досить чітко. Найчастіше їх застосовують у таких дозах: свіжі подрібнені рослини або їхні соки вживають внутрішньо по чайній, десертній або столовій ложці, а висушені — по 3–5 г (квітки, листя, стебла) або 6–8 г (кора, коріння, кореневища) кілька разів на день. Доза змінюється також залежно від віку: до 2-х років призначають $1/12$ – $1/8$ дози дорослого, від 2-х до 3-х — $1/8$ – $1/4$, від 3-х до 4-х — $1/6$ – $1/4$, від 4-х до 7-ми — $1/3$, від 7-ми до 14-ти — $1/2$, від 14-ти до 25-ти років — $2/3$ дози дорослого. Рослини, що містять сильнодіючі речовини або велику кількість антрахінонів, призначаються в менших дозах, залежно від стану хворого і перших результатів їхнього застосування. Дози разові, добові та курсові визначає лікар з урахуванням показань та сприйнятливості до тих чи інших лікарських рослин.

Загальні відомості про діючі речовини лікарських рослин

Науково поки що не завжди можна пояснити, чому лікарські рослини та їхні препарати мають такий широкий діапазон лікувальних властивостей, чому вони часто з успіхом замінюють найновіші синтетичні лікарські препарати.

Хімічний склад багатьох лікарських рослин ще досконало не вивчений. Найкраще досліджено такі групи діючих речовин рослин: алкалоїди, глікозиди, ефірні й рослинні олії, антибіотики, фітонциди, вітаміни, аміно- та карбонові кислоти, вуглеводи, гіркі й дубильні речовини, пігменти, ферменти, слизи, флавоноїди та інші.

Алкалоїди — це складні гетероциклічні сполуки, з допомогою яких відбувається перетворення і збереження азоту в рослинах (їх називають також азотовмісними сполуками). Алкалоїди є органічними основами; в рослинах містяться у вигляді солей винної, лимонної, яблучної, мурашиної, щавлевої, оцтової, молочної, бурштинової та інших кислот. Солі алкалоїдів добре розчиняються у воді (у вільному стані вони, як правило, нерозчинні).

Більшість алкалоїдів у чистому вигляді — кристали, а деякі — рідини. За хімічною будовою алкалоїди поділяються на похідні піридину, піролідину, хіноліну, індолу й пурину.

Кількість алкалоїдів та їхній склад неоднакові не тільки в різних видах рослин, а й у різних частинах тих самих рослин. Найбільше їх у плодах, листі, корінні — від слідів до 2–3, а в корі хінного дерева — навіть до 16%. В тій самій рослині зазвичай міститься кілька різних алкалоїдів. Крім того, вміст алкалоїдів залежить від пори року та природних умов місцевості (складу ґрунту, вологості, клімату і т. ін.). Найбагатшими на