

АКАДЕМИЯ НАУК СССР СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ  
БУРЯТСКИЙ ИНСТИТУТ БИОЛОГИИ  
Т. А. АСЕЕВА, Ц. А. НАЙДАКОВА

# Пищевые растения в тибетской медицине

3-е издание, исправленное и дополненное  
Ответственный редактор  
доктор медицинских наук С. М. Николаев  
НОВОСИБИРСК  
«НАУКА»  
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ 1991

## ВВЕДЕНИЕ

С глубокой древности до наших дней из уст в уста передаются легенды о чудодейственных средствах тибетской медицины. Сведения о тибетской медицине уходят в глубь времен. Интерес этот не случаен. До сих пор нет единого мнения о датировке возникновения тибетской медицины как системы; нет единого взгляда на проблему авторства основного учебника по тибетской медицине — «Чжуд-ти» [1989]; не переведен полностью на европейские языки ни один тибетский трактат по медицине; отсутствуют многие тибетские тексты, цитируемые в известных трактатах «Вайдурья-онбо», «Дзэпцхар Мигчжап», «Шэлихрэнг»; наконец, не найдены научные эквиваленты многим тибетским названиям болезней, растений и минералов.

Отдельные буддийские миссионеры проникли в Тибет во II в. н. э. В V—VII вв. их число значительно возросло. Тибет расширил свои границы до Индии, и при 29-м короле династии Яр лун Сронцзан-гампо буддизм был принят в качестве государственной религии. Вместе с буддизмом в Тибет из Индии проникли культура и научные дисциплины, в том числе медицина.

В XIII в. для большого монгольского князя Годона был вызван из Тибета врач Сакья [Гаммерман, 1906]. Лечение оказалось успешным, что в некоторой степени стало причиной распространения буддизма в Монголии. Поскольку центры по изучению медицины находились в школах при буддийских монастырях, тибетская медицина способствовала усилению религиозного влияния на массы, и слава о тибетских врачах-ламах неразрывно связывалась с буддизмом. Тибетская медицина на протяжении многих лет вызывает интерес европейских ученых. Несмотря на то, что доступ в Тибет был закрыт, сведения о Тибете в медицинской науке появились в Европе уже в XIV в.

Первую информацию о тибетской медицине дает врач Саундерс, сопровождавший в 1783 г. экспедицию английского посольства в Тибет ко двору Тешо-ламы: в его отчете имеется глава, включающая общие сведения по медицине: учение о диете, бальнеологии. Данных о лекарственном сырье не приводится. Привезенная им коллекция — 70 образцов лекарственного сырья — не была идентифицирована специалистами, и дальнейшая ее судьба неизвестна [Гаммерман, 1966; Гаммерман, Семичов, 1963].

Сведения по истории Тибета найдены в хрониках, собранных путешественником Шлагинтвейтом, который прибыл в Тибет в 1835 г. В XIX в. последними посетили Лхасу путешественники Гюк и Габэ, прожившие там всего пять месяцев и высланные китайской администрацией. Они составили обстоятельный отчет о пребывании в Тибете, в котором упоминались учебные экскурсии лам по заготовке лекарственных растений [Гаммерман, 1966]. С середины XIX в. Восточный Тибет был вообще закрыт для европейцев. Туда не допускались ни миссионеры, ни научные экспедиции.

Первые сведения о Тибете вообще и тибетской медицине в частности представлены также в публикациях Е. Шлагинтвейта [Schlagintweit, 1866], Чома Де Кёрёши [Csoma de Körös, 1835]. Позже появились работы П. А. Бадмаева [1898], Г. Лауфера [Laufer, 1900], Е. Е. Обермиллера [1936] и др. Все они обобщены в трудах А. Ф. Гаммерман [1941, 1966]. В последние годы изучение истории тибетской медицины основывается более на переводах оригинальных тибетских сочинений [Kunzang 1973; Beckwith, 1979].

В хрониках Е. Шлагинтвейта изложены важнейшие события Тибетского государства с I в. до н. э. по 1834 г. Их изучение показало, что тибетская медицина на протяжении всей своей истории была тесно связана с буддизмом. Первые медицинские книги были привезены в Тибет из Китая в VII в. В это же время ко двору приглашались врачи из Индии, Китая и Персии, которые составили руководство по медицине с учетом достижений всех трех медицинских школ [Гаммерман, : \_ В настоящее время широко используются методы иглотерапии и прижигания, препараты из растений и продуктов животного происхождения. Поэтому для современной медицинской практики большой

интерес представляют лекарственные растения, применявшиеся в тибетской медицине, арсенал которых только в Забайкалье насчитывает более 700 видов.

Изучение отдельных растений, использовавшихся в практике врачевания забайкальских лам-лекарей, обогатило научную медицину средствами, обладающими ценными лечебными свойствами. Прочное место в отечественной научной медицине заняли препараты термопсиса ланцетного, шлемника байкальского, бадана толстолистного и др. Однако в целом опыт традиционной тибетской медицины изучен недостаточно.

Изучение тибетских текстов начато сравнительно недавно. Установлено, что тибетские медики хорошо впали местообитания и морфологические особенности не только местных тибетских растений, но нередко и растений, привозимых из Индии и Китая, Передней и Средней Азии.

Они придавали большое значение местам заготовки сырья, способам его обработки и условиям хранения. Их наблюдения за лечебным действием растений позволили в определенные сроки собирать сырье и с наибольшей эффективностью его использовать. Это послужило основанием для составления рационального календаря заготовки лекарственного сырья.

Необходимость получения более эффективных лекарственных препаратов побудила тибетских медиков разработать технологические приемы обработки. В их арсенале мы находим описание способов приготовления экстрактов из растений: сжигание различных видов сырья без доступа воздуха, озоление, прокаливание и обработка минералов молоком. Предварительное замачивание в вине или молоке рекомендуется для некоторых видов растений и типов минерального сырья.

Тибетские медики уделяли много внимания способам приготовления лечебной пищи при различных состояниях здоровья человека. Подбор пищевых продуктов в разные сезоны года, умеренность в питании считались основными условиями сохранения здоровья. При лечении различных заболеваний наряду с медикаментозным лечением большое значение придавалось диете.

Судить о целесообразности использования в тибетской медицине тех или иных растений без их экспериментального изучения не представляется возможным. Для определения направления исследований необходимо знать, что известно о каждом из растений у разных народов, при каких показаниях они назначались, использовались ли в пищу или считались ядовитыми? Изучая тибетские тексты с описаниями лекарственных растений, мы попытались выяснить, что же тибетцы знали о растениях, их лечебных свойствах, какие растения использовали в пищу,

## О ЧЕМ ПОВЕСТВУЮТ ДРЕВНИЕ ТРАКТАТЫ



ГДЕ СИ, «НЕСРАВНЕННЫЙ ГОРОД ЛЕКАРСТВ»?

Пожелтевшие страницы древних тибетских трактатов «Чжуд-ши» и «Вайдурья-онбо» повествуют о городе лекарств, называемом Ненаглядным...

«На южной стороне этого города, па горах, именуемых Проницающими, расположен сад, где растут гранатовые деревья, три вида перца; черный, красный и длинный; растения, имеющие жгучий, кислый и соленый вкус и способные излечивать болезни с ознобом... На северной стороне города, па горах, именуемых Снежными, растут сандал, камфара и подобные им деревья, имеющие горький, сладкий, вяжущий вкус и обладающие прохладительными свойствами. Ими излечивают болезни с жаром. На восточной стороне города, на горе Благовонной, растут миробалалпы... На западной стороне, на горе Малой, произрастают мускатный орех, гвоздика, шафран, имбирь, ватика и другие растения...

По скалам можно найти множество лекарственных камней, разнородные соли и минеральные источники. Среди прекрасных деревьев, растущих по горам, распевают невиданные птицы и обитают в изобилии полезные животные — кабарга, медведь, слон-Аромат этих благовонных и приятных лекарств, лечебными свойствами которых наполнены корни, стволы, ветви, листья, цветки и плоды растений, излечивает все 404 болезни...

Среди лекарственного чертога па тропе из лазурика восседает наставник, руководитель врачей Бипдурья-гэрэльту-хан. Вокруг него расположились небожители, мудрые отшельники, иноверцы пубуддисты, желающие постичь основы врачебной науки.

„О учитель! — восклицает один из них.— Каким же образом изучать основы наставлений врачебной

10 науки?... О учитель! Каким образом изучать нам область знаний, относящихся к пище, способствующей продолжению жизни? Соизволь проведать о сем, животворен, и царь врачей!"

На эти вопросы наставник отвечал: „Слушайте, великие риши! [...] Если употреблять как следует пищу и питье, они будут животворить тело [...]; если же пользоваться ими недостаточно, в излишестве или совсем неправильно, то появятся болезни, вслед за которыми разрушится и жизнь..."» [Учебник..., 1908, с. 5 — 11, 17, 193] 1.

Состоялся ли такой диалог между Биндурья-гэрэльту-ханом и окружающими его почитателями, жаждающими медицинских знаний, или это всего лишь избранная автором «Чжуд-ши» форма передачи наставлений,—пока никто не знает, но вопросы, задаваемые учителю, и ответы на них до сих пор представляют определенный интерес.

«Тайное восьмичленное учение»—так называется учебник тибетской медицины. Непонятные наименования растений, своеобразные названия болезней, скрытый от непосвященного смысл медицинских текстов — все это создает ореол таинственности вокруг тибетской медицины. Одна из причин такой таинственности — сокрытие премудростей врачевания от лиц, жаждущих обогащения.

История изучения тибетской медицины насчитывает около 150 лет. Исследователи разных стран на протяжении всего этого периода обращались к тибетской медицинской литературе, средствам и методам лечения. Первые работы по изучению лекарственного сырья принадлежат в основном русским ученым. Это объясняется тем, что они имели возможность собирать и изучать лекарственные средства, применявшиеся в тибетской медицине [Гаммерман, Семичов, 1963], и получили богатый опросный материал у лам-лекарей, проживающих в Забайкалье, где в дореволюционное время тибетская медицина была широко распространена среди бурятского населения.

Впервые сведения о тибетской медицине мы находим у В. Птицына [1890]. Знакомство автора с практикой ламы Джадамбаева позволило привести ему список из 100 болезней, «признаваемых тибетской медициной» и 429 названий лекарственных средств.

<sup>1</sup> Описание города лекарств дано с некоторыми сокращениями и изменениями,

В 1887 г. замечательный этнограф и врач Н. В. Кирилов предпринял четырехмесячную поездку по Монголии с целью сбора материалов по тибетской медицине. Занимаясь лечебной практикой, Н. В. Кирилов систематически в течение многих лет собирает сведения о лекарственных средствах тибетской медицины, изучает тибетскую медицинскую литературу, коллекционирует растения, общается с ламами-лекарями, публикует целый ряд работ [Кирилов, 1891, 1892, 1894, 1899].

Оценивая значение тибетской медицины как части ламаистской доктрины, Н. В. Кирилов приходит к выводу, что теоретические познания лам ограничены и связаны между собой лишь механически, нередко противоречат друг другу, а их практический опыт нуждается в экспериментальной проверке.

В 1905 г. был издан «Алфавитный список лекарственных растений Забайкалья, употребляемых ламами в их тибетской лечебной практике» [Стуков, 1905], в котором приводились латинско-тибетские названия растений, собранных автором в Агинской волости Забайкальской области.

Первый литературный перевод на русский язык двух томов тибетского трактата «Чжуд-ши» сделан А. М. Позднеевым [Учебник..., 1908]. В 20-й главе второго тома перечислены тибетско-латинские названия лекарственных средств и приведены показания к их применению. Латинские

эквиваленты растений при определении сырья коллекций из тибетских аптек и гербарных экземпляров растений, собранных вблизи Гусиноозерского дацана [Гаммерман, Семичов, 1963], установлены ботаниками Н. А. Монтеверде и И. В. Палибиным.

Перевод А. М. Позднеева, а также вольное изложение П. А. Бадмаева «Основы врачебной науки Тибета» [1907] не дали в свое время медикам конкретного материала для исследований, но стимулировала интерес к практическому применению тибетских медикаментов, их коллекционированию и изучению [Обермиллер, 1936], явились толчком для поиска других путей изучения наследия тибетской медицины. В этом направлении работал советский востоковед

12 Е. Е. Обермиллер, проследивший преемственность индийской и тибетской литературы по «Данджуре» — полному собранию переводов философской и буддийской литературы. Изучение подлинных тибетских текстов вскрыло специфику перевода их на русский язык, которая заключалась не столько в буквальном переводе слов с тибетского, сколько в необходимости раскрытия полноты значения, сущности признака, сложных в тот или иной тибетский термин. Такие переводы, по мнению Е. Е. Обермиллера [1936], могли быть сделаны только с использованием опыта знатоков тибетского языка, медицины и философии.

Тибетская медицинская практика являлась мощным ресурсом социально-политического влияния духовенства и того общественного устройства, которому оно служило [Берлин, 1934]. Поэтому в 30-х гг. полемика о научности тибетской медицины, необходимости ее изучения принимает разноречивый характер [Берлин, 1934; Беленький, Тубянский, 1935; Обермиллер, 1936].

При изучении тибетской медицины уже в то время ощущался недостаток фактического материала — сведений об ассортименте средств, применявшихся в практике, и их лечебных свойствах. Работы Н. В. Кирилова и Г. А. Стукова положены в основу исследований проф. А. Ф. Гаммерман и тибетолога Б. В. Семичова, которые в 1930 г. приступили к изучению коллекций лекарственных средств тибетской медицины. Ими проведена колоссальная работа по разбору и систематизации коллекций, просмотрены 1354 образца сырья, большое количество гербарных листов; предприняты две экспедиции в Забайкалье, где был собран богатый опросный материал у лам-лекарей, практиковавших в Ацагатском, Агинском, Койморском и Гусиноозерском дацанах [Гаммерман, Семичов, 1930, 1963]. В результате в настоящее время мы имеем почти исчерпывающие сведения об ассортименте растений, применявшихся в практике тибетской медицины в Забайкалье.

Еще А. Ф. Гаммерман и Б. В. Семичов [1963] установили, что в Забайкалье, наряду с индийским и китайским сырьем, широко используются местные растения, так называемые заменители. Из импортного сырья в аптечки забайкальских лам входили мироба-

13 ланы, мускатный орех, шафран, имбирь, гвоздика, перцы, гранат и сырье многих других. Действительно, как свидетельствуют трактаты, в частности «Вайдурья-оибо», «Шэлпхрэнг», тибетцы получали лекарственное сырье из Непала, Кашмира, Сиккима, Китая и даже с островов Индийского океана.

Тибетское нагорье, окаймленное грандиозными хребтами, с юга ограничено мощной горной системой Гималаев, высота которых над уровнем моря колеблется от Индии до Непала и достигает 6000 м. Растительность Гималаев чрезвычайно разнообразна и имеет выраженную вертикальную поясность. В зависимости от высоты и близости к морю здесь можно встретить и тропические вечнозеленые леса с манговыми, коричневыми, гвоздичными деревьями и перцами. Ближе к морю — леса с садовыми деревьями, смола которых, называемая „бой-гар" широко использовалась в индо-тибетской медицине.

Листопадные тропические леса с участием мироба-ланов, белых сандаловых деревьев перемежаются с более разреженными, так называемыми саванными лесами с красным сандалом или акацией катеху. Выше тропических лесов в горы поднимаются дубы, деодары, рододендроны, затем идут пышные альпийские луга, в составе которых свыше 60 видов цветковых растений. Красивоцветущие виды примул, крестовников, горечавок, лапчаток, мытников, соссюрей соседствуют с прекрасными голубыми маками — растениями рода меконописис, А у самой границы вечных снегов цветут горечавки, живокость изящная, меконописис ощетиленный, эдельвейсы и различные подушковидные растения.

Граница между Восточными и Западными Гималаями протекает по территории Непала. Общая численность цветковых растений в Восточных и Западных Гималаях одинакова — около 4 тыс. видов, но некоторые семейства в западной части замещаются представителями более умеренных флор.

Такое обилие видов и многообразие растительных группировок послужили, по-видимому, прообразом «несравненного города лекарств», о котором идет речь в древнем трактате «Чжуд-ши». Таким образом, сказочный город лекарств приобретает реальные очертания.



#### ТАЙНЫ РАСКРЫВАЕТ КОММЕНТАРИИ

В «Чжуд-ши» перечислено 211 лекарственных растений. В переводе этого трактата, выполненном А. М. Позднеевым, для каждого растения приведены латинское, русское и тибетское названия, даны показания к применению. Позже проф. Л. Ф. Гаммерман- и Б. В. Семичов [1963] установили, что в практике под одним тибетским названием часто использовались несколько растений. Причем представители разных медицинских школ нередко настаивают на своем определении. Какому же растению отдать предпочтение? Какое из нескольких является подлинным, а какое — заменителем?

В «Учебнике тибетской медицины» [1908] пет сведений о морфологических особенностях растений — форме и окраске цветков, плодов, листьев, поэтому провести четкую границу между индотибетским сырьем и его заменителями невозможно.

С древних времен различные авторы пытались дать разъяснения трактату «Чжуд-ши», причем писали их кратко, стихами. Известны такие комментарии, как «дТаприн-муоцсл» Памжил-Давы. «д'Ул-дгар-мелон» и «Чжэва-Рин-сриль» Дарма-Савы [Вадмаев, 1898]. Однако наибольшее распространение в Тибете получил трактат-разъяснение «Вайдурья-онбо»,

«Вайдурья-онбо» [Дэсрид-Сапчжей-Чжамцо. 1687, 1688] структурно повторяет «Чжуд-ши» и состоит из четырех томов, включающих 156 глав. Каждый том имеет свое название. Тексты трактата разъясняют, основные теоретические положения, медицинские понятия из «Чжуд-ши», дают подробные описания лекарственных средств.

В первом томе «Исходная основа» всего шесть глав, в них кратко пересказано содержание последующих томов.

Второй том «Теоретическая основа» состоит из 31 главы. В первых 18 главах представлены основы нормального образа жизни и режима питания, разъясняются вопросы эмбриологии, анатомии, физиологии человека, причины болезней и сопутствующие им факторы.

В 19—21-й главах изложены теоретические принципы составления лекарств в зависимости от их «вкусов» и «материальной основы», а также описаны лекарственные средства растительного, минерального, животного происхождения, дана их классификация по применению. В последующих главах второго тома охарактеризованы хирургический инструментарий и приспособления для процедур (ингаляторы, глазные капельницы), рассматриваются вопросы диагностики и предупреждения болезней и способы лечения некоторых из них.

В третьем томе «Практическая основа», состоящем из 92 глав, даны сведения по общей и частной патологии и терапии тибетской медицины, приведены прописи рецептов для лечения различных болезней.

Четвертый том «Дополнительная основа» содержит 27 глав и посвящен некоторым методам диагностики и технологии приготовления лекарств. В частности, в 20-й главе перечислены правила сбора, сушки и хранения лекарственного сырья.

Заинтересовавшие нас главы из второго тома предназначены для ознакомления обучающихся медицине лам с лекарственным сырьем и рекомендациями по его применению.

В 20-й главе даны подробные характеристики лекарственных средств, среди которых по происхождению различают 8 классов.

1. Лекарства из драгоценностей.
2. Лекарства из камней.
3. Лекарства из земли.
4. Лекарства из деревьев: корней, пней, коры, сока, стволов, ветвей, листьев, цветков и плодов.
5. Лекарства, образуемые соками.
6. Лекарства, приготовленные в отваре.
7. Лекарства из трав.
8. Лекарства из животных.

В 21-й главе перечислены группы лекарственных средств и указаны патологические состояния или симптомы болезней, при которых показано применение тех или иных средств. Например, сандал, камфара, гипс, шафран и другие применяются при лихорадке; тыква, желуди дуба, горец и другие — при поносах и т. д.

Как показал наш анализ, в 21-й главе второго тома можно выделить 17 групп, которые представляют собой объединения лекарственных средств, эффективных при различных патологических состояниях или снимающих те или иные симптомы, независимо от их этиологии.

Трактат «Вайдурья-онбо» иллюстрирован уникальным цветным атласом, состоящим из 77 картин-плакатов, на которые нанесено более 10 тыс. изображений [Балданжанов, 1982]. Рисунки лекарственных средств помещены на плакатах 24—33.

В этих иллюстрациях прежде всего обращает на себя внимание неодинаковая степень стилизации рисунков. Некоторые растеньища изображены достаточно точно с четкой прорисовкой ствола, веток (если это дерево), листьев, иногда цветков и плодов. Как правило, достаточно точно показаны растения, хорошо известные автору трактата и художнику. Используемая часть всегда выделена, увеличена в размере (плоды, корни), четко очерчены детали (форма, окраска цветка,

плодов, листьев). Обобщенное изображение дано для деталей, не интересующих автора трактата, например листья и цветки отдельных растений как древесных, так и травянистых, не используемые в качестве сырья.

Каждому рисунку предпослано краткое пояснение на тибетском языке. Следует отметить, что наряду с лекарственным сырьем иногда даны рисунки растений, которыми можно заменить тот или иной вид сырья.

Большинство описаний растений построено по одной и той же схеме. Вначале приводится тибетское название растения, указывается число его синонимов, которые, как правило, не называются. Затем подробно цитируются данные, касающиеся этого лекарственного растения из ранее изданных сочинений, и нередко обсуждается правильность идентификации того или иного вида сырья. Чаще других в «Вайдурья-онбо» цитируется трактат «Дун-бэ», время написания и автор которого неизвестны. Далее автор «Вайдурья-онбо» приводит собственное описание лекарственного растения, которое иногда полностью совпадает с описанием в «Дун-бэ». Эти описания различаются по степени информативности и обычно начинаются с указания на места произрастания и обитания растений, после чего дается весьма подробная морфологическая характеристика. Завершается описание перечислением симптомов и болезней, при которых назначается лекарство из данного растения. Иногда такая схема не выдерживается и описания бывают очень краткими. Мы полагаем, что краткость описаний можно объяснить или недостаточностью сведений о растении или же, наоборот, его широкой известностью.

В трактатах XVII в. при описании растений тибетцы оперируют такими понятиями, как плод, семя, цветок, лист, стебель; при объединении растений в группу используют термин «риге», соответствующий современному «род», «семейство». Судя по характеристикам морфологических особенностей растений, ботаническая терминология была своеобразна. Описания растений изобилуют красочными сравнениями растений между собой, с предметами культа, быта, формой отдельных частей тела человека или различных животных. Четко зафиксированы лишь отдельные термины; корень, стебель, цветок, лист, зерно.

Экологическая приуроченность и географическое распространение растений охарактеризованы достаточно полно.

Все эти сведения в совокупности с рисунками из атласа позволяют установить названия растений, описанных в трактате, и решить вопрос о подлинном сырье и его заменителях. Обратимся к тибетским текстам с описаниями растений из основного комментария к «Чжуд-шш» — трактата «Вайдурья-онбо»»

## **ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА**

В трактатах «Чжуд-пш» и «Вайдурья-онбо» глава 16 второго тома посвящена растениям, используемым в качестве пищевых продуктов.

«К съедобным относятся пять; семенные вещества, мясо, масло, зелень и вареные яства. В разряде семенных плодов различаются два сорта: покрытые шелухой и стручковые. Покрытые шелухой семена: рис, мелкое просо, мелкий рис, пшеница, ядрица, ячмень, овес и т. д. Рис маслянист, нежен, прохладителен, легок, лечит три болезненных начала, останавливает понос и рвоту. Мелкое просо тяжело, прохладительно, способствует полноте, содействует заращению и уплотнению ран, образовавшихся от содранной кожи или перелома. Мелкий рис прохладителен, легок, жесток и приятен па вкус. Пшеница тяжела, прохладительна, питательна и способствует врачеванию газов и желчи. Ядрица тяжела, прохладительна, содействует увеличению кала и способствует возникновению телесных сил. Ячмень и овес прохладительны, легки и способствуют врачеванию слизей и желчи.

К разряду стручковых плодов относятся горох и бобы. Они имеют вяжущий, сладкий вкус, прохладительны, легки, -матового цвета, способствуют закрытию отверстий в кровеносных сосудах и врачеванию слизей с повышенной температурой, останавливают понос... Китайский горох, способствуя врачеванию слизей, газов, кашля..., содействует образованию крови и желчи. Маша [мелкий горох], не давая обнаруживаться газам, возбуждает силы слизей, желчи и семени. Мелкий горох вяжущ, сладковат и способствует образованию трех болезненных начал: приготовленный в виде саламата, он залечивает воспаленные лишай, подагру и болезни крови. Кунжутное семя тяжело, жгуче, способствует усилению половой деятельности и не дает проявиться болезни газов. Семена малянгю [кунжут] сладки, горьки, маслянисты, легки и полезны для газов. Греча прохладительна, легка, уничтожает язвы, способствует возбуждению трех болезненных начал. Все зерновые плоды в свежем и сыром виде тяжелы, а созревшие, высушенные и застарелые — легки. Сырые, вареные и поджаренные, они делаются легкими и удобными для пищеварения.

В отделе зелени: чеснок, огородный лук и прочие, имеющие жгучий вкус... Огородный лук увеличивает сои, возбуждает аппетит и способствует врачеванию слизей и газов. Чеснок тяжел, прохладителен и способствует врачеванию болезней от паразитов и газов с повышенной

температурой. Молодая редька легка, жгуча и способствует образованию огненной теплоты; состарившаяся редька тяжела и прохладительна, а потому способствует образованию слизи. Гена точно предохраняет от болезней яда [отравы]. Порей в различных видах возбуждает аппетит к пище, тяжел и труден для сварения в желудке. Кислица и листья кислицы способствуют врачеванию слизи и возбуждают аппетит... Жидкая рисовая каша... также содействует пищеварению, приводит в нормальное положение-

10 ние основные жизненные силы, увеличивает теплоту и смягчает кровеносные сосуды. Крутая рисовая каша способствует образованию теплоты и уменьшает болезни голода, жажды, слабосилия и истощения, а также содействует врачеванию запора. Проваренная рисовая каша останавливает понос, приятна и способствует утолению жажды. Поэтому все эти каши в последовательном порядке рекомендуются при слабосилии и после промывания [желудка]. Если при должном приготовлении совершенно вываренной рисовой каши прибавить к ней горячие лекарственные вещества, то она делается легкой и удобно перевариваемой... Поджаренный рис останавливает понос и способствует сращиванию переломов костей. Каша из пшеницы и ячменя способствует задержке кала и уничтожает огненную теплоту, перемолотые же в поджаренном виде пшеница и ячмень делаются легкими, нежными и теплыми, а потому пригодны для желудка... Чжамба [алтей] и бэ-кур [одуванчик] возбуждают теплоту и останавливают понос. Декокт из Двоуа [отвар из клубней колоказии] пригнетает газы, подсушивает язвы и способствует образованию слизи и желчи. Декокт из баклажанов вреден для глаз, способствует выделению затвердевшего кала... Декокт из травы гачжа (гедихиум колосистый) способствует врачеванию болезней желчи, жара и головы» [Учебник..., 1908, с. 193—297].

Таков краткий перечень растительных пищевых продуктов, рекомендованных в пищу тибетскими медиками. Тибетцам были известны лечебные свойства не только отдельных растений, но и пищевых продуктов из них, а также изменение этих свойств при различной технологии приготовления пищи. Их рекомендации по употреблению тех или иных продуктов изменяются в зависимости от сезона года и индивидуального состояния организма.

Наблюдения тибетцев, касающиеся свойств наиболее известных растительных продуктов, подтверждены многовековым опытом других народов. Всем известно лечебное действие рисового отвара, перца, ревеня, щавеля, алтея и других растений. Однако данные о свойствах целого ряда пищевых растений в тибетской медицине оригинальны.

Эти сведения изложены в 19-й и 20-й главах второго тома «Вайдурья-онбо».

20 Читая тибетские тексты 20-й главы, с первых же строк убеждаешься в том, что за краткими лаконичными фразами нет никакой тайны. Если даже какое-либо из растений и описано очень кратко, с использованием, как принято сейчас говорить, аллегорий, то причиной тому те обстоятельства, что растение было хорошо известно всем или, напротив, привозилось в Тибет, и пи автор описания, ни художник его не видели.

Рассмотрим в качестве примера описание всем хорошо известного растения — пастушьей сумки:

«Пастушья сумка имеет пять названий, здесь — одно. В трактате „Дун-бэ“ сказано:

Пастушья сумка среди растений — царь лекарств.

Растет подобно ярутке.

Листья, стебли мелкие.

Плоды похожи на лопатку,

На вкус сладкие.

Останавливает рвоту.

Согласно описанию стебель [пастушьей сумки] гибкий, листья зеленые, с делениями, цветки белые, мелкие. Стручок похож на лопатку. Семена желтые, мелкие. Полностью останавливает рвоту» [Вайдурья-онбо, л. 229a]<sup>2</sup>,

Содержание этих описаний в совокупности с рисунком свидетельствует об их достоверности, достаточной информативности и убеждает в том, что «тайна», «зашифрованность описаний» — всего лишь следствие неразработанности тибетской медицинской и ботанической терминологии до XVII в. Только поэтому тибетцы, как и европейцы, на заре становления естественных наук, для характеристики тех или иных процессов в организме, особенностей морфологического строения растений широко использовали сравнения с известными явлениями, предметами культа и быта. Для целого ряда тибетских медицинских и ботанических выражений до настоящего времени нет эквивалентов в европейских языках. Например, до сих пор окончательно не расшифрованы тибетские понятия «мкхрис» и «бад-кан» [Асеева и др., 1975].

<sup>2</sup> Далее в скобках мы будем указывать только лист, опуская название трактата,

21 При обработке переводов текстов из «Вапдурья-он-бо» на русский язык опущены повторяющиеся пря описания почти каждого растения фразы: «Всего имеет названий..., здесь — одно» и тому подобные, не содержащие сведений о характеристике морфологических особенностей растений и их применении. Не даются также описания растений автора «Вайдурья-

опбо», полностью повторяющие «Дун-бэ». Тибетские названия растений расположены по тибетскому алфавиту.

## ОПИСАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПО ТРАКТАТУ «ВАЙДУРЬЯ-ОНБО» (т. 2, гл. 20)



### 1. Ка-ко-ла (кардамон бенгальский) — 12 названий (рис. 1).

Описание дается без ссылки на «Дун-бэ».

Листья зеленые, кожица плода плотная, толстая, сморщенная. Если кожица плода отстает от содержимого так, что плод кажется полым, это лучший сорт. Встречается кардамон с тонкой кожицей и мягкими кончиками. Но в том и другом случае кардамон можно считать хорошим, если он кажется полым. Применяется для лечения холодных болезней желудка и селезенки (л. 188а).

### 2. Ка-бэд (тыква горлянка) — 13 названий (рис. 2). О тыкве в «Дун-бэ» сказано так:

Превосходное растение тыква.

Листья плоские, большие.

Стебель длинный, веток много.

Цветки красивые, белые.

Плод размером с детскую голову.

На вкус немного кисловат.

Используется для лечения ран и болезней легких.

Стебель тыквы вьется, похож на стебель якорцев стелющихся, но переплетения гуще. Листья и цветки в момент распускания напоминают якорцы стелющиеся. Плоды круглые, листья и стебли покрыты волосками, на ощупь грубые. Зрелый плод желтовато-розового цвета, напоминает детскую голову. Тыква, из которой делают монашеские чашки, считается мужской, а тыква под названием «бил-ба» — женской. Разница между ними невелика, оба вида применяются при заболеваниях желудка, которые не сопровождаются расстройствами жара и холода. Бил-ба помогает при послеродовой горячке, а также во время скарлатины при изъязвлении кожных высыпаний (л. 205а).

### 3. Чжэр-ба (барбарис) — 11 названий (рис. 3). В «Дун-бэ»:

Дерево барбарис имеет колючки.

Его называют еще белым барбарисом.

Растет на границе южных и северных склонов»

Кора цвета серебра, сердцевина цвета золота.

Цветки желтые, плоды красные.

Используется при отравлениях,

Застарелой простуде и болезнях глаз.

Где бы барбарис ни рос, его серебристая кора, желтые цветки и красные плоды позволяют узнать его безошибочно. Кора барбариса применяется при нарушениях мкхрис, жаре почек и болезнях глаз (л. 203а).

### 4. Кхам-бу (абрикос обыкновенный) — 4 названия В «Дун-бэ»:

Абрикос — самое лучшее из деревьев. Ствол большой и очень твердый. Листья похожи на листья китайской ивы. Цветки красные, плоды сладкие, используется для лечения ран.



Масло из косточек способствует росту бровей и усов, применяется от облысения. Зола сожженных скорлупок сушит желтую воду (л. 2476).

**5. Кхур-манг (одуванчик)— 1 название** (рис. 4). В «Дун-бэ»:

Одуванчик относится к дар-я-ган.

Этот эликсир, -изгоняющий болезни, имеет четыре вида:

Одуванчик белый, одуванчик черный/

Одуванчик китайский, лисий одуванчик.

С белыми цветками — белый одуванчик.

С желтыми цветками — черный одуванчик.

На вкус почти приятный, мягкий,

Используется как противовоспалительное

И жаропонижающее.

Широко известен черный одуванчик со множеством зубчатых листьев, тянущихся в разные стороны, и желтым цветком. Корни его уничтожают жар вообще, в частности — жар желудка. Листья применяют при лечении смуг-по и подобных ему болезнях. Млечный

25 сок из сломанного стебля заживляет раны (л. 2456)'.  
25

**6. Кхал-ма жо-ша (канасалия мечевидная) — 1 название** (рис. 5).

В «Дун-бэ»:

Канавалия — это дерево

С небольшим стволом и мягкими листьями.

Цветки красивые, синие.

Внутри желтого стручка —

Черный плод, похожий на почку.

На вкус сладковатый, маслянистый.

Применяется при лечении почек.

Капавалия — небольшое дерево с мягкими листьями, похожими на листья бро-ба. Внутри желтого стручка почковидные плоды белого [высший сорт], черного

[средний сорт] и желтого [худший сорт] цветка

(л. 198а).

**7. Га-бра (малина обыкновенная) — 14 названий** (рис. 6).

Здесь приводим еще 2: стаг-цхер, бри-ха-ри, которые употребляются еще для обозначения красно-коричневой бузины (бывает еще белая бузина). Очень похожа на бузину и подобно ей назначается при заразных простудных заболеваниях (л. 189а).

В «Дун-бэ» о ней не говорится.

**8. Гур-гум (шафран посевной)—около 30 названий** (рис. 7). Второе название «кхаче».

По преданию, в Кашмир шафран принес архат Нимагун с горы Благовонной и посеял в этой стране.

В «Дун-бэ» и других источниках о шафране написано достаточно много.

Стебель высотой с локоть. Лучшим считается шафран желто-красного цвета. У непальского шафрана стебель меньше, а лепестки большие. В цветке среда тычинок виден короткий пестик. По качеству это худшее сырье. Хорош любой шафран красного цвета и тугой. Шафран, растущий в Тибете, похож на непальский, разница между ними незначительна. Все три (кашмирский, непальский, тибетский) используют при лечении болезней печени и как кровоостанавливающее (л. 1876)".

**9. Гэ-сар (михелия чампака).** У трех видов михелии в общем 11 названий (рис. 8).

Описание дается без ссылки на «Дун-бэ», Прпводпм по одному названию для каждого вида. <;В Копале и в других местах под гэ-сар подразумевают три других растения. На самом же деле речь идет о дереве нага, что на санскрите означает «дракон», и его цветках (пушпа). Листья и ствол драконового дерева похожи на грецкий орех, усеянный шипами и колючками. Выросшие и нераспустившиеся цветки в засушенном виде напоминают медные шарики — это нага пушпа; в середине распустившегося цветка видны волосы, похожие на скрученный конский хвост, — это нага гэ-сар; цветки с красными лепестками — падма гэ-сар. Первый используется при жаре легких, второй — печени, третий — сердца (л. 189а).

**10. Го-жи-ла (семякарпус биладур) — 1 название** (рис. 9).

Описывается без ссылки на «Дун-бэ».

Семякарпус относится к белой разновидности кустарника сэ-шиыг [бывает еще черная]. Как только плод начинает покрываться кожей, стягивающейся с одного конца так, как завязывают мешок, внутри появляется кровь. Такой плод напоминает бурдюк с кровью. Он убивает червей, прекращает гниение, используется при инфекционных заболеваниях желудка (л. 1946).

11. Го-ю (арекевая пальма)—7 названий (рис. 10). Ствол крупный, светлый, зеленовато-синего цвета.

Листья зеленые, длинные. Корни тонкие, перепутанные, концы их трудно обнаружить. Внешняя оболочка [их 3] плода похожа на траву. Изнутри плод напоминает шарик, широко известный под названием го-ю, применяется при лечении болезней почек (л. 2416).

12. Гро (пшеница)—6 названий (рис. И).

О пшенице можно говорить без ссылки на «Дун-бэ». Пшеница обнаруживает и уничтожает очаг воспаления. Используется при отеках ран, язвах (л. 250а).

13. Ла-гор жо-ша (энтада ползучая) — 1 название. Тем же менее ее часто путают с мчхер-ба жо-ша

и лан-миг-па мкхал. В «Дун-бэ»;

Так называемая эптада.

Ствол имеет небольшой.

Плоды черные, с пестрипкой, почковидные.

Ствол небольшой. Листья круглые, частые, цветки

27 белые, внутри сердцевидного стручка — черные с пест-ринкой плоды почковидной формы. Лучшими считаются плоды из серединки стручка, плоские, по форме напоминающие селезенку. Они применяются при лечении жара селезенки (л. 198а).

14. Ла-ган (сыть круглая) — 1 название. В «Дун-бэ»:

Сыть круглая — горох овечий. Растет на густых лугах. Листья очень мелкие. Корни тонкие, пронизывают всю почву. На вкус острая, вяжущая. Используется при расстройстве бад-кан и хрипоте, вызванной болезнями легких.

Листья, стебли мелкие. Корни, как у батата, сахаристые; находят применение при болезнях легких, толстой и тонкой кишки, при простуде (л. 246а).

15. Жа-шо (щавель)—5 названий (рис. 12). В «Дун-бэ»:

Щавель растет в садах, огородах. Листья большие, зелено-красные. Цветки похожи на шо-пхуд. Корни желтые, как у чу-рца. Назначается для лечения ран, Отравлений и нарывов.

По форме щавель напоминает горчицу (юн-гар), от одного корня отходит множество корневых ответвлений, листья по сравнению с бонг-шэ круглые. Как и стебли, они могут быть зелеными, красновато-коричневыми. Цветки сходны с цветками бонг-шэ, только крупные и ярче, с оспинками. Щавель используют при лечении ран и жара костей (л. 244а).

16. Гун-брум (виноград культурный) — 2 названия (рис.13).

В «Дун-бэ»:

Виноград — это сок всех фруктов и плодов. Растет в лесах горных долин. Ствол длинный, похожий на ствол кпяжика. Цветки красные, мелкие, невзрачные. Плоды красные, желтые, прозрачные. На вкус сладко-кислые, кисловатые.

23 Применяют при поносах.

В большом количестве — как слабительное.

Все это верно. К сказанному можно добавить немного о сортах винограда. Из Го-гара поступают красные и желтые, плоды с заостренными кончиками; из Кашмира привозят желтые, величиной с горох, они без косточек и очень сладкие; из Кама — черные и красные; из Даг-по — зеленые. Итого четыре сорта. Первые — лучшие — используются для лечения болезней легких, для уничтожения жара (л. 1906).

17. Чжа-сран (горох посевной) — 5 названий. Горох способствует росту зубов (л. 250а).

18. Га-чжа (гедкхиум колосистый) — 16 названий, общих с имбирем. Здесь дано второе название — гэг-шэр. Гедкхиум имеет стебель, похожий на стебель имбиря. Цвет корней белесый, с оттенком пивного осадка. Гедихиум свертывает кровь, применяется при алкоголизме и нарушении бад-кан, при заболеваниях рлунг (л. 1926).

19. Гог-па (лук репчатый) —15 названий (рис. 14). Здесь приводим три — гог-па, лха-мин-даг, жи-кун-

ча. Гог-па широко известен, потому нет необходимости описывать его по «Дун-бэ».

Лук используется при заболеваниях рлунг, болезнях уха, отравлениях, проказе, заразных простудных болезнях и защищает от демонов верхних сфер (л. 2496).

20. Чам-па (алтей лекарственный) — 6 названий (рис. 15).

Рассматриваем ма-ньин, ньи-дга, пхор-мдог. Мужской вид алтея известен как ха-лой мэ-тог. В «Дун-бэ» о нем сказано так:

Цветок, который называется ха-лой мэ-тог. Белый и пурпурный, Листья как у ньи-дга.

Растет на длинном стебле, листья зеленые. Распускается только один цветок белого цвета.

Женский вид алтея называется ргья-лчам-па. Сто-бель тонкий, длинный. Распускаются два цветка: белый и пурпурный.

О бесполом виде алтея в «Дун-бэ» сообщается;

Он называется «аджака». Растет в низких местах,

29 Листья как у пьп-дга.

А плоды как у аджака.

Корни и стебель называют «чам-па».

На вкус сладко-терпкий, вяжущий.

Чам-па используется при задержке жидкости.

Как увлажняющее средство при высыхании гноя в ране.

Широко распространенный алтей имеет топкий стебель, округлые листья, белые цветки. Плоды его ценятся высоко и употребляются для утоления жажды, при задержке мочи, поносах (л. 223 а).

21. Чум-рцза (ревень) — 11 названий (рис. 1С).

Здесь приводятся жим-шинг и рцзаб-шинг.

В «Дун-бэ»:

Ревень растет на каменистых, песчаных почвах.

Бывает большой, средний и малый.

Листья огромные, заслоняют все вокруг.

Стебель тянется вверх, полый.

Красные цветки собраны в кучу.

На вкус кислый, весьма грубоватый.

Плод треугольный.

Применяется при нарушении бад-кан.

Корни используют при заживлении рая.

Его трудно спутать с другими растениями. Листья огромные, прилегают к земле. Стебель толстый, полый. Цветки желтые или белые. Ревень применяется для устранения жара, вызванного ядами, жара полых органов и при нарушении бад-кан (л. 230а).

22. Чу-за (щавель Гмелипа) — 7 названия,

В «Дун-бэ»:

У этого щавеля крупные листья. Используется при расстройстве бад-кзя, А корни — при заживлении ран.

Мужской вид растения тха-чу-ра имеет полый стебель, плотные зеленые листья. Треугольные плоды желтого цвета похожи на тома, листья большие.

У женского вида (рцза-чу-ра) полости в стебле пет. Цвет стебля бледно-красный, наверху отдельные небольшие колосья. Листья не отличаются от мужского.

Бесполой вид в свою очередь делится на два разновидности: 1 — растения с большими листьями, коротким полым стеблем; 2 — чу-чунг ба — растение

оО отличается местом произрастания и качеством. Листья и стебли красноватого цвета. Стебель короткий, листья изогнутые.

Щавель используют для лечения заразных заболеваний, из него готовят средства для подсушивания ран. Стебель применяют при болезни смуг-по, а чу-чунг-ба — для опознавания ядов (л. 230а),

23. Чу-шо (щавель конский). В «Дун-бэ»:

Щавель, который называют га-бра-ма, Растет в Тибете, по берегам рек и канав, Его называют также «чу-шо». Он похож на остальные виды щавеля, На вкус немного кисловат.

Этот щавель помельче остальных видов, у него нет стебля. Применяется как жаропонижающее средство, а зола полезна при заразных простудных заболеваниях типа римс (л. 226б).

24. Ньунг-ма (репа) — 5 названий.

Яд семян репы назначается при всех болезнях, а в переработанном виде помогает при спазмах горла. Репа, вымоченная в дождевой воде, используется при отравлениях многосоставными ядами (л. 249а).

25. Нье-шинг (спаржа) — 18 названий (рис. 17). В «Дун-бэ»:

Спаржу называют нектаром. Растет между светом и тенью. Листья похожи на мелкие гвозди. Стебель с колючками, тонкий и длинный. Плоды похожи на мелкий горох из железа. На вкус терпкие, вяжут во рту. Применяется при всех болезнях в области Солнечного сплетения.

(Описание спаржи, сделанное автором «Вайдурья-» онбо», повторяет описание, приведенное в «Дун-бэ».)

26. Нье-ва (рябчик мутовчатый)—7 названий

(рис. 18). В «Дун-бэ»:

Рябчик растет в тени и на северных склонах. Листья мелкие.

Цветки напоминают цветки голубого мекопосиса, Корень похож на мешочек с маслом,

31 Применяется при насморке, Для возбуждения аппетита.

В корне и листьях содержится много сладких веществ. Листья мелкие, зеленые, похожи на листья молодого княжика, а цветки — на меконопсис голубой. Плод рябчика применяется при лечении жара сосудов и сердца (л. 219а).

27. Нынг-жо-ша (момбин желтый) — 2 названия (рис. 19).

В «Дун-бэ»:

Нынг-жо-ша, плоды которой используются для лечения сердца.

Растет в лесах горных долин. Ствол большой, листья густые. Цветки белые, красивые на вид. Форма плода напоминает сердце. Это ньпнг-жо-ша.

[К этому описанию автор «Вайдурья-онбо» добавляет, что] плоды ньшг-жо-ша применяются при лечении жара сердца (л. 1976).

28. **Дар-бу (облепиха крушиновидная) — 14 названий** (рис. 20).

В «Дун-бэ»:

У облепихи жесткие колючки. Плоды, как у жил-жи бруг-гу. На вкус кислая. Назначается при болезнях легких.

Это описание вида гла-ба, который имеет две разновидности: белую и черную. У белой плоды размером с мелкий горох.

На вкус другой вид — дог-сор — очень кислый. Из облепихи готовят сладкие лекарства, которые останавливают кровотечение при распаде легких и используются при нарушении бад-кан. Сердцевина дерева обладает свойством свертывать кровь, снимать колющие боли и жар. Зола применяется при болях в тонкой кишке (л. 191а).

29. **Да-дриг (кизильник) — 7 названий** (рис. 21). В «Дун-бэ»:

Дерево, которое называют кизильником, Растет преимущественно в жарких лесах. Ствол большой, кора сероватая.

Цветки округлые.

Плод по форме напоминает гниды овечьей вши.

Плоды сладко-кислые.

Применяются при поносах.

[Автор «Вайдурья-опбо» дополняет это описание сведениями о распространении. Он указывает, что] да-дриг растет в теплых краях — Китае, Сиккиме и Бутане (л. 2056).

30. **Да-ба (колоказия) — 10 названий** (рис. 22). Второе название — яр-шу.

В «Дун-бэ»:

Да-ба бывает двух видов:

В горах встречается ргод (дикая),

А в поле — юн (культурная).

Листья маслянистые, плотные.

Цветок яркий, бело-желтый.

Плоды похожи на кучку кораллов.

Па вкус жгучие.

Клубни используются при лечении болезней червей,

При отеках, опухолях и отторжении тканей.

[В «Вайдурья-онбо» к этому описанию добавлено, что] тот вид колоказии, который растет в горах, считается лучшим, а в долинах — хуже. Плоды очищают кожу от прыщей, задерживают распад костей (л. 2176).

31. **Дэ-ба-да-ру (кедр, деодар).** Имеются и другие названия.

Высокое дерево, похожее на сосну или пихту, тянется к небу, ствол томно-красно-коричневый. У молодого растения среди зеленой хвои, похожей на заячьи хвосты, появляются колосья длиной в локоть. Дэ-ба-да-ру путают с растениями [...], которые привозят буддийские монахи. Их называют то «суру сандал», то «магор сандал». Это не что иное, как можжевельник китайский, растущий по берегам рек (л. 239а),

32. **Дон-га (кассия трубчатая) — 7 названий.** В «Дун-бэ»:

Прекрасное лекарство кассия Встречается в глухих и жарких местах. Листья и цветки большие. Растет, обвивая (?) другие деревья. Плод как будто наполнен кровью,

2 Т, Д. Асеева, Ц, А, Шйдакова

33 На вкус сладкий, сначала

кажется немного жгучим. Используется при лечении разных болезней.

Согласно сказанному кассия — это ветвистое растение теплых краев. Плоды похожи на топкие кишки, наполненные кровью; применяются при болезнях печени и в качестве слабительного средства (л. 2046).

33. **На-лэ-шам (перец черный) — 41 название.** Здесь приводим еще три названия: ши-кру, ихо-Оа-

ри, дрод-ман рил-мо.

Листья и ствол черного перца зеленые, ветки тонкие. Перец, называемый горячительным, круглым лекарством — пхо-ба-ри. По незначительной разнице в цвете различают черный и белый на-лэ-шам. Белый называется «шп-кру». Оба (и черный и белый) применяются при расстройстве бад-кан, назначаются при ослаблении зрения и слепоте (л. 192а).

34. **Пай (ячмень обыкновенный) — 8 названий** (рис. 23).

Ячменной мякиной лечат першение в горле (л. 246а).

35. **Еа то-ла (козелец) — 1 название** (рис. 24).

С «Мин-дон да-срод» («Толкование смысла названий) название «ба-то-ла» дано как эквивалент «сэр-нш ме-тог». Отсюда идут ошибки, которые поддерживаются и умножаются авторами,



следующими традициям «Толкования». В «Жад-па рца дал» и в «Да-зэр» козелец назван зеленью, т. е. овощем. Ю-тог-па, Жан-луг и все остальные считают, что название «сэр-жи мэ-тог» не имеют никакого отношения к овощам, а под термином «ба-то-ла» следует понимать китайский одуванчик (ргья-кхур), который является одной из четырех разновидностей одуванчика.

В «Дун-бэ»:

Ргья-кхур качается на длинной ножке. Весь покрыт ожерельем цветков, На вкус приятый, мягкий.

Листья мечевидной формы, тянутся от одного корня. Стебель длинный. Если его сломать, выделяется молоко. Цветки желтые. Козелец применяется при нп-рушешга мхрпс и разных видах горячки (л. 245а).

36. Пад-за (логос **орехоносный**).

У лотоса пад-ма много названий. Но в «Зур-дол» дано только одно — «пад-за», подразумеваются корни лотоса вида пундарика». Они применяются при лечении рожи (л. 243а).

37. Пя-пи-динг (перец длинный) — 33 названия (рис. 25). Здесь приводим еще два: дрод-ман и нар-мо.

Листья и стебель зеленые, цветки желтые. Плод по форме напоминает овальное зерно. Цвет — от светло- до темно-зеленого. Перец различается по родам. Лучшим является женский с семенами, похожими на муравьиные брюшки, у мужского вида зерна более раздутые, по качеству хуже. Перец используется при заболеваниях рлунг и болезнях селезенки (л. 192а).

38. По-со-ча (сесбаая крупноцветковая) — 9 казва-пий (рис. 26).

В «Дун-бэ»:

Сесбания — рвотное лекарство.

Растет в жарком климате.

Стебель большой и очень вепкзй.

Листья небольшие, маслянистые.

Цветки белые,

Плод округлый, морщинистый/

На вкус жгучий, приятный, маслянистый.

Обладает рвотным действием.

Применяется при расстройстве бад-кая,

И прочих болезнях. ,

Из рвотных это самое лучшее средство.

[Автор «Вайдурья-онбо» дополняет это описание сведениями о том, что] косточка по-со-чи похожа на семя гледичии китайской (л. 203б)л

39. Жанг-цхер (бодяк) — 3 названия (рис. 27). Бодяк бывает двух видов; белый и черный.

В «Дун-бэ»:

Бодяк белый растет в тени. Листья прилегают к земле. Покрываются зазубренными колючками. Стебель длинный, покачивающийся\* Цветки похожи на кисти сбри.

В «Вайдурья-онбо» описание белого бодяка полностью совпадает с вышеприведенным. У черного бодяка листья зеленые, зазубренные, с колючками. Стебель длинный. Цветок крупный. Белый бодяк считается худшим по качеству сырьем. Стебля нет. Цветок растет из середины листьев. Бодяк применяется при нарушении бад-кан, для заживления ран (л. 230а).

85. **40. Нжи-цхер (куларчкк песчаный)** — 3 названия (рис. 28). В «Дун-бэ»:

Кумарчик песчаный растет

На открытых песчаных местах.

Листья мелкие, темные, плотные.

Стебель короткий, твердый.

Колос изогнутый, цепляющийся.

На вкус грубый.

Используется при задержке жидкости в организме.

Стебель кумарчика зелено-желтый, темный, напоминает дерево цхер-ма пхруг-со зенс. Применяется при заразных заболеваниях, отравления:.. к:аре почек (л. 222а).

41. Еа-бо сэр-бо (куркума) 1 название. В «Дун-бэ»;

Желтая куркума

Растет на мягкой почве.

Листья и стебли похожи на коровьи волосы.

Цветки мелкие, желтые.

Корень полый, желтый.

Вызывает во рту ощущение прохлады.

Используется для уничтожения ядов.

Между желтым и белым видом куркумы нет большой разницы. У растений, обитающих на мягкой почве, листья зеленые, напоминают волосы. У белой куркумы корень полый, твердый, на вкус горький. Куркуму используют при лечении лошадей и мулов (л. 200б).

42. Еа-бо ргод-па (куркума ароматная) — 1 название

Куркума ароматная похожа на куркуму белую (л. 2006).

43. Бра-го (манго индийское) — 1 название (рис. 29). Иногда под этим названием подразумеваются плоды

деревьев цу-та, сэ-брай и других. Это неверно. Ствол бра-го красного цвета, листья зеленые, цветки желтовато-белые. Плод его называют [на санскрите] «амра» — это лучший сорт манго. Другой вид с красным стволом с колючками, имеет листья зеленые, цветки белые. Плоды этого вида похожи на кобыльи соски и называются «харенука», «мапурта-ска», «чипакха». Это худшее по качеству сырье. Оба сорта используют

3(3 при бад-кан, смуг-по. Кожура применяется при заболеваниях рлупг (л. 1986).

44. Сман-сга (имбирь лекарственный) — 16 названий (рис. 30). Здесь упомянем ча-га, га-ргод, донг-ра.

В «Дун-бэ»:

Ча-га на вкус сладко-жгучий. Используется для лечения ран.

Листья и стебель имбиря имеют зеленый цвет. Корни белые и красные, содержат густой прозрачный сок. Надо различать имбирь по вкусу. Мы же предложим другой способ различать имбирь; если корень на изломе окажется белым, не очень маслянистым, то это вид мап-га; если же на изломе красный и более маслянистый — это донг-ра. Все виды имбиря вызывают тепло, используются при нарушении бад-кан и заболеваниях рлупг (л. 192а).

45. Читрака (перец красный) — 17 названий (рис. 31).

Вкус читраки должен быть предельно жгучим. Стебель похож на высохший стебель болотной травы, а листья — на листья молодого бамбука. «Зур-кхар-ба» путает общеизвестные лче-мяпг-цха, да-сод-йод и пи-пи-линг со светлыми корнями крапивного дерева, растущего в горах. На разговорном китайском языке растение называется «цхи-та» (заблуждение происходит из-за созвучия санскритского слова «читрака» и китайского «цхи-та»),

В «Дун-бэ»;

Царь горячительных читрака Растет в теплых, жарких местах. Листья плоские, зазубренные. В стручке — желто-красные зерна. На вкус предельно жгучий. Применяется при заболеваниях рлупг и разных отеках.

Действительно, ствол читраки, как и у тамарикса, со множеством ответвлений. Цвет зеленый. Листья, как у скье-яг. Стручок овальный. Зерна плоские, жгучие на вкус, как огонь. Этот перец вызывает в желудке тепло и считается лучшим средством против болезни ор, геморроя, глистов, проказы. Применяется при заболеваниях рлунг (л. 1926),

37 46. Цонг (чеснок) — 5 названий.

В «Дун-бэ»:

Чеснок растет в горах, в огородах.

Лепестки собраны полым шариком.

На вкус жгучий.

Изгоняет глистов.

Применяется при лечении женских болезней.

Вытягивает желтую воду.

Чеснок полезен при женских болезнях и заболеваниях рлунг (л. 2496).

47. Цза-ти (мускатник, мускатный орех) — 15 названий.

Второе название — пхала-шэ зан-по. Мускатник — это дерево с белым стволом, зелеными листьями и желтыми цветками. Плоды красно-коричневые. Когда их пересыпают, они стучаются с характерным звуком «кхрог». Некоторые считают, что именно этому звуку мускатник обязан названием «пхала». Это неверно. Слово «пхала» на санскрите означает «плод». Мускатник используется при лечении болезней сердца и заболеваниях рлунг (л. 188а).

48. Шу-мкхп (мушмула японская) — 15 названий. Второе название «сэн-пхро-ма». Описание дано без

привлечения других источников. У мушмулы большой ствол, листья зелено-желтые, густые. Это лучшие сорт. Он называется «пан-шун». Наг-шун с темно-зелеными листьями — худший сорт. Применяется при лечении жара легких и почек (л. 223а).

49. За-брум (крапива двудомная) (рис. 32). У крапивы только 1 название.

В «Дун-бэ»:

Крапива растет в горах и степях.

Стебель похож на сэ-ба смяг-шад.

Сок прозрачный.

Листья темно-зеленые, жгучие.

Вызывают тепло в желудке.

Применяется при заболеваниях рлунг.

Листьями крапивы лечат застарелый жар.

Стебель и листья крапивы большие, темно-зеленые. При прикосновении к крапиве мелкие шипы вызывают ожог. Крапива бывает двух видов: ргод и юн. Ргод растет в горах, на заброшенных полях, где заглушает душистые травы (л. 240б).

50. Зера каг-по (чернушка посевная) — 4 названия

(рис. 33). В «Дун-бэ»:

У чернушки листья жирные,

Стебель длинный, тонкий.

Цветки мелкие, синие.

Зерна черные, как опилки железные,

На вкус сладкие, слегка жгучие, маслянистые.

Применяются при лечении болезней желудка.

Согласно этому описанию стебель чернушки полый, длинный. Листья мелкие, округлые, маслянистые. Цветки мелкие, синие, плоды черные, треугольные, похожие на плоды люцерны. Это лучший сорт. Названный сорт чернушки и тот, что растет в Тибете, имеют стручок. Плоды их похожи на описанный выше сорт, а листья чуть побольше. Применяются при лечении заболеваний печени невоспалительного характера (л. 189а).

51. Зера-гар-бо (кмин тминовый) — 5 названий. В «Дун-бэ»:

Растет в огороде.

Листья мелкие, зубчатые.

Цветок белый, зонтиком.

Плоды как у тмина обыкновенного, сладко-жгучие.

Применяется при нарушении бад-кан

И несварении пищи.

Листья мелкие, мечевидной формы, зазубренные. Белые цветки собраны зонтиком. Вид с желтыми цветками называется «зера сэр-бо». Плоды употребляются при лечении жара легких (л. 189а).

52. У-су (кориандр посевной) — 20 названий. Второе название «таца».

В «Дун-бэ»:

Прекрасное растение кориандр. Листья, стебель и цветки не отличаются от тмина обыкновенного. Плоды похожи на га-у-кха-чжор. Используется при расстройстве бад-кан, особенно хорошо справляется со смут-по.

Стебель и листья кориандра, как у тмина обыкновенного, а плоды, как у га-у-кха-чжор. По цвету кориандр бывает желтый и черный, но разница между ними невелика. Применяется при нарушении бад-каи, заболеваниях рлупг, снижает жар, утоляет жажду (л. 191а).

53. Юг-гар (горчица сарептская) (рис. 34).

Род горчица похож на цхар-бон (полюнь Сиверса]. В красном плоде содержатся мелкие черные семена, которые рекомендуются при нарушении мхкрис и особенно желтухе (л. 220б).

54. Ру-да (костус прекрасный), или ша-пхо ру-да — 10 названий.

Листья и стебли желто-зеленого цвета, цветки белые. По форме и цвету корпи костус подразделяют на белый и черный. Лучшими считаются корни, похожие на расколотые рога лося. Костус используется при заболеваниях рлупг, опухолях желудка, болезнях легких, он снимает спазмы и способствует отторжению отмерших тканей (л. 199б).

55. Ла-ихуг (редька посевная) — 7 названий (рис. 35).

В «Дун-бэ»:

Редька относится к роду репы.

Листья темные, покрытые пушком.

Цветки белые, с розоватым оттенком.

Корень грубый, с острым вкусом.

Это исключительное лекарство.

Используется при всех болезнях от несварения пищи.

Экстракт редьки, влитый в ухо, помогает при болезнях уха и головы. Зола редьки устраняет задержку мочи. А семена, без всякого сомнения, применяются при лечении почек, желудка (л. 249а).

56. Ла-ла-пхунд (айован душистый) — 3 названия (рис. 30).

Листья и стебель зеленые. По цветкам и по форме плодов делится на три вида: белый, черный и желтый. Плоды похожи на плоды тмина, только помельче. Запах мягкий, теплый. Это лучший сорт. Тот, который растет в Тибете, хуже. Применяется при болезнях желудка, селезенки, расстройствах кишечника, а также от головной боли (л. 189б).

57. Ли ши (гвоздичное дерево) — 4 названия (рис. 37).

В источниках сказано, что гвоздичное дерево рас-Тот якобы за мором, в стране асуров. Гвоздика как лечебное сырье бывает двух видов: один как большое верное или шарик, похожий на кувшин, а другой как медный гвоздь. Спутать их трудно. По разнице между ними невелика.

Говорят: «Хороша любая гвоздика, лишь бы не было вшей». Оба вида используются при лечении болезней жизненного сосуда, заболеваний рлунг и охриплости голоса (л. 188а).

58. Луг-мур (зоппик) — 1 название (рис. 33). В «Дун-бэ»:

Так называемый зоппик имеет желтовато-зеленые опушенные листья. По форме они прямоугольные. Цветки темно-красные. Высотой с пядь.

Клубни круглые, на вкус сладковатые. Клубни и плоды применяются при лечении всех болезней легких.

Стебель белый, листья напоминают лошадиную шкуру. Цветки большие, белые, клубни похожи на шар. Цветки и клубни применяются при простуде (л. 219а).

59. Луг-шо (щавель). В отличие от других представителей рода щавель луг-шо имеет только одно название. Цветки у него белые и по форме похожи на глуд-шо. Описаний луг-шо встречается много, и все они совпадают с «Дуц-бэ». Луг-шо растет на лугах и в оврагах. У него мелкие листья. Применяется при оспе и как жаропонижающее средство при лечении ран (л. 243б).

60. Шип-кун (ферула вонючая) — 14 названий.

В «Дуйнхор дэлчэи»: «Ствол дерева бакка вымазоп смолой и завернут в белые волокна». А в развернутой главе [комментарий] говорится: «Корпи наполовину вылезают из земли, и из них капает молоко». Получаемая из него знаменитая бело-желтая масса ока-вываает противоглистное действие. Используется при лечении болезней холода, при заболеваниях рлунг (л. 194а).

61. Шип-пар (солодка) — 15 названий (рис. 39). В «Дун-бэ»:

У солодки листья мелкие, зеленые. Корень желтый, сладкий.

41 Применяется при болезнях легких.

Стебель и листья зеленовато-желтые. Листья удлиненные, выходят прямо из ветки. Лучший сорт — мужской, растет в садах и огородах, а женский — по берегам рек и водоемов. Вид среднего рода растет по берегам лесных рек, считается очень плохим сырьем. Корень солодки желтого цвета, сладкий. Он применяется при лечении болезней легких и сосудов и для выведения жидкости (л. 201а).

62. Шинг-цха (норичник, корица) — 16 названий (рис. 40).

Второе название — даца. Применяется для обозначения вида с толстой корой и худшим вкусом. В «Дун-бэ»:

Горячительное дерево коричник Растет в густых лесах горных долин. Ствол плотный. Листья мелкие.

Кора двух видов: толстая и тонкая. Тонкая горячит сильнее, толстая — хуже. На вкус жгуче-сладкий, вязкий. Есть немного привкус соли. Корица порождает тепло.

Ствол норичника плотный. Листья мелкие. Кора песочно-красного цвета, сладкая на вкус. Лучшая кора тонкая: сильнее горячит, толстая — хуже. Оба вида рекомендуются при заболеваниях рлунг (л. 193а).

63. Суг-мэл (кардамон настоящий) — 4 названия. В разговорном языке встречается название «зла-

пхра-мо». Стебель кардамона черно-серый, листья железные, белые стручки трехгранной формы — это лучший сорт. Его можно заменить кардамоном из Мопы. Оба вида используются при лечении всех болезней почек, вызванных простудой. Применяется при заболеваниях рлунг (л. 187б).

64. Сэ-ргод (шиповник) — 2 названия (рис. 41) В «Дун-бэ»:

Шиповник сэ-ргод

Растет в тенистом лесу или на северном склоне.

Ствол полый.

Кора красно-коричневая.

Цветки красные. Корни переплетенные.

Крупный плод ярко-красного цвета.

Используется для уничтожения ядов.

В тенистых лесах, как здесь говорится, растет лучший — женский вид шиповника. У него полый ствол, красная кора. Древесина тоже красноватая. Цветки красные, широко раскрывающиеся. Корни имеют форму железных крюков, заканчивающихся типами. Плоды красно-зеленые, с пушком.

У мужского вида ствол полый, кора красно-коричневая, с колючками. Своим полым стеблем и красно-коричневой корой этот худший вид похож на лучший, без колючек. Шиповник способствует росту зубов, связывает яды, удаляет желтую воду (л. 203б).

65. Сэ-баи мэ-тог (шиповник) — 5 названий.

В «Дун-бэ»:

У этого шиповника много стеблей, Весь он покрыт колючками. Листья мелкие, округлые, жесткие. Цветки белые. Плод красный.



На вкус кисло-сладкий, маслянистый. Рекомендуется при расстройстве мххрис И при заболеваниях рлуиг.

Этот шиповник бывает двух видов: белый и черный. У обоих много стеблей, с колючками. Листья небольшие, округлые, жесткие. Цветки белые. Плод красный, сладковато-кислый. Применяется при нарушении мххрис и заболеваниях рлунг (л. 2136).

68. **Сэ-бру (гранатовое дерево, гранатник) — 7 названий** (рис. 42).

В «Дун-бэ»:

Гранат вызывает тепло.

Крона круглая, зонтом.

Листья мелкие, округлые.

Цветки белые, очень красивые.

Плод по форме напоминает тыкву

И набит зернышками.

На вкус кисло-сладкий, маслянистип.

Применяется при заболеваниях рлунг.

Является лучшим средством

Для увеличение тепла в желудке.

Назначается при всех болезнях желудка и при заболеваниях рлунг (л. 1916).

67. **Сэр-ша (гриб) — 1 название.** В «Дун-бэ»:

Царь лекарственных растений — гриб сэр-ша. Расскажем сначала, где он растет. Желтый гриб растет в степи, на лугу. Шляпка снаружи желтовато-белая, Снизу — как будто со спицами зонта. Ножка гриба похожа на ручку зонта. На вкус сладковатый, мягкий. Используется при поносах, отравлениях мясом. Вытягивает желтую воду.

Аппликации из степного гриба назначают при отеках (л. 248а).

68. **Со-ба (рис посевной)—4 названия** (рис. 43). Из риса делают горячие припарки при болях

(л. 250а).

69. **Со-ма-ра-цза (конопля посевная) — 13 названий.** Некоторые принимают ее за семена дерева ашока

или за волчий горох.

В «Дун-бэ»:

Конопля растет по речным долинам.

Листья зазубренные, зеленые.

Стебель тонкий, длинный.

Из коры делают нитки и веревки.

Плоды — маслянистые зерна.

На вкус сладкие, слегка маслянистые.

Применяется при заболеваниях рлунг.

Вытягивает желтую воду.

Оказывает противоглистное действие.

У конопли топкий длинный стебель, мелкие листья. Цветы похожи на цветы пузырницы. В трехгранной коробочке находятся мелкие зерна. Почковидные зерна с рисунком мангусты привозят из Индии и Южного Мона — это лучший сорт. Какая бы ни была конопля, ее используют при лечении кожных болезней (л. 1896).

70. **Срин-швнг (шелковица белая и черная) — 4 названия.**

В «Дун-бэ»:

Дерево, называемое шелковицей, Растет на свету и в тени. Кора белая, как серебро.

Цветок, кап киноварь. Плод красный, светится, Обладает согревающим действием.

В некоторых местах шелковицу называют ко-глад-па. У шелковицы листья зеленые, зазубренные по краю, черешки листьев коричнево-красного цвета. Цветки и плоды красные, красно-коричневые, при созревании приобретают черный цвет. Это лучший вид. Тот, который хуже, имеет тонкий ствол, темно-зеленые, зазубренные листья, белые цветки. А плоды и их свойства у него такие же, как у первого вида (л. 2156).

71. **Срол-гон (салат латук) — 1 название.** В «Дун-бэ»:

Трава латук растет на лугу,

Листья красновато-коричневые, зазубренные, как пила.

Цветок шаровидный, пустотелый. На вкус очень горький.

Листья зеленые, с зубчиками, как у одуванчика. По окраске различают зеленый, желтый и белый латук. Корень на вкус очень горький. Срод-гон назначают при лечении жара, переломах черепа и отравлениях ядом (л. 2086).

72. **Сэ-яб (айва китайская) — 1 название** (рис. 44). В «Дун-бэ»:

.Айва — большое дерево.

Листья крупные, цветки белые,

Семя по форме похоже

на ма-ру-рцхе.

На вкус кислая, сладковатая.

Является лучшим средством при болезнях ушей.

Листья, ствол и цветки айвы похожи на листья, ствол и цветки яблони. Плод круглый, внутри очень крепкая косточка, напоминающая зернышко ма-ру-рцхе. Это высший сорт. Низкий несколько отличается по виду: ствол покрыт колючками, а листья и цветки похожи на предыдущий вид. Плод подобен зеленому грецкому ореху и осенью не меняется в цвете. Этот сорт называется дэнг-ли-кха-бур. Айва рекомендуется при расстройствах бад-кан и жаре (л. 1926).

. 73. Гсэр-чжи-мэ-тог (**момордика кохинхинская**) — 3 названия.

В «Дун-бэ»:

У момордики кохинхинской Стебель длинный, тонкий. Листья большие. Цветки сияющего желтого цвета. Плод похож на буравчид.

Момордика растет, обвивая другие растения. Плод похож на кончик сверла, его ни с чем не перепутать. Он используется для лечения жара полых органов, при нарушениях мкхрис. Кожица рекомендуется при геморрое (л. 190а).

74. Сзржи **пхуд-пу** (индийский огурец) — 1 название. В «Дун-бэ»:

Огурец индийский Похож на обезглавленный труп. На вкус довольно грубый. Применяется при отравлениях, Нарушениях мкхрис и бад-кан.

Листья и стебель зеленые, морщинистые. Это вьющееся растение с желтыми цветками. Плод, как кокосовый орех, снаружи сплетен волокнами. Семя внутри похоже на труп, черного цвета. Вкус семени грубый. Это лучший сорт. Другой вид хуже и напоминает веретено с шерстяной пряжей. Оба вида применяются при расстройстве мкхрис (л. 190а).

75. **Абиша (лилия)** — 6 названий (рис. 45). Второе название «о-ма-жин».

В «Дун-бэ»:

Лилия растет на лугу.

Листья как у купены.

Стебель красно-коричневый, мягкий.

Цветок красный, поникший.

Корень похож на луковицу.

На вкус сладкий,

Используется как прохладительное.

По месту произрастания лплия бывает двух видов. У одного из них длинный стебель, похожий на купену, поникший красный цветок, шестиугольная коробочка с плоскими зернышками. Корень похож на луковицу, а коробочка — на плод эмблики лекарственной.

Лилия используется при лечении жара, вызванного ядами, и переломах черепа (л. 2096).

## **БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ**

### **БИОЛОГИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСТЕНИЙ**

Растения являются носителями биологически активных веществ, под которыми в широком смысле слова можно понимать воду, белки, жиры, углеводы, аминокислоты и т. д. Однако в группу биологически активных веществ выделяются лишь соединения, которые могут в минимальных количествах оказывать высокий фармакологический эффект: глнкозиды, флавоноиды, дубильные вещества, полисахариды и др. Многие из них обнаруживаются в пищевых растениях.

Алкалоиды — вещества, вырабатываемые растениями, представляющие собой сложные азотсодержащие соединения основного характера. Химическая структура их весьма разнообразна. В растениях они содержатся обычно не в чистом виде, а в виде солей различных органических кислот (щавелевой, лимонной, яблочной и др.).

Количество алкалоидов в растениях невелико: от следов до 2—3 % на сухой вес растения. Они почти не растворимы в воде, но легко образуют соли с различными кислотами, хорошо растворяющимися в ней, в большинстве случаев ядовиты, но в малых дозах обладают ценными лечебными свойствами. Их используют для лечения заболеваний нервной системы, внутренних органов (морфии, папаверин, скополамин, кодеин, кофеин, теобромин, никотин, берберин, пиперин, стрихнин, атропин, лобелии и др.). В некоторых растениях, употребляемых в пищу, содержание алкалоидов весьма значительно. Это пеллетверин, который есть в коре граната, пиперин в черном перце, кофеин в плодах кофе и листьях чая, теобромин в какао, берберин в барбарисе.

Любопытно сравнить реальные количества кофеина, получаемые населением в виде фармацевтических препаратов, с одной стороны, и с продуктами питания — с другой. Установлено, что в чашке черного кофе в среднем содержится около 100—150 мг кофеина, а в таблетках, выпускаемых фармацевтической промышленностью, — только 100 мг, которые принято

считать средней разовой фармакопейной дозой. Однако таблетки с кофеином принимает не каждый и сравнительно редко, а чай и кофе в большинстве стран население употребляет ежедневно и по нескольку раз.

Гликозиды — это вырабатываемые растениями вещества, распадающиеся под влиянием различных агентов (кислота, щелочь, ферменты) на углеводную часть и агликон (генин).

Различают гликозиды сердечные, горькие, сапонины, антрагликозиды. Горькие гликозиды (их еще называют горечами) обладают горьким вкусом и оказывают на организм определенное физиологическое действие: усиливают секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта, способствуют возбуждению аппетита и усвоению пищи. В химическом отношении горечи мало изучены. Немногие из них выделены в чистом виде. К числу горьких гликозидов относятся абсинтин, аукубин и др.

Сапонины — от латинского названия растения *Sa-panaria* — мыльнянка, из которого впервые в 1810 г. были выделены эти вещества — стероидные и тритер-реновые гликозиды. Водные растворы сапонинов при взбалтывании образуют устойчивую пену, напоминающую мыльную.

Растения, содержащие сапонины, обладают отхаркивающим эффектом и применяются при заболеваниях дыхательных путей, а также используются как мочегонное, общеукрепляющее, стимулирующее и тонизирующее средство. В последнее время выявлено благоприятное действие сапонинов при лечении болезней сердечно-сосудистой системы, склероза сосудов головного мозга, атеросклероза в сочетании с гипертонической болезнью.

Они безвредны в малых дозах и при приеме внутрь, но очень ядовиты при подкожном и внутривенном введении, так как под влиянием сапонинов эритроциты крови подвергаются гемолизу: оболочка эритроцитов разрывается, и гемоглобин из них переходит в сыворотку крови.

Дубильными веществами ранее называли вещества растительного происхождения, которые способны дубить кожу. В настоящее время установлено, что не все вещества, относящиеся к дубильным, обладают дубящим действием.

В химическом отношении дубильные вещества делятся на три группы: гидролизуемые, конденсированные и смешанные. Дубильные вещества не ядовиты, имеют характерный вяжущий вкус и многие из них обладают Р-витаминной активностью, как, например, катехины, содержащиеся во многих плодах и ягодах.

Дубильные вещества применяются наружно как вяжущее и бактерицидное средство, при воспалениях в полости рта и горла, ожогах и кровотечениях и внутрь — как противовоспалительное и противопонное; кроме того, они используются при отравлении тяжелыми металлами и алкалоидами. Дубильные вещества применяют как вяжущее, противовоспалительное, антибактериальное, антисептическое и кровоостанавливающее средство, при ожогах, катарах, гнойных процессах, при отравлениях алкалоидами, солями тяжелых металлов, некоторыми гликозидами.

Полисахариды — сложные углеводы, которые широко распространены в растительном мире.

Установлена многообразная биологическая активность полисахаридов растительного происхождения: антибиотическая, противовирусная, противоопухолевая, антидотная. Некоторые исследователи отмечают, что в этом плане наиболее перспективное направление — изучение влияния полисахаридов на вирусные заболевания, гастрит и язвенную болезнь (исследования яблочного, лимонного пектинов, каррагишша и др.).

К полисахаридам относятся камеди, слизи, пектиновые вещества, инулин, крахмал, клетчатка. Слизь и камеди близки по составу и разграничение их не всегда возможно. Обычно камедью называют продукт, собираемый в виде твердых кусков, а слизь получают извлечением водой. Слизь и камеди, благодаря своей способности образовывать гели (пектины, агар-агар, альгиновые кислоты), используются как смягчительное и обволакивающее лечебное средство, создающее защитный покров нервных окончаний слизистой оболочкой зева, желудочно-кишечного тракта, бронхов и т. д. Они применяются для лечения больных — колитом, энтероколитом, гастритом, язвенными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях верхних дыхательных путей. Растения, содержащие слизистые вещества, — это льняное семя, корень алтея, листья подорожника большого, среднего, ланцетного, цветки липы и др.

Пектины очень близки к камедям и слизям. Водные растворы пектинов с сахаром в присутствии органических кислот образуют студни, которые обладают адсорбирующим и противовоспалительным действием. Такие студни образуются при варке варений из вяжущих ягод: черной смородины, шиповника, клюквы, черники.

Пектины улучшают пищеварение, снижают интенсификацию гнилостных процессов в кишечнике, обезвреживают ядовитые вещества, как попадающие извне, так и образующиеся в самом организме, способствуют выведению из организма излишнего количества холестерина, используются при лечении поносов. Пектины яблок задерживают размножение вируса А, гриппа. Большое количество пектинов обнаруживается в плодах земляники лесной, шиповника, ягодах клюквы, черной смородины, черники, в яблоках, лимонах, апельсинах. Эфирные масла — это

летучие, с сильным запахом вещества, вырабатываемые растениями и представляющие собой чаще всего смеси различных химических соединений. Известно 2500 эфиромасличных растений.

Применение эфирного масла в медицине разнообразно. Есть масла, обладающие болеутоляющим свойством, успокаивающие, влияющие на сердечную деятельность, смягчающие кашель, бактерицидные, возбуждающие нервную систему, деятельность желудка, оказывающие стимулирующее действие на моторную и секреторную функции пищеварительного аппарата.

Мятное, тминное, коричное, горчичное эфирные масла отличаются значительным бактерицидным действием как в отношении кишечной палочки, так и патогенной кишечной флоры. Кроме того, эфирное масло используется для улучшения и изменения вкуса, запаха лекарств. Среди пищевых эфиромасличных растений, применяемых с лечебной целью: кориандр, укроп, тмин.

Витаминами являются биологически активные органические вещества, различные по своей химической природе и физиологическому действию. В настоящее время известно около 30 витаминов. Животный организм нуждается в поступлении извне около 20 витаминов, остальные синтезируются во внутренних органах. Недостаток витаминов нарушает все обменные процессы, но и при избытке их также нарушается обмен веществ. Так, при недостатке витамина Д у детей нарушается нормальное отложение извести в растущих костях, развивается рахит. При чрезмерном употреблении витамина Д кальция, входящий в состав извести, накапливается уже не в костях, а в других органах. В литературе неоднократно отмечалось, что при применении природных витаминов нет опасности передозировки и что комплексы витаминов, содержащихся в растительных и животных продуктах, эффективнее искусственных.

Существенное значение имеют витамины при нервных заболеваниях. В нашем организме нервная система регулирует процессы обмена веществ, а нарушение их в свою очередь приводит к функциональным нарушениям центральной нервной системы. Установлено, что после нервного перенапряжения в крови человека повышается содержание холестерина и, как правило, понижается содержание витаминов В1, В3, В12, РР и аскорбиновой кислоты.

Большое значение придается витаминам при лечении желудочно-кишечного тракта. Больше всего в витаминах нуждаются больные, страдающие поносами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. При лечении желудочно-кишечных заболеваний определенную роль играют аскорбиновая и никотиновая кислоты, тиамин и витамин РР.

При заболеваниях печени и желчных путей положительное влияние оказывают аскорбиновая и никотиновая кислоты, тиамин, витамины А, К, В6 В12, фолиевая кислота. Недостаток витамина А может привести к изменению слизистых оболочек мочевого пузыря, почечных лоханок и желчного пузыря, что является фактором, способствующим образованию камней.

Для нормальной жизнедеятельности организма и обмена веществ необходимы все макро- и микроэлементы. Минеральные соли, распространенные в растениях, входящие в них элементы играют важную роль в обмене веществ, образовании ферментов, гормонов и кроветворения. Они существенно влияют на деятельность сердца, возбудимость нервной системы и мышц, входят в состав костей скелета.

Современная наука значительно расширила возможности познания воздействия пищевых продуктов на организм человека. Экспериментально изучается влияние на живой организм недостатка витаминов и минеральных солей, действие различных биологически активных веществ и содержание их в различных пищевых растениях.

В настоящее время известны химический состав и фармакологическое действие целого ряда растений, использовавшихся в тибетской медицине. Эти сведения рассмотрены в следующем разделе и цитированы по работам В. В. Телятьева [1969], Л. Л. Складчиковского [1972], Д. А. Муравьевой, А. Ф. Гаммерман [1974], А. И. Шретера [1975], А. А. Альтышева [1976], А. Ф. Гаммерман, И. И. Грома [1976], Ю. Н. Мухановой и др. [1977], М. Л. Ревы и В. М. Липовецкого [1977], Д. А. Муравьевой [1978], Р. Л. Борисовой и др. [1979], Л. Р. Ноздрюхиной, Н. И. Гринкевич [1980], Ю. М. Днепровского, Г. И. Высочинной [1986], А. И. Павлий, И. А. Драник [1986], А. Д. Туровой, Э. Н. Сапожниковой [1983], П. Чурилонова [1974], Л. В. Ратахиной [1986], Р. А. Бабаевой п др. [1988], Уо1согои'а, Та1га1ш и др. [1987], Т. А. Асеевой п др, [1989], Ц. А. Найдаковой, С. М. Баторовой [1989].

Сведения о распространении даны по справочнику Е. В. Вульфа и О. Ф. Малеевой [1969].

Поскольку многие тибетские растения в Забайкалье были заменены видами местной флоры, сведения по химическому составу и применению их в медицине в некоторых случаях даны и для заменителей, и для подлинных растений.

#### **ЧТО УЖЕ ИЗВЕСТНО О ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЯХ?**

Ка-ко-ла — кардамон бенгальский — *Amonum aro-maticum Roxb*

Сем. Имбирные — Zingiberaceae

Распространение. Произрастает в Индии (Бенга-лии), Непале. Культивируется во влажных районах у подножия Гималаев.



Химический состав. Плоды содержат до 1,2 % эфирного масла с большим количеством цинеола.

Применение. Плоды кардамона бенгальского применяются для улучшения вкусовых качеств лекарства, в пищевой промышленности — как пряность.

Ка-бэд — тыква горлянка (лагенария, бутылочная, или посудная, тыква) — *Lagenaria siceraria* (Mo1.)

Сем. Тыквенные — *Cucurbitaceae*.

Распространение. Выращивают почти во всех областях СССР.

Химический состав. В плодовой мякоти тыквы обнаружены минеральные вещества (соли калия, кальция, магния, железа и др.)» углеводы, витамины С, В1, В2, РР, 'каротин, в семенах — органические кислоты, фитостерины, жирное масло, смолистые вещества.

Применение. В качестве лекарственного сырья используется семя тыквы, обладающее глистогонным действием. Это сырье несколько слабее, чем препараты мужского ' папоротника, и не оказывает токсического действия на организм.

Значительное количество пектина в плодовой мякоти и незначительное — клетчатки и органических кислот позволяет использовать тыкву при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Она полезна при атеросклерозе, так как способствует выведению холестерина из организма. Из-за низкой калорийности ее можно употреблять в пищу при избыточной массе.

В народной медицине тыкву используют в диетическом питании, при отеках, связанных с сердечнососудистой системой, при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Свежий сок из мякоти плодов тыквы (по 1/2— 1 стакану в день) употребляют при заболеваниях печени и почек. Как успокаивающее средство при бессоннице на ночь принимают 1/4 стакана тыквенного отвара с медом, в народной медицине Дании тыкву используют как противохолерадное средство.

К разновидностям скороспелой и твердокорой тыквы относят кабачки и патиссоны. Тыкву, кабачки, патиссоны употребляют в пищу в вареном, жареном, маринованном виде. Из тыквы варят варенье, сдобривая его различными ягодами (черной смородиной, брусникой, облепихой)

Кабачки и патиссоны используют для изготовления икры и различных консервов. Кабачки рекомендуют употреблять при отеках и других заболеваниях, когда необходимо выведение воды из организма.

Чжэр-ба — барбарис сибирский — *Berberis sibirica* Pallas.

Сем. Барбарисовые — *Berberidaceae*.

Распространение. Растет по каменистым местам в альпийском и субальпийском поясах Западного и Восточного Саяна, на Хамар-Дабане, Малхацком и Яб-лоньском хребтах, в долинах рек Баргузин, Уда, Чи-кой, Шилка, Онон.

Химический состав. Для рода Барбарис характерно наличие изохинолиновых алкалоидов, которые обнаружены в корнях, коре, семенах. В барбарисе сибирском найдено 0,4 % алкалоидов. В составе алкалоидов доминируют берберин и бербамин. В стволе барбариса амурского обнаружены алкалоиды берба-мин, берба-минин, ятроноррицин, берламбин, магнофлорин.

Применение. Установлены высокая антимикробная активность берберина и его тонизирующее действие на матку. Настойка из листьев разрешена к применению как желчегонное и кровоостанавливающее средство.

В народной медицине применяют отвар корня при различных заболеваниях: печени, при простудных как потогонное и отхаркивающее средство, при желудочно-кишечных. Установлено, что водный настой корня барбариса сибирского значительно снижает кровяное давление и угнетает центральную нервную систему.

Кхам-бу — абрикос обыкновенный — *Armeniaca vulgaris* (L.) Lam. Сем. Розоцветные — *Cosidae*.

Распространение. Культурный абрикос сосредоточен в Средней Азии, на юге Украины, на Кавказе и в Крыму. В диком виде встречается в Средней Азии, на Тянь-Шане, в горных районах Дагестана.

Растет главным образом по сухим склонам гор, поднимаясь до 1500 м над ур. м.

Химический состав. Плод среднеазиатского абрикоса содержит до 79 % различных Сахаров в расчете на сухой вес, причем до 50 % приходится на сахарозу, Абрикос очень богат витамином А и по его содержанию уступает лишь шпинату и яичному желтку. В нем содержатся различные органические кислоты (яблочная, лимонная). Витамин С обнаружен в небольших количествах. В семенах абрикоса обнаружены до 40 % жира, а также гликозид амигдалин, который применяется для получения миндальной воды. Кроме того, семена используются для получения пищевого абрикосового масла.

Применение. Из свежих плодов готовят компоты, варенье, джем. Для длительного хранения плоды абрикоса сушат, консервируют, замораживают. Из плодов получают абрикосовый сок, в котором хорошо сохраняются витамины.

Плоды абрикоса обладают лечебными свойствами. В них найдено большое количество солей калия, железа. Используются при анемии, сердечно-сосудистых заболеваниях, так как соли калия

выводят воду из организма. Сушеные плоды абрикоса, или курага, включаются в рацион разгрузочных дней. При сахарном диабете употреблять абрикосы не рекомендуется из-за большого содержания сахара. В народной медицине Китая используют семена плодов в сочетании с другими лекарственными растениями при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и нефрите. Небольшое количество эмульсии из истолченных семян применяют при кашле, икоте. Из мякоти абрикоса можно делать косметические маски при солнечных ожогах лица. Масло, полученное из семян абрикоса, находит широкое применение в медицине как растворитель для лекарственных веществ, употребляемых для подкожного или внутримышечного введения. Оно входит в состав жидких мазей. Камедь абрикоса — отличный заменитель гуммиарабика, который используется для приготовления масляных эмульсий в фармацевтической промышленности и как обволакивающее вещество. Кхур-ыан — одуванчик лекарственный — *Taraxacum officinale* Wigg.

Сем. Астровые — Asteraceae.

Распространение. Это сорное растение произрастает в умеренной зоне обоих полушарий. Культивируют во Франции, Германии, Австрии, Голландии, Японии, США.

Химический состав. Корни содержат горькое вещество лактукопикрин, разлагающийся на лактуцин и Р-оксифенилуксусную кислоту. Из соцветий выделены тритерпеновые спирты — арнидиол и фарадиол. В млечный сок входят стероидные соединения (тараксастерол, псевдотараксастерол). Кроме того, в корнях обнаружены амирин и тараксерол, а также кофейная, Р-кумаровая и церотиновая кислоты.

Применение. В современной медицине препараты одуванчика применяют как горечь для возбуждения аппетита, при запорах и как желчегонное средство, Чайную ложку раздробленного сушеного корня заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте в течение 20 мин, после чего процеживают и принимают по 1/4 стакана 2—3 раза в день. Из надземной части с корнями готовят сухой экстракт для пилюль. В западно-европейской медицине используют корни одуванчика при туберкулезе легких, зобе, диабете, базедовой болезни и других заболеваниях.

В китайской медицине применяют как жаропонижающее, потогонное, тонизирующее средство.

В народной медицине используются как трава, так и корни одуванчика в качестве горечи для возбуждения аппетита и для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, применяют также как желчегонное, слабительное, отхаркивающее, успокаивающее и снотворное средство при хронических запорах и геморрое. Порошок сушеных корней одуванчика назначают для выведения из организма вредных веществ с потом и мочой, а отвары сухой травы и корня — при заболеваниях желудка, болях в животе, при образовании камней в желче- или мочевыводящих путях. Препараты одуванчика применяются при экземах, фурункулезе, для выведения пигментных пятен. Для выведения веснушек две столовые ложки сухих корней заливают 300 мл воды и кипятят 15 мин. Холодным процеженным отваром моют руки и лицо утром и ввечером. Одуванчик является хорошим тонизирующим кожу средством. Кроме того, салат из листьев одуванчика с лимонным соком и оливковым маслом рекомендуют при медикаментозных дерматитах. Горячий настой из листьев (1 столовая ложка на 400 мл кипятка) по 1/2 стакана 4 раза в день также считается полезным при заболеваниях кожи.

Масляная настойка корней этого растения является хорошим средством при лечении ожогов. Листья одуванчика ранней весной употребляют в пищу в виде салатов, погрузив перед этим их на 30 мин в соленую воду для того, чтобы они утратили горечь. В некоторых странах ранние листья заквашивают как кайушту для длительного хранения. Цветочные почки одуванчика маринуют и употребляют вместо каперсов. Корень иногда используют вместо цикория, добавляя в кофе.

Кхал-ма жо-ша — канавалия мечевидная — *Canavalia gladiata* (Jacq.) DC.

Сем. Бобовые — Fabaceae.

Распространение. Растет в Индии, Бирме, Китае, Японии, Индонезии, на Шри-Ланке, Филиппинских островах, востоке Африки, юго-востоке США, в СССР — в Аджарии и Абхазии.

Применение. В пищу употребляют незрелые плоды и семена. В Японии применяется в кондитерской промышленности. На о-ве Ява используют цветы и листья в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Зрелые семена обладают наркотическим свойством.

Га-бра — малина обыкновенная — *Rubus idaeus* L.

Сем. Розоцветные — Rosaceae.

Распространение. В естественных условиях малина произрастает в европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири, реже — на Кавказе и в Средней Азии. Культивируется малина повсеместно, но особенно в центральных и северных областях европейской части СССР, на Урале и в Сибири.

Химический состав. Плоды малины содержат органические кислоты: лимонную, яблочную, салициловую, муравьиную и капроновую; витамин С, каротиноиды, следы витаминов группы В, глюкозу, фруктозу, сахарозу; цианинхлорид, ацетоин, дубильные вещества. В семенах найдены жирное масло, фитостерин и другие вещества.

Применение. В медицинской практике плоды малины назначают как потогонное средство в виде горячих отваров или настоев, приготовленных из двух столовых ложек сухих ягод на стакан кипятка. Эту дозу выпивают за один прием и через 1—2 ч повторяют. Из свежих ягод готовят сироп для улучшения вкуса лекарств, особенно для детей. Сушеные плоды входят в состав различных потогонных сборов.

В народной медицине ягоды употребляют для улучшения пищеварения, при цинге, малокровии, желудочных болях, настои и отвары — при рожистых воспалениях кожи и угрях на лице. Водные настои листьев малины назначают для полоскания горла при ангинах и фарингитах, а также при острых поносах, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, как кровоостанавливающее средство при желудочных и других кровотечениях. Ягоды едят в свежем виде, готовят из них кисели, компоты, варенье. В пищевой промышленности используют для приготовления джема, желе, начинки для конфет, соков, сиропов, наливки.

Гур-гум — шафран посевной — *Crocus sativus* L., Сем. Касатиковые — Iridaceae.

Распространение. Шафран культивируют в Афганистане, Иране, Пакистане, Индии, Китае, на севере Африки, в США, Японии, Мексике. В СССР произрастает в культурном виде в Азербайджане, Грузии, Армении. Выл известен с древнейших времен в Ассирии, Индии, Египте.

Химический состав. В рыльцах шафрана содержится много красящих веществ, эфирного масла, имеются флавоноиды, витамины (тиамин, рибофлавин), горечи.

Применение. В медицине разных стран рыльца шафрана используются как болеутоляющее, противосудорожное, сердечное и мочегонное средство, при заболеваниях желудка, кишечника. Нередко его также применяют при женских болезнях, желтухе, геморрое. В эксперименте установлено влияние шафрана на электрическую активность мозга и ЭКГ кроликов.

Рыльца шафрана находят применение в парфюмерной промышленности, а также в пищевой как безвредный краситель. В кулинарии его используют как пряность для ароматизации овощных и мясных блюд.

Гур-гум — сафлор красильный — *Carthamus tinctorius* L.

Сем. Астровые — Asteraceae.

Распространение. Культивируют сафлор красильный почти во всех странах Европы и Азии, Афганистане, Иране, Китае, Японии. В больших количествах произрастает он в Индии, Индонезии, Бразилии, Колумбии, на Ямайке и в других странах.

Химический состав. Цветы сафлора содержат два пигмента: нерастворимый красный картамин и растворимый желтый, имеются витамин Е и каротин, а также сычужный фермент. В семенах обнаружено до 54 % масла.

Применение. Сафлор красильный используют в качестве пищевого красителя, в кулинарии — вместо шафрана. Из семян его получают масло, которое заменяет подсолнечное и идет на изготовление маргарина, олифы, смол и других продуктов.

Гэ-сар — михелия чампака — *Michelia champaca* L.,

Сем. Магнолиевые — Magnoliaceae.

Распространение. Произрастает в Индии, Бирме, Китае; культивируется в Гималаях, на п-ове Малакка, в Таиланде, Индонезии, на Филиппинских островах, в СССР — в Батуми.

Химический состав. В эфирном масле содержится около 60 % линалола, а также гераниол, цинеол, бензойная кислота и др.

Применение. Плоды и кора михелии чампака использовались в пищу.

Го-чжи-ла — семекарпус биладур — *Semecarpus ana-cardium* L.

Сем. Сумаховые — Anacardiaceae.

Распространение. Семекарпус культивируется в Индии, на п-ове Малакка, в Иране, Китае, на о-ве Маврикий.

Химический состав. В плодах семекарпуса содержатся дубильные и красящие вещества, в ядрах — масло, в составе которого найдены пирокатехол и анакардол.

Применение. В народной медицине широко используют спелые плоды семекарпуса при диспепсии, кожных болезнях. Из оболочки плода получают масло и

сок, которые применяются наружно для втираний. В пищу на соленья и маринады используются молодые плоды. Масло из ядра имеет сладкий вкус и применяется в кондитерской промышленности.

Наряду с плодами семекарпуса в практике тибетской медицины часто использовали и плоды анакардпума восточного.

Го-ю — арековая пальма — *Areca catechu* L. Сем. Арековые пальмы — Arecaceae Palmae. Распространение. Пальму арека культивируют на островах Малайского архипелага и в Индии. Химический состав. Семена содержат до 0,5 % основного алкалоида — ареколина и около 0,1 % смеси других алкалоидов (арекаидин, гувацин, гуваколин), не обладающих противоглистным свойством. Ареколин представляет собой метиловый эфир метилтетрагидрпиридин карбоновой

кислоты. Это бесцветная маслянистая щелочной реакции жидкость, которая кипит при 209 °С и перегоняется с водяными парами, все соли хорошо кристаллизуются, но весьма гигроскопичны, кроме гидробромида.

Применение. Используется в ветеринарии. Ареколин и его соли ядовиты. Семена арека входят в состав жвачки «бетель», широко применяемой населением Юго-Восточной Азии как тонизирующее и противоглистное средство.

Гро — пшеница — *Triticum vulgare* Host, Сем. Злаки — Poaceae.

Распространение. Она занимает господствующее положение среди зерновых культур. В настоящее время насчитывается около 30 тыс. сортов пшеницы. | Химический состав. Содержит около 70 % углеводов, 13 % белков, 1,5 % жиров, 3 % клетчатки, минеральные соли (фосфор, калий, магний и др.), витамины группы В, витамин Е, различные ферменты.

Применение. В современной медицине для лечения некоторых видов экзем широко используют жидкость Митрошина, которую получают при перегонке из предварительно подвергнутого ферментации пшеничного зерна. Крахмал, полученный из пшеницы, идет на изготовление присыпок и мазей. Готовят из крахмала отвары — обволакивающее средство для лекарств, употребляемых внутрь. Отвар пшеничных отрубей предложен в качестве витаминного напитка: 200 г отрубей заливают 1 л кипящей воды, варят в течение 1 ч, после чего процеживают через марлю и употребляют, добавляя в супы или квас.

В народной медицине зерна пшеницы применяют как общеукрепляющее средство. При сильном кашле и воспалении верхних дыхательных путей употребляют отвар: 1 стакан зерен пшеницы или отрубей кипятят в 1 л воды в течение 1 ч. после чего процеживают и добавляют 2 столовые ложки меда, пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

В пищевой промышленности из пшеницы получают высококачественный спирт, крахмал, манную крупу, а также макароны, лапшу и т. д. Благодаря наличию клейковины, богатой белковыми веществами, выпекаемый на кислой закваске пшеничный хлеб выгодно отличается от других сортов хлеба.

Ла-ган — сыть круглая — *Cyperus rotundus* L.

Сем. Осоковые — Cyperaceae.

Распространение. Произрастает преимущественно в тропической и субтропической Азии. Имеет очень много форм. В СССР встречается на Кавказе, в Казахстане, Средней Азии. Культивируется в оазисах Центральной Сахары.

Химический состав. Клубни содержат до 0,5 % эфирного масла, в состав которого входят пинен и незначительное количество цинеола, сесквитерпены, жирное масло, восковые вещества, нестойкий алкалоид.

Применение. В народной медицине применяют как мочегонное, глистогонное, потогонное средство. Используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, упадке сил. В Индии и Судане эфирное масло, полученное из клубней, используют как душистое средство,

Корнеклубни курили при болезнях носа. В Англии эфирные масла сыти применяют для изготовления лавандовой туалетной воды.

Гун-брум — виноград культурный — *Vitis vinifera* L.

Сем. Виноградные — Vitaceae.

Распространение. Дикие виды винограда встречаются на Кавказе, в Крыму, Средней Азии, на Дальнем Востоке, берегах Дуная, Днестра, Прута, Днепра. Культурные сорта возделываются в Крыму, Молдавии, Средней Азии, на Украине, Кавказе.

Химический состав. В плодах найдены сахар, дубильные вещества, кверцетин, гликозиды, органические кислоты, аскорбиновая кислота, витамины В, В2, В6, В12, Р, РР, соли калия, кальция, магния, железа, марганца, кобальта, пектиновые вещества, фолиевая кислота. В листьях содержатся сахар, инозит, кверцетин, дубильные вещества, каротин, холин, бетаин, органические кислоты.

Применение. Научно доказано, что употребление плодов и виноградного сока благоприятно действует при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы, нормализует кровяное давление. Курс лечения виноградом длится до полутора месяцев и при необходимости может быть продолжен.

При этом употребляют равными порциями за 1 ч до еды три раза в день. Дневная доза — от 1 кг в начале лечения до 2 кг в конце лечения. При лечении необходимо соблюдать диету, воздерживаться от сырого молока, сырых фруктов, спиртных напитков, минеральных вод. Виноград не рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с поносами и усиленным брожением в кишечнике, диабете, ожирении и хронических нагноительных процессах в легких.

Плоды винограда обладают легким слабительным, мочегонным, потогонным действием, улучшают обмен веществ в организме. Применяются при пониженном питании, хронических сухих и воспалительных плевритах с медленным рассасыванием, хронических бронхитах,



бронхиальной астме в легкой и средней форме, туберкулезе легких, хронических нефритах, хронических уреитах, геморрое, малокровии, болезнях печени, подагре и других заболеваниях.

В народной медицине плоды винограда используют как противоглистное, жаропонижающее средство, при заболеваниях почек, почечнокаменной болезни, камнях в печени и желчном пузыре, при геморрое, кашле и охриплости голоса, при кожных заболеваниях. Настои и отвары из листьев винограда применяют для полоскания горла при ангине, а при заболеваниях кожи делают компрессы и обмывания. Изюм (высушенный виноград) сохраняет почти все питательные и лечебные свойства свежих ягод.

Сран-ма — горох посевной — *Pisum sativum* L.

Сем. Бобовые — Fabaceae.

Распространение. В Малой Азии был известен уже в каменном и бронзовом веках. Для древних греков и римлян горох являлся одной из важнейших пищевых культур.

В СССР широко распространена бобовая культура.

Химические свойства. Семена гороха содержат белок, крахмал, жир, витамины группы В, С, каротин, соли К, Р, метионин и другие вещества. Белок гороха состоит из очень важных аминокислот, которые синтезируют только растения: цистин, лизин, триптофан, аргинин, метионин; имеются витамины К, В, Вг, каротин. В состав семян входят сахар, жир, крахмал, соли К (285 мг%), Р (122 мг%).

Применение. Отвар растений и семян обладает сильным мочегонным действием и применяется при отложении камней в почках. Гороховую муку употребляют в виде припарок, которые способствуют рассасыванию твердых воспалительных инфильтратов, при фурункулах и карбункулах.

Калорийность гороха в 1,5—2,0 раза превышает калорийность других овощных культур.

В народной медицине отвары из семян гороха применяются как мочегонное средство при почечнокаменной болезни. Для размягчения нарывов и фурункулов назначают припарки из гороховой муки.

Гог-па — лук репчатый — *Allium cepa* L.

Сем. Луковые

Распространение. Родина лука — юго-запад Азии. Культивируют различные виды лука во всех странах мира. В СССР выращивают его повсеместно.

Химический состав. В луке содержатся стероидные сапонины, которые накапливаются в период цветения, эфирное масло, сахар, клетчатка, соли кальция и фосфора, органические кислоты, азотистые вещества, флавоноиды, гликозиды, витамины С, В, каротин.

Применение. В медицине ранее использовался препарат «Аллилчеп», представляющий собой спиртовую настойку из лука, в народной медицине лук используется для выведения круглых глистов, угрей, пигментных пятен, веснушек, бородавок, при ожогах для уменьшения воспалительных процессов и образования пузырей, как профилактическое средство при различных эпидемиях. Кашицей на молоке и печеным луком пользуются для<sup>5</sup> ускорения созревания нарывов и размягчения мозолей; сок и кашица из лука очищают гнойные раны и язвы и способствуют их заживлению. Это связано с наличием в луке фитонцидов — веществ, обладающих сильным антимикробным действием.

Лук употребляют в пищу в сыром, вареном, жареном виде. Он является хорошим противогрибковым средством, благодаря наличию большого количества витамина С. Его рекомендуют для профилактики и лечения авитаминозов и гриппа.

Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает пищеварение и способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ.

Соком свежих луковиц 2—3 раза в день можно смазывать трещины в уголках рта. При гнездной плешивости очаги ее покрывают слоем из сырых внутренних чешуи луковиц. Накладывают кашицу из толченых сырых луковиц на мозоли. Растение обладает кератолитическим фитонцидным и антисклеротическим свойством. Используют при ожогах. Известно полезное свойство лука репчатого при дерматитах, вызванных укусами пчел и ос. При этом местно накладывае­т­ся кашица, приготовленная из сырых луковиц, смешанных с выжатым соком лука.

Чам-па — алтей лекарственный

Сем. Мальвовые — Malvaceae.

Распространение. Произрастает в европейской части СССР, Западной Сибири. Афганистане, Индии, Пакистане, Северной Америке. Культивируют алтей в Западной Европе, Индии — как декоративное растение, на Шри-Ланке — как овощное.

Химический состав. Корни содержат слизи, которые являются смесью пентозанов и гексозаинов; 10 % сахара, пектин, крахмал (37%), жирное масло (до 1,5—2,0%). В цветках и листьях имеются следы эфирного масла. Применение. В современной медицине алтей включен почти во все европейские фармакопеи как обволакивающее, отхаркивающее, противовоспалительное средство особенно в педиатрии при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, пневмониях, острых гастритах, энтероколитах. Терапевтический эффект обусловлен наличием слизистых веществ.

В народной медицине наряду с корнем используют листья и цветы, которые также содержат слизь, но в меньшем количестве.

При ожогах теплый остаток после процеживания отвара из мальвы лесной (просвирника) в виде припарок накладывают как аппликации 2—3 раза в день. При трещинах заднего прохода в виде компресса используют горячий настой цветов или листьев (2—3 чайные ложки на стакан кипятка). Этот настой болгарские фитотерапевты рекомендуют внутрь и при дерматитах. Для местного применения также используют в виде припарок отцеженную массу. В пищу употребляют листья и лепестки цветов.

Чум-рцза — ремень — *Rheum* sp.

Сем. Гречишные — Polygonaceae.

Распространение. Дикорастущие виды ревеня произрастают в Средней Азии, Сибири, на Кавказе.

Родиной культивируемого ревеня, по всей вероятности, является Центральный Китай. В Россию он был завезен русским путешественником Н. М. Пржевальским из Китая. Монахи-путешественники завезли ремень в Европу из Индии еще в средние века.

Химический состав. В корнях и корневищах ревеня содержатся гликозиды, смолистые и красящие вещества. Одни гликозиды являются танногликозидами, другие же — антрагликозидами. Первые обладают вяжущим действием, вторые — слабительным. В прикорневых черешках и листьях ревеня найдено очень много органических кислот (яблочная, лимонная, щавелевая, уксусная и др.), имеются витамины А, В С, Д, РР и различные сахара.

Применение. В пищу употребляют черешки прикорневых листьев и готовят из них кисели, компоты, начинки для пирогов, пудинги, мармелад, варенье. Ценность ревеня в том, что он — ранний витаминизированный продукт, когда особенно ощущается недо-

сток витаминов. Сбирать и употреблять в пищу его можно через 20—25 дней после таяния снега

Применяют ремень в виде сухого порошка как слабительное при привычных запорах, а также в виде сухого экстракта, сиропа и настойки из корней при плохой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов. При уменьшении дозы в 2—3 раза эти препараты вызывают противоположный эффект и обладают закрепляющим свойством. Противопоносным действием обладают таниогликозиды, которые являются также антисептиками. Есть данные о влиянии экстракта ревеня на алиментарную гиперазотемию у крыс, что связано, очевидно, с подавлением синтеза мочевины в печени.

Чу-шо — щавель конский — *Rumex crispus* Willd. Сем. Гречишные — Polygonaceae. Распространение. Широко распространенный сорняк, растет на лугах и выгонах, на пустырях.

Химический состав. Корни содержат производные антроцена (2—3%), дубильные вещества (8—13%), витамин К. В листьях щавеля накапливается немного белка, сахара и много органических кислот, в частности щавелевой (до 360 мг%), витамин С, каротин. Применение. Как лекарственное сырье используют корни и плоды щавеля конского, из которых готовят отвары и употребляют при дизентерии и болезнях кишечника, как кровоостанавливающее средство и вяжущее для полоскания рта при стоматитах и горла при фарингитах. Такое же действие оказывают близкие виды — щ. курчавый, щ. шпинатный, щ. туполистный.

Щавель улучшает пищеварение, уменьшает гнилостное брожение в кишечнике и является прекрасным противогнилостным средством. Листья щавеля добавляют в ранние щи.

Установлено влияние экстрактов некоторых видов щавеля на уровень гистамина и простагландинов в кишечнике крыс. Слабительный эффект препаратов из щавеля исследователи частично объясняют их способностью усиливать продукцию гистамина и простагландинов в кишечнике.

В народной медицине отвар из листьев щавеля употребляли против поносов (1 столовую ложку сухих листьев щавеля на 1 стакан кипяченой воды принимают по столовой ложке 3—4 раза в день), как кровоостанавливающее средство при геморроидальных и других кровотечениях (отвар листьев — 1:20 — по 1/3 стакана 3 раза в день до еды).

Настой и отвары корней используют для обмываний при некоторых кожных заболеваниях.

Длительное употребление листьев щавеля нежелательно, так как в моче могут появиться сахар и соли щавелевокислого кальция, которые засоряют мочевые каналы в почках, вследствие чего может возникнуть уремия. Противопоказан щавель при нарушении солевого обмена.

Ньюнг-ма — репа — *Brassica rapa* L.

Сем. Крестоцветные — Brassicaceae.

Распространение. Встречается только в культуре в земледельческих районах земного шара.

Химический состав. В корнеплодах содержатся сахар (0%), минеральные соли, много витаминов С, РР, каротиноидов и небольшое количество витаминов В1 В2, горчичное масло.

Применение. Репу используют для лечебного питания при запорах. В народной медицине сок репы применяется для лечения цинги. Кашица из вареных корнеплодов — для припарок при подагрических болях в суставах. Отвары известны как мочегонное и отхаркивающее средство.

Нье-шинг — спаржа лекарственная — *'Asparagus of-ficinalis L.*

Сем. Спаржевые — *Asparagaceae.*

Распространение. Растет в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири на заливных лугах, в степях, зарослях кустарников. Культивируют как овощ в Италии, Франции и других странах.

Химический состав. Спаржа богата азотистыми веществами, значительную часть которых составляет аспарагин. Молодые побеги содержат витамины С, В, В<sub>2</sub>, РР и минеральные вещества (железо, кальций, фосфор, серу, калий). В семенах обнаружены жирное масло, в зрелых плодах — сахар и органические кислоты.

Применение. Из спаржи готовят диетические блюда, которые рекомендуются при заболеваниях печени, почек и подагре. Спаржа снижает кровяное давление, усталость и стимулирует работу сердца. Ее можно консервировать и замораживать.

В народной медицине применяют настои из молодых побегов и отвары из корней спаржи в качестве мочегонного средства при воспалениях мочевого пузыря, заболеваниях почек и сердца, подагре и ревматизме, что экстракт спаржи и аспарагин имеют почти одинаковое фармакологическое действие, т. е. снижают кровяное давление, усиливают работу сердца, увеличивают выделение мочи.

Молодые побеги спаржи используют для приготовления супов, салатов, гарниров, заготавливают впрок, консервируя и замораживая.

Нъ-ва — рябчик мутовчатый — *Fritillaria verticillata Thunb.*

Сем. Лилейные — *Liliaceae.*

Распространение. Рябчик мутовчатый произрастает в Китае, в СССР — в Приморском крае.

Химический состав. Из рябчика выделены алкалоиды: пеймин, пейминин, пеймизин, пеймиорин, пей-мидин, империалин, вертицин, вертициллин, фрити-минин.

Применение. В китайской медицине широко применяется как успокаивающее и отхаркивающее средство при простудных заболеваниях, туберкулезе легких. Назначают при коклюше в сочетании с другими лекарственными растениями. Наружно применяют при фурункулах.

Ньинг-жо-ша — слива — *Prunus* sp. является заменителем растения момбин желтый.

Сем. Розоцветные — *Rosaceae.*

Распространение. В СССР разные сорта слив произрастают почти повсеместно, исключение составляют северные районы.

Химический состав. Сливы содержат различные органические кислоты, углеводы; от 9,4 до 16,28 % сахара, состоящего из фруктозы, глюкозы, сахарозы; пектина (до 2%), минеральные вещества, витамины С, В, каротин, азотистые соединения и красящие вещества.

Применение. Слива усиливает перистальтику кишечника, поэтому очень полезна для тех, кто страдает запорами, геморроем и другими заболеваниями, связанными с вялостью кишечника. Наибольший эффект оказывает чернослив.

Из чернослива готовят настои и компоты как легкое слабительное. Послабляющее действие могут оказать свежие и сухие плоды чернослива, съеденные за 20 мин до сна.

Наличие солей калия, которые способствуют выведению из организма воды и поваренной соли, позволяет рекомендовать чернослив при гипертонической болезни и заболеваниях почек. Имеются данные, что чернослив способствует выведению из организма холестерина, поэтому его можно назначать при атеросклерозе и заболеваниях желчного пузыря. Не рекомендуется чернослив при ожирении и сахарном диабете.

В народной медицине сливы употребляют при ревматизме, подагре, желудочно-кишечных, почечных заболеваниях. К ранам и язвам прикладывают свежие или распаренные сухие листья сливы, а иногда отвары листьев в уксусе. В пищу сливы употребляют в свежем и переработанном виде. Используются в пищевой промышленности: готовят компоты, варенье, повидло, наливки.

Дар-бу — облепиха крушиновидная — *Hippophae rhamnoides L.*

Сем. Лоховые — *Elaeagnaceae.*

Распространение. Произрастает в долинах и поймах рек на юге европейской части СССР, Кавказе, в Средней Азии и Сибири.

Химический состав. Плоды облепихи являются поливитаминным сырьем. В них содержатся большое количество витаминов С, В, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> (фолиевая кислота), Е, F, каротиноиды, органические кислоты (до 8%), главным образом яблочная и винно-каменная, сахар (до 3%), много маннита, дубильные вещества, желтый красящий пигмент кверцетин и два вида жирного масла; красное, которое заключено в мякоти плода (до 8%), и желтое. В семенах накапливается до 12,5 % жирного масла. В листьях найдены аскорбиновая кислота и дубильные вещества.

Применение. В медицинской практике для лечения гипо- и авитаминозов применяются плоды и соки как естественный поливитаминный препарат, который можно долго хранить в замороженном

виде, Однако в медицине применяют облепиховое масло, которое обладает болеутоляющим действием, ускоряет грануляцию и эпителизацию поврежденных тканей, для лечения глазных болезней. Его используют при ожогах, лучевых поражениях и других кожных заболеваниях, при язвенной болезни желудка и рентгенотерапии некоторых внутренних органов, болезнях уха, горла, носа, в гинекологической практике при различных воспалениях.

В народной медицине плоды и отвар из плодов, листьев и ветвей употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, отвар семян — как слабительное средство, отваром из плодов и листьев моют голову для укрепления волос.

Плоды облепихи находят широкое применение в пищевой промышленности для изготовления соков, конфет, варенья, мармелада. Употребляют их в пищу в свежем виде, готовят кисели, варенье, наливки, настойки, ликеры.

Да-ба — лук победный

Сем. Луковые — *Alliaceae*.

Лук победный является заменителем тибетского сырья — таро и использовался прежде в практике забайкальских лам.

Распространение. Лук победный, или черемша, растет в лесах Урала, Сибири, Дальнего Востока и на Кавказе. В лесах европейской части СССР и на Кавказе встречается и другой вид черемши — лук медвежий.

Химический состав. В луке содержатся эфирное масло и значительное количество витаминов, комплекс флавонолов колеблется в пределах 1,36—3,33 % на воздушно-сухой вес. Обнаружено 10 гликозидов, 5 агликонов, из них гликозиды кемпферола и кверцетина.

Применение. Фармакологические свойства черемши очень близки к свойствам чеснока. Применяют ее при атеросклерозе и цинге. Как и чеснок, она усиливает перистальтику кишечника, обладает выраженным антимикробным действием.

В народной медицине черемшу используют при различных кишечных инфекционных заболеваниях, кожных сыпях и золотушных лишаях, как «кровоочищающее» средство. Кашицу из свежестолченных луковиц черемши накладывают на пораженные участки при круговой или гнездовой плешивости, при микозах.

Фитонциды черемши обладают более сильным действием, чем фитонциды чеснока. Это свойство используют для лечения трихомоиадных кольпитов.

Употребляют черемшу в пищу в сыром, соленом, маринованном виде, и не только луковицы, но и листья, цветочные стрелки.

Дэ-ба-да-р.у — сосна сибирская, или кедровая — *Pinus sibirica*

Сем. Сосновые — *Pinaceae*.

Распространение. Растение встречается в Сибири, на Урале, в европейской части СССР. Близкие к нему виды произрастают на Дальнем Востоке (кедровая сосна корейская или маньчжурская) и на Кариатах (кедровая сосна европейская).

Химический состав. В ядрах орехов сибирской кедровой сосны содержится до 60 % высыхающего масла, обнаружены минеральные вещества, сахар, витамин С, крахмал, клетчатка, белки. Хвоя кедра богата витамином С, К, каротином. В молодых ветвях содержится эфирное масло.

Применение. В годы Великой Отечественной войны живицу из сибирской кедровой сосны использовали для лечения ран и ожогов. Она является источником получения кедрового бальзама, который применяется в оптической промышленности. Из живицы кедра получают канифоль, скипидар и другие продукты.

В народной медицине настойку из кедровых орехов применяли для лечения ревматизма, подагры, артритов, связанных с нарушением водно-солевого обмена. Хвою и орехи употребляли против цинги. Еще Авиценна рекомендовал для лечения язв ядра и шелуху кедровых орехов, а ядра с медом или в легком вине он советовал использовать как общее «очищающее» средство.

Кедровые орехи — очень ценный пищевой продукт. Ядра употребляют сырыми, калеными. Холодным прессованием из орехов получают кедровое масло, которое обладает прекрасными пищевыми качествами. Жмых и шрот попользуют в кондитерской промышленности. Из шелухи орехов получают древесный спирт, ацетон, уксусную кислоту. Дон-га — кассия трубчатая — *Cassia fistula* L.

Сем. Бобовые — *Fabaceae*.

Распространение. Произрастает в Гималаях, Шри-Ланке, Китае, Египте. В культуре встречается в Индии, Пакистане, Америке, Аргентине, на Антильских островах.

Химический состав. В мякоти плодов имеются сахара (50—60%), слизь, антрагликозиды (1%).

Применение. Отвар плодов известен в качестве слабительного.

На-лэ-шам — перец черный — *Piper nigrum* L.

Сем. Перцевые — *Piperaceae*.

Распространение. Родина перца черного — Индия. В культуре встречается во многих тропических странах.



Химический состав. Содержит жгучий алкалоид пиперин — 5—9 %. Запах обусловлен эфирным маслом (0,9—2,5%). В перце найдены смола (1—2%), жирное масло (6—12%), много крахмала. В состав эфирного масла входят дипентен, фелландрен, сесквитерпен, кариофиллен.

Применение. В научной медицине перец черный используется как возбуждающее аппетит и способствующее пищеварению. Входит в состав пилюль с мышьяком, которые применяются при неврастении, истощении, остром и хроническом малокровии. Перец находит широкое применение в пищевой промышленности как пряность при приготовлении различных маринадов, для консервирования овощей и других продуктов.

В пищу употребляются плоды в целом и молотом виде для приготовления различных блюд.

Пай — ячмень обыкновенный или многорядный — *Hordeum vulgare* L.

Сем. Злаки — Poaceae.

Распространение. Ячмень — самая древняя зерновая культура, она возделывалась многими народами еще в доисторические времена. Ячмень был известен народам, заселявшим в древности территорию современной Средней Азии, а в России — с конца X в.

Химический состав. В ячмене содержатся углеводы (до 76%), белки (15%), жиры (3,5%), клетчатка, минеральные вещества, ферменты, витамины групп-

85 пы В, А, Д, Е. При экстракции кипящей водой из проростков ячменя выделены трансферуловая и транскофейная, хлорогеновая, неохлорогеновая, ванилиновая кислоты. Содержание оксикоричных кислот составляет (%): кофейной — 0,6, феруловой — 0,5, хлорогеновой — 1,4, неохлорогеновой — 1,3. При экстракции этиловым спиртом выделен белково-полисахаридный комплекс.

Применение. Из ячменя получен антибиотик гордецин.

В народной медицине отвар ячменя используют как смягчительное и обволакивающее средство при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей. Готовят слизистый отвар (1 столовую ложку дробленого ячменя настаивают в течение 4—5 ч в 1 стакане теплой воды, после чего кипятят 10 мин и процеживают. Применяют 1/4 стакана 4 раза в день). Припарки из ячменного солода используют при маститах.

Для приготовления солода ячменное зерно смачивают и помещают в теплое место для прорастания, после чего проросшие зерна сушат. Водный настой ячменного солода (берут 2—3 столовые ложки измельченного солода на 1 л кипятка, настаивают в течение 15—20 мин, пьют по 1/2 стакана 5—6 раз в день) используют в качестве противовоспалительного смягчительного напитка при кашле, желудочно-кишечных заболеваниях, геморрое, а также при болезнях почек и мочевыводящих путей. Экстракт ячменного солода и ячменной крупы (перловой) (1 чайная ложка на 1 стакан воды) употребляют для подкармливания детей грудного возраста.

Ир ячменя получают ячневую, перловую и другие крупы, готовят суррогат кофе. Зерна ячменя являются основным сырьем для пивоварения, для чего выращиваются специальные сорта ячменя с низким содержанием белка и высоким содержанием углеводов.

Пад-за — лотос орехоносный — *Nelumbo nucifera* Gaerth.

Сем. Лotosовые — Nelumbonaceae.

Распространение. Встречается в Китае, Иране, Индии, Корее, Японии, Австралии. В СССР растет на Дальнем Востоке и в дельте Волги. Культивируется в Индии, Китае и Японии.

Химический состав. В молодых листьях, ростках и зародыше содержится алкалоид нелумбин, в корневищах — 2 % аспарагина и крахмал.

Применение. В китайской медицине применяют корневища и плоды — орешки в качестве тонизирующего, мочегонного, кровоостанавливающего, антитоксического средства. В Китае, Японии, Индии употребляют в пищу корни и плоды — орешки. Из корневища получают муку.

Пи-пи-линг — перец длинный — *Piper longum* L.

Сем. Перцевые — Piperaceae.

Распространение. Произрастает на Шри-Ланке, Ма лакке. Культивируется в Индии, Пакистане, на Филиппинах.

Химический состав. Содержит камедь, пиперин, большое количество эфирного масла с запахом имбиря.

Применение. Из ствола и корней вырабатывают препарат „Пипламул“, который назначают при хронических бронхитах, опухолях. Незрелые плоды, корпи применяются в народной медицине при кашле, дизентерии, астме.

В пищу перец длинный используется как пряность.

По-со-ча — сесбания крупноцветковая — *Sesbania grandiflora* (L.) Poir.

Сем. Бобовые — Fabaceae.

Распространение. Встречается в тропиках Африки и Азии, на севере Австралии, в культуре — в Индии и Бирме.

Применение. Кора, сок листьев, цветки и корни применяются в медицине, а нижние листья, молодые плоды и цветки употребляют в пищу, для салатов.

Жанг-цхер — бодяк — *Cirsium* sp.

Сем. Астровые — Asteraceae.

Распространение. Широко распространен в СССР. В Восточной Сибири представлен шестью видами.

Применение. В китайской медицине рекомендуют в качестве кровоостанавливающего средства, наружно — при некоторых заболеваниях кожи, в тибетской медицине применяли бодяк съедобный.

Ба-бо-грод-па — куркума ароматная *Curcuma aromatica* Salisb.

Сем. Имбирные — Zingiberaceae.

Распространенно. Растет в тропической Азии, Индии, Восточных Гималаях, на Шри-Ланке; культивируется в Индии, Япония.

Применение. Корневища употребляют в пищу как пряность, приправу. Из клубней получают 6,1 % эфирного масла с камфарным запахом. Из свежих корневищ выделены сесквитерпеновые соединения [Kuroyan-gi Masanogi et al., 1987]. Смесь экстрактов корней куркумы ароматной, к. горькой и других растений предположительно может быть использована для предупреждения образования холестериновых желчных камней [Beuner et al., 1987].

Бра-го — манго индийское — *Mangifera indica* L.

Сем. Сумаховые — Anacardiaceae.

Распространение. Манго индийское произрастает на Шри-Ланке, в Индонезии, Индии, тропиках Америки и Африки.

Химический состав. В мякоти плодов содержатся сахара, витамины С, Д, В, каротин.

Применение. В народной медицине Индии спелые плоды манго используют как мочегонное и слабительное средство, а также при различных внутренних кровотечениях. Сок манго применяют при лечении острых дерматитов; кору плодов — как вяжущее средство, косточки семян — как противоглистное.

Плоды манго рекомендуются в пищу как в сыром, так и в переработанном виде. Из незрелых плодов готовят салаты, ядра косточек размалывают на муку.

Сман-сга — имбирь лекарственный — *Zingiber ojf-cinale* Rose.

Сем. Имбирные — Zingiberaceae.

Распространение. Растет в Индии, Японии, Африке. Культивируют во многих странах Азии.

Химический состав. Корневища имбиря содержат до 3,5 % эфирного масла, азотистые вещества, крахмал, клетчатку, жир. Специфический запах обусловлен наличием эфирного масла, а жгучий вкус — особыми слизистыми веществами пшгеролами. В составе эфирного масла найдены лимонен, а- и р-пинены, фелландрен, цнпеол, липалоол, гераниол, териениол, карпофиллен, цптраль.

Применение. Имбирь используют для улучшения вкуса кулинарных и кондитерских изделий. В меди- цине его применяли с давних пор в качестве профилактического средства от чумы и употребляли во время эпидемий.

Корневище имбиря используется для улучшения аппетита, при расстройствах пищеварения, метеоризме, хроническом энтерите, при задержке мочеотделения и отеках, ревматизме, неврастении, в виде отвара — для полоскания горла при ангипе.

В восточно-азиатских странах порошок или отвар из корневищ имбиря употребляют как седативное и антиспастическое средство при головных болях невралгического и спастического характера, а также при бронхиальной астме, бронхите, тошноте, и рвоте.

Читрака — перец красный — *Capsicum annuum* L.

Сем. Пасленовые — Solanaceae.

Распространение. Стручковый перец произрастает в Мексике. В СССР культивируют на Юге Украины, Северном Кавказе, в Узбекистане.

Химический состав. Основной составной частью стручкового перца, от которой зависит местное раздражающее действие, является горечь капсаицин. Кроме того, в нем содержатся пигментные вещества, воск, жирное и эфирное масла, витамины А, С, В, В<sub>3</sub>, Р.

Применение. Для лечебных целей употребляется спиртовая настойка перца как местное раздражающее при артритах, миозитах.

В народной медицине настойку перца красного на водке принимают внутрь при простуде. Такую же настойку в смеси с двойным количеством подсолнечного масла применяют для растирания при ревматизме и болях в суставах.

В домашней кулинарии плоды горького перца используют при засолке овощей, в маринадах.

Размолотые плоды употребляют в пищу как приправу к различным блюдам.

Цопг — чеснок — *Allium sativum* L.

Сем. Луковые — Alliaceae.

Распространение. Родиной чеснока является Южная Азия. Его культивируют почти повсеместно. В Советском Союзе произрастает главным образом в южных районах.

Химический состав. В чесноке много эфирного масла, состоящего из сернистых соединений, которые обуславливают острый вкус и сильный запах; в нем содержатся азотистые вещества,

фитостерины, гликозид аллин, соли различных металлов, витамины С и группы В. В экспериментах на животных показана способность чеснока подавлять биосинтез холестерина.

Применение. Медицинская промышленность выпускает несколько лечебных препаратов из чеснока. Настойка чеснока и аллилсат (спиртовая вытяжка из луковиц) назначаются при атонии кишечника, для подавления в нем процессов брожения и гниения, при колитах, гипертонии и атеросклерозе. Таблетки аллохол, которые применяют при хронических и острых воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах, в их состав входит сухой экстракт чеснока.

В народной медицине чеснок употребляют для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, как желчегонное, болеутоляющее и успокаивающее средство, при заболеваниях кишечника. Кроме того, чеснок принимают для усиления мочеотделения и возбуждения деятельности половых желез, при гипертонии и атеросклерозе. Настойка чеснока на водке используется при камнях в почках и мочевом пузыре, при ревматизме и подагре.

Кашицей чеснока со сливочным маслом или свиным жиром натирают грудь при простудных заболеваниях, коклюше, бронхиальной астме. Кашицу из печеного чеснока со сливочным маслом или чеснок, отваренный с молоком, прикладывают к нарывам и болезненным мозолям. Свежей кашицей или соком из чеснока лечат лишай, экземы, бородавки, втирают в кожу головы для укрепления волос, при круговой или гнездовой плешивости. Издавна в народе водным настоем выводили аскариды и острицы.

Такой широкий спектр применения чеснока научно обоснован тем, что в нем содержатся сильные фитонциды, которые убивают стрептококки, стафилококки, туберкулезную палочку и другие болезнетворные микробы. Чеснок является профилактическим и лечебным средством против гриппа и ангины. Если жевать в течение нескольких минут дольку чеснока, то уничтожаются все бактерии, которые скапливаются в подо-» сти рта. Клиническими наблюдениями установлено, что лечение фитонцидами чеснока острых катаров верхних дыхательных путей, коклюша, колитов, бактериальной дизентерии и различных воспалительных и нагноительных процессов дало положительные результаты. Предложен способ получения малотоксичного препарата фитонцидина, который стимулирует процессы регенерации тканей, механизмы неспецифического иммунитета, обладает противовоспалительной активностью.

Луковицы чеснока употребляют в пищу в качестве приправы, для приготовления солений, маринадов, в консервной и колбасной промышленности. Они придают пище острый и пряный вкус.

Цза-ти — мускатник (мускатный орех) — *Myristica fragrans* Houtt.

Сем. Мускатниковые — Myristicaceae.

Распространение. Родина мускатника — Юго-Восточная Азия. Культивируется в Южной Индии, на Шри-Ланке, Яве, Суматре, Малакке, в Восточной Африке, на островах Маврикий и Мадагаскар, в Индонезии, Индии, Бразилии. В СССР мускатник импортируют.

Химический состав. Мускатник содержит большое количество эфирного масла (3,1%), чем и обуславливается его жгучий вкус и специфический аромат. Содержание жира достигает 40 %, обнаружены клетчатка и углеводы.

Применение. В народной медицине многих стран мускатник применяли как ветрогонное средство, при поносах, желудочно-кишечных коликах, простудных и других заболеваниях. Мускатник тонизирует нервную систему. Эфирное масло из мускатника назначали как стимулирующее и тонизирующее средство. В Судане размолотые орехи применяли при импотенции.

В пищу употребляют как пряность для приготовления соусов, фарша, как добавку к блюдам из дичи, мяса, овощей, а также хлебобулочных изделий. Его используют в производстве ликеров, горьких настоек и вин, в мясной промышленности — при производстве колбас.

За-брум — крапива двудомная — *Urtica dioica* L.

Сем. Крапивные — Urticaceae.

Распространение. Крапива — самый распространенный сорняк. Встречается в сухих и влажных местах у жилья, по обочинам дорог, в лесу. Произрастает на всей территории СССР, за исключением Крайнего Севера и пустынь.

Химический состав. Молодые побеги и листья крапивы содержат почти все известные витамины, дубильные вещества, муравьиную, кремневую и галловую кислоты, гликозид уртицин и другие органические соединения. По содержанию белков она не уступает белковым растениям.

Применение. В медицинской практике крапиву применяют в виде настоя или жидкого экстракта как кровоостанавливающее средство при легочных, кишечных, почечных и маточных кровотечениях, для усиления желудочно-кишечного тракта. Резаный лист крапивы входит в состав различных сборов и чаев. Используют для приготовления кофейного напитка.

Во Франции настой из сухих листьев крапивы под названием «Диоика» применяют в качестве средства, укрепляющего корни волос: 1 столовую ложку крапивы заливают 1 стаканом кипятка и настаивают, поелю чего смачивают настоем голову (после мытья) и слегка втирают в кожу. Курс повторяют через одну или две недели.

Для укрепления волос используют отвар листьев крапивы без других компонентов: 100 г измельченных листьев нужно проварить 30 мин в смеси из 1/2 л воды и 1/2 л уксуса.

Крапиву двудомную (лист) также используют при угрях: 2 столовые ложки заливают 400 мл кипятка, настаивают 2 ч. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Используют и другие виды крапивы. Так, при дерматитах можно применять крапиву глухую. Измельченные цветки (4—5 чайных ложек) заливают стаканом горячей воды и настаивают. Настой пьют, а отцеженную массу используют в виде компрессов.

В народной медицине использовали не только листья крапивы, но и корневища с корнями. Применяли как мочегонное, противохолерадочное, кровоостанавливающее, кровоочистительное и ранозаживляющее средство, а также при кашле. Как самую раннюю зелень, крапиву употребляют для приготовления щей, холодных рыбных супов, салатов, пюре и других блюд.

В настоящее время изучено действие крапивы двудомной в терапии экспериментальных опухолей у животных. Установлено, что пастой (1:20) крапивы в дозах 2,0 (1,0 — для крыс) и 4,0 мл/кг стабильно вызывает торможение асцитной карциномы Эрлиха, лимфосаркомы Плисса, меланомы 13—16 и карциномы легких. В большинстве экспериментов при курсовом назначении крапивы у животных отмечено (1,2— 1,8 раза) увеличение весового коэффициента надпочечников и снижение весового коэффициента тимуса [Ратахина, 1986].

Зера наг-бо — чернушка посевная — *Nigella sati-va* L.

Сем. Лютиковые — Ranunculaceae.

Распространение. Растет на юге Европы и в Афга-» нистане. В СССР произрастает в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Культивируется в Иране, Палестине, Афганистане, Индии и других странах.

Химический состав. Семена чернушки посевной содержат эфирное масло (до 1,5%), жирное масло (32%), горькое вещество пигеллин, ядовитый глико-8ид мелантин.

Применение. В Восточной Азии семена чернушки использовались при заболеваниях горла, при насморке, от головной боли. Семена имеют приятный мускатный запах и вкус, поэтому их используют в хлебопечении, в кондитерском производстве, добавляют для ароматизации различных блюд.

У-су — кориандр посевной — *Coriandrum sativum* L.

Сем. Зонтичные — Apiaceae.

Распространение. Родиной кориандра является Средиземноморье. Культивировали его в Индии, Палестине, Египте. В диком виде кориандр в СССР встречается на Кавказе, в Средней Азии, черноземной полосе европейской части страны. Культивируют в средней полосе России, на Украине, Северном Кавказе.

Химический состав. В листьях кориандра содержатся витамины В, В2, аскорбиновая кислота, рутин, каротин, а также эфирное масло, которое придает ему резкий и не совсем приятный запах.

Применение. В народной медицине настоем плодов кориандра применяют для улучшения аппетита, при простудных и желудочных заболеваниях, а также как желчегонное, ветрогонное, антисептическое, успокаивающее и отхаркивающее средство. Научно установлено, что эфирное масло кориандра обладает желчегонным, противогеморройным, болеутоляющим, антисептическим, ранозаживляющим действием.

В пищу употребляют листья молодых растений в фазах розетки и начала стеблевания в качестве приправы к супам и мясным блюдам. Семена применяют для ароматизации и витаминизации хлеба, кондитерских и кулинарных изделий, колбас и сыра, в маринадах и соленьях. Кориандр — ценное противочинготное средство, используется в дерматологии и косметике в виде горячего настоя и для компрессов. Входит в состав сложных лекарственных смесей, для которых в эксперименте на животных показана антиульцерогенная и психостимулирующая активность.

Юн-гар — горчица сарептская — *Brassica juncea* (L.) Czern.

Сем. Крестоцветные — Brassicaceae.

Распространение. Встречается повсеместно в Евразии и Африке, в диком виде — в различных районах СССР. Культивируется в Поволжье, Киргизии, на Кавказе,

Химический состав. В семенах содержится до 42 % высококачественного пищевого масла.

Применение. Горчица используется в консервной, кондитерской и хлебопекарной промышленности. Из порошка жмыха готовят столовую горчицу и горчичники. Наряду с сарептской горчицей в тибетской медицине использовали горчицу черную.

Ру-да — костус прекрасный — *Costus speciosus* (Ko-en.) Smith.

Сем. Имбирные — Zingiberaceae.

Распространение. Костус прекрасный растет в Юго-Восточной Азии, Индокитае и Малакке, на островах Индийского океана.

Химический состав. Плоды и корневища костуса прекрасного применяются в медицинской практике как обволакивающее при желудочно-кишечных заболеваниях.



В Забайкалье корневища костуса прекрасного заменялись вздутоплодником сибирским, из корней которого получены препараты, обладающие антисклеротическим, сосудорасширяющим и адrenomолитическим действием. Ла-пхуг — редька посевная, или огородная..

Сем. Крестоцветные — Brassicaceae.

Распространение. Встречается только в культуре в Западной Европе, в умеренном поясе Азии, в Северной Африке, Америке. В СССР — повсеместно.

Химический состав. Корнеплоды редьки богаты минеральными веществами. Они содержат соли калия, кальция, железа, магния и фосфора, витамины С, В, В2, эфирное масло, гликозиды, обладающие фитонцидными свойствами и обуславливающие особый вкус редьки.

Применение. Редька повышает аппетит, стимулирует выделение желудочного сока и желчи, благотворно влияет на пищеварение и способствует улучшению обмена веществ, является профилактическим средством при атеросклерозе. В народной медицине редьку рекомендуют употреблять при подагре, камнях в почках и как мочегонное средство. Редьку с медом применяют при коклюше, бронхитах и катаре верхних дыхательных путей в качестве отхаркивающего и успокаивающего средства. Сок редьки принимают при туберкулезе легких. Употребляют сок черной редьки с водой как желчегонное средство. Соком пользуются при ревматизме, подагре, инозитах, радикулитах, нефритах. При ревматизме готовят смесь, состоящую из 3 частей сока редьки, 2 частей меда, 1 части водки и 1 столовой ложки соли на пол-литра смеси. Принимают внутрь 1/4 стакана смеси и ею натирают больные суставы. Семена черной редьки используют для наружного лечения долго заживающих ран, язв и экзем, при микозах.

Ла-ла-пхуг — айован (ажгон) душистый, или индийский тмин —

*Trachyspermum ammi* (L.) Sprague.

Сем. Зонтичные — Apiaceae.

Распространение. Растет только в культуре, а близкие виды — в горах Индии. Древняя культура встречается от Аравии до Индии, в Китае, Малакке, на Филиппинах, Шри-Ланке, севере и востоке Африки, в СССР — на юге.

Химический состав. Все части растения, особенно семена, содержат эфирное масло, в котором обнаружено до 60 % тимола. Применение. Используется как антисептик. В Азии и Африке — как приправа к пище, в Индии — против холеры.

Ли-гли — гвоздичное дерево — *Syzygium aromaticum* (L.) Merr

Сем. Миртовые — Myrtaceae.

Распространение. Произрастает на африканских островах Занзибара, юге Индии, в Индонезии, Индокитае, на Шри-Ланке.

Химический состав. Бутоны гвоздичного дерева содержат до 18 % эфирного масла, основной частью которого является евгенол, дубильные вещества, азотистые и безазотистые вещества, кариофиллен.

Применение. Высушенные бутоны гвоздики применяют в консервной, кондитерской промышленности, а также в парфюмерной — для приготовления духов и некоторых сортов мыла, в производстве прохладительных напитков. Используют гвоздику для приготовления различных маринадов, приправ, соусов.

Еще Гиппократ употреблял гвоздику для лечения некоторых заболеваний. Ее применяют для улучшения пищеварения, укрепления памяти, как возбуждающее средство. Водный экстракт гвоздики назначают при лечении глазных болезней, а масло — при зубной боли. Гвоздичное масло обладает антисептическим действием, поэтому его применяют для лечения гнойных абсцессов. Гвоздичное мыло предохраняет от укусов насекомых.

В китайской народной медицине масло используют при некоторых заболеваниях кожи, а бутоны цветов как компонент сбора для лечения злокачественных опухолей.

Шинг-нар — солодка голая — *Glycyrrhiza glabra*.

Сем. Бобовые — Fabaceae.

Распространение. Солодка голая произрастает по нижнему течению рек Дон и Волга, на Северном Кавказе и в Восточном Закавказье, Западном Казахстане. Солодка уральская распространена в восточных и южных областях Казахстана, в районах Западной и Восточной Сибири. На стыке ареалов солодки голой и солодки уральской в Казахстане и Западной Сибири встречается солодка Коржинского.

Химический состав. В корнях и корневищах всех видов солодки содержатся сапонины, флавоноиды, смо- листые вещества, липиды, горькие вещества и следы эфирного масла, в корнях много моно- и дисахаридов пектиновых веществ. Ликурозид, выделенный из корней и корневищ солодки голой, представляет собой смесь двух изомерных халконовых гликозидов.

Применение. В официальной медицине корни солодки применяются как отхаркивающее и смягчительное средство при катаральных заболеваниях верхних дыхательных путей, как слабительное при хронических запорах, а также как средство, корректирующее вкус различных лекарств. Эмульгирующие свойства экстрактов солодки используются при изготовлении различных пилюль и микстур. Из солодки получен препарат «Глицирам», который применяется при

бронхиальной астме, гипофункции коры надпочечников, экземе, аллергических дерматитах и других заболеваниях, и «Глицирренат»—для лечения трихомонадных кольпитов. Препарат «Ликвиритон» представляет собой сумму флавоноидов из корня солодки, его назначают для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В эксперименте на крысах при токсическом гепатите, вызванном четыреххлористым углеродом, показаны активация регенераторных процессов и восстановление морфологической структуры печени без явлений рубцевания под действием экстракта лакричного корня.

В китайской и индийской медицине солодка применяется, подобно женьшеню, как средство, повышающее сопротивляемость организма, общеукрепляющее и способствующее продлению жизни.

В пищевой промышленности солодка используется при изготовлении конфет, для подслащивания пива, кваса, лимонада, в табачной промышленности — для соусирования табака. В России корень солодки применяли вместо сахара, так как он слаще сахара в 40 раз, что объясняется наличием глицирризина.

Шинг-цха — коричник китайский — *Cinnamomun cassia* Blume.

Сем. Лавровые — Lauraceae.

Распространение. Родина коричника — Юго-Восточная Азия. Культивируется в тропических и субтропических странах.

Химический состав. Содержит эфирное масло (1 — 2 %), состоящее из альдегида коричной кислоты и ев-генола; немного дубильных веществ. В коре много клетчатки, имеются камедь, смола, пектин, фурфурол, щавелевокислый Са. В листьях обнаружен кумарин. Из танншювого экстракта коры выделены и идентифицированы флаван-3,4-диолы.

Применение. В медицине издавна использовали кору в качестве средства, возбуждающего деятельность пищеварительных органов, а также как средство, исправляющее вкус. Спиртовый экстракт коры активен в отношении грамположительных и грамотрицательных бактерий, Кору улучшает аппетит, угнетает перистальтику кишечника, уменьшает образование газов, является прекрасным кровоостанавливающим средством. Ее назначают при всех внутренних кровотечениях, особенно при маточных. Кору используют при изготовлении соуса, маринадов, мучных изделий, различных блюд из фруктов, дичи, мяса.

Суг-смэл — кардамон настоящий — *Elettaria carda-momum* White et Maton.

Сем. Имбирные — Zingiberaceae.

Распространение. Произрастает на юге Азии, в Индии, Северном Вьетнаме, Бирме, на юге Китая, Шри-Ланке.

Химический состав. В семенах кардамона содержатся эфирное масло (до 4 %), углеводы, азотистые и безазотистые вещества.

Применение. Семена кардамона входят в фармакопеи многих стран. Применяется для лечения астмы, головной боли, для улучшения пищеварения, в качестве почечного и ветрогонного средства.

В народной медицине Индии для лекарственных целей используют другие части растения. Например, корневища кардамона применяют как стимулирующее средство, при дизентерии и почечнокаменных коликах. Сухие плоды кардамона употребляют как пряность в кондитерской, хлебобулочной, колбасной промышленности и в кулинарии для сдабривания и ароматизации нищи.

Сэ-ргод — шиповник — *Rosa* sp.

Сем. Розоцветные — Rosaceae.

Распространение. Различные виды шиповника встречаются почти везде. В СССР насчитывается около 60 видов шиповника. В качестве витаминного сырья используют шиповник иглистый (северные районы европейской части СССР, зона хвойных лесов Сибири и Дальнего Востока), ш. даурский (южные районы Восточной Сибири и Дальнего Востока), га, рыхлый (горные склоны Западной Сибири, Казахстана и Средней Азии), т. морщинистый (Дальний Восток).

Химический состав. Плоды шиповника содержат до 18 % сахара, пектины, органические кислоты (яблочную, лимонную), дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновую Кислоту (до 6%), значительное количество каротина и витаминов В2, Р, К, Е, Имеются минеральные вещества.

Применение. В современной медицине плод?! шиповника используются для лечения и профилактики авитаминозов. Фармацевтическая промышленность выпускает препараты «Холосас» и «Кауотоллина», которые применяют для лечения воспалительных заболеваний печени и желчного пузыря. Плоды шиповника входят в состав различных сборов и чаев, которые оказывают благоприятное влияние на организм, повышают его сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, интоксикациям и различным вредным Бездействием внешней среды,.

Благодаря наличию витаминов плоды шиповника полезны при малокровии, атеросклерозе, истощенный организм, при различных кровотечениях.

В народной медицине плоды шиповника используют для лечения авитаминозов, болезней печени, желчного пузыря, гастритов, особенно с пониженной секрецией и пониженной

кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезней почек и мочевыводящих путей, а также при простудных заболеваниях.

Для профилактики и лечения авитаминозов используют плоды шиповника в виде отваров, настоев, киселей, компотов. Настои готовят так: 1 столовую ложку измельченных плодов заливают стаканом кипящей воды, кипятят 10 минут в закрытой посуде, настаивают 2—3 ч, процеживают и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день. Настой можно сохранять в термосе, где витамин С долго не разрушается. Для этого плоды шиповника заливают кипятком в том же соотношении и настаивают в закрытом термосе 10—12 ч.

В народной медицине кроме плодов шиповника применяют листья и корни его. При желудочно-кишечных расстройствах пьют водный настой листьев шиповника, что улучшает моторную функцию желудка, успокаивает боли.

Из листьев шиповника готовят сироп с медом, который употребляют при воспалительных заболеваниях и изъязвлениях в полости рта. В виде отвара или па-стойки на водке корни шиповника применяют при желудочно-кишечных заболеваниях как вяжущее средство. Используются и лепестки цветков шиповника для улучшения вкуса лекарств, ароматизации чая, вин, ликеров, наливок и других пищевых и вкусовых продуктов.

Сэ-бру — гранатник обыкновенный — *Punica granatum* L.

Сем. Гранатовые — Punicaceae.

Распространение. Гранатник в диком виде в СССР встречается в Закавказье и Средней Азии. Это древнее растение. Культивировать его начали еще в доисторические времена.

Химический состав. В илодах гранатника содержатся 8—19 % сахара, органические кислоты (лимонная, яблочная и др.), азотистые вещества, фитонциды, немного витамина С, в коре и корнях — дубильные вещества (10,4—32,3 %), алкалоиды пеллетьерин, изопеллетьерин и другие, в цветках — пигмент антациан пуницин.

Применение. Плоды гранатника употребляют свежими, в виде сока, сиропов и напитков.

В медицине применение гранатника началось еще до новой эры. Гиппократ назначал сок граната при желудочно-кишечных расстройствах и болях, кожуцу плодов гранатника — при дизентерии и для лечения ран. Арабы употребляли гранатник при желудочно-кишечных расстройствах, головных болях. В Грузии сок гранатника использовали при заболеваниях горла и в составе многих сложных микстур, отвар цветков гранатника — при расстройствах желудка. Из цветков делают припарки, компрессы на различные опухоли. Истолченные сухие цветки гранатника применяются как присыпка при лечении стоматитов.

В народной медицине свежие плоды гранатника вместе с кожурой употребляют при простудных заболеваниях, колите, лихорадке. Противовоспалительный эффект дает отвар из кожуры плодов (десертную ложку высушенную гранатника высыпают в 100 мл воды и кипятят на легком огне в течение 20—30 мин, после чего процеживают и применяют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды).

Со-ба — рис посевной — *Oryza sativa* L.

Сем. Злаки — Poaceae.

Распространение. Рис — важная культура питания народов Китая, Малой Азии, Индонезии. Первыми европейцами, которые отведали рисовую кашу, были воины Александра Македонского. На протяжении многих столетий употребление риса считалось дорогим удовольствием и его использовали в основном как лечебное средство по рекомендации врачей. Возделывать рис в южно-европейских странах начали лишь в средние века.

Химический состав. Рис содержит около 75 % углеводов, 7,7% белков, 0,4% жира, 2,2% клетчатки, 0,5 % золы, 14 % воды.

Применение. Рисовый крахмал и слизистый отвар издавна применяли при поносах. Врачебными наблюдениями установлено, что рисовый отвар подавляет моторику желудка, поэтому употребление его в пищу при различного рода расстройствах желудочно-кишечного тракта и дизентерии правомерно.

Из риса готовят детскую присыпку. В Китае рисовые отруби употребляют при болезни бери-бери, а полученное из отрубей масло используют для приготовления лечебных мазей. Мука из плодовых и семенных оболочек и эндосперма богата белками (14%), жирами (15%), фосфорно-органическими соединениями и витаминами. Рисовая мука служит для получения фитина в фармацевтической промышленности.

В настоящее время рис — одна из главных пищевых культур. Продовольственное значение имеют рисовая крупа, зерна, очищенные от плодовой и семенной оболочки и зародышей.

За счет высокой питательности и усвояемости рисовая крупа считается одним из лучших продуктов не только для обычного питания, но и для диетического. Рис широко применяется в детском питании, особенно тогда, когда нужно повысить калорийность пищи. Рисовые каши рекомендуются также пожилым людям. Не следует употреблять рис при ожирении и запорах. Со-ма-ра-цза — конопля посевная — *Cannabis sativa* L.

Сем. Коноплевые — Cannabaceae.

Распространение. Родина конопли — Азия. В СССР основные промышленные районы ее находятся в средней полосе европейской части. Посевные площади под коноплей занимают более 600 тыс. га.

Химический состав. Содержит жирное (30—35%) и эфирное масла, смолистое вещество каннабинол, в незначительных количествах алкалоиды холин, му-скарин, каннабидиоловую кислоту.

Применение. Из обезжиренных семян конопли получают сложный органический препарат фосфора „Фитин“, который применяют при неврастении, сосудистой гипотонии, упадке питания, половой слабости, рахите, диатезах и других заболеваниях, связанных с недостатком фосфора в организме.

В народной медицине применяют коноплю при раздражении и воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и почек. Эмульсия из измельченных семян с водой или молоком используется как болеутоляющее средство, при кашле, болезненном мочеиспускании, плеврите, перикардите, болезнях печени. Наружно коноплю применяют в виде кашицы при подагре, ушибах, ревматизме. Масло, полученное из конопли, назначают для растираний при поксничцо-крестцовом радикулите и при лечении ожогов. Применяется растение и в виде мази, спиртового раствора или в смеси с коллодием при лечении мозоли.

Настойку из верхушечных побегов конопли используют как успокаивающее и снотворное средство. Конопля применяется в прядильной промышленности, так как из лубяного волокна прядут парусину, брезент, холсты.

В пищу употребляют масло из семян конопли.

Срин-шин — шелковица белая и черная — *Morus alba* L., *M. nigra* L.

Сем. Тутовые — Moraceae.

Распространение. Произрастает шелковица в Малой Азии, Афганистане, Индии, Китае и других странах — почти везде в умеренном, теплом и жарком поясе земного шара. В Советском Союзе — на юге европейской части, в Курской и Воронежской областях, на Кавказе, в Крыму, Средней Азии и на Дальнем Востоке.

Химический состав. Соплодия шелковицы содержат сахар, который состоит в основном из фруктозы, глюкозу, пектин, органические кислоты (лимонная, яблочная), жиры, белки, дубильные вещества, витамины, минеральные вещества, в которых большое содержание железа.

Применение. В народной медицине сок и настой плодов шелковицы применяют как отхаркивающее, потогонное, мочегонное средство. Незрелые плоды оказывают закрепляющее действие, зрелые же обладают легким слабительным эффектом. На Кавказе сироп и сок из плодов применяют при заболеваниях горла и ротовой полости для полоскания. Экспериментально установлено, что свежие настои плодов обладают выраженным антисептическим действием.

В традиционной медицине Кореи настои высушенных почек шелковицы, собранных зимой, пьют при излишнем весе и при сердечно-сосудистых заболеваниях.

В народной медицине Украины ягоды употребляют для лечения сердечно-сосудистой системы.

В китайской медицине кора шелковицы входит в состав различных сборов для лечения диабетов.

В народной медицине Западной Европы шелковицу употребляют при сахарном диабете. Проведившиеся в нашей стране исследования по антидиабетическим свойствам шелковицы показали, что в некоторых случаях начального заболевания она способствует понижению уровня сахара в крови, поэтому шелковицу можно использовать при диабете лишь в качестве дополнительного и диетического средства.

Во Вьетнаме из листьев шелковицы был создан препарат «Фюмидол», который является биогенным стимулятором и применяется при лечении ревматизма, туберкулеза кожи, экземы.

Соплодия шелковицы употребляют в пищу свежими или сушеными. Готовят муку из плодов и подмешивают ее в тесто для приготовления мучных изделий. Из ягод готовят варенье, желе, компоты, сиропы.

Срол-гон — салат, латук посевной — *Lactuca sativa* L.

Сем. Сложноцветные — Compositae.

Распространение. В диком виде салат встречается в Западной Европе, в СССР насчитывается несколько

разновидностей огородного салата, который выращивают в открытом грунте, а также в теплицах и парниках.

Химический состав. В листьях обнаружены белки, углеводы, аскорбиновая кислота, каротин, витамины B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, P, PP, K, E. Млечный сок салата содержит яблочную, щавелевую, лимонную, янтарную и другие органические кислоты, маннит, аспарагин и лактуцин. В клеточном соке накапливаются азотнокислые, сернокислые и солянокислые соли кальция, калия, железа, фосфора и микроэлементы.

Применение. В народной медицине используют млечный сок салата в качестве успокаивающего и болеутоляющего средства. Рекомендуют настой из свежих листьев салата (1



столовую ложку листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин, принимают 3 раза в день, при бессоннице — 1 стакан за 30 мин до сна). При хроническом гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки употребляют млечный сок салата. Семена салата в виде настоя стимулируют лактацию.

Едят са.оат в свежем виде. Он очень полезен пожилым и людям, ведущим сидячий образ жизни. Рекомендуется при ожирении, так как улучшает пищеварение, способствует предупреждению запоров, повышает мочеотделение. Употребляют в диетическом питании при диабете.

Сэ-яб — айва китайская — *Cydonia sinensis* Thouin.

Сем. Розоцветные — Rosaceae.

Распространение. В диком виде айва встречается на Кавказе, в Средней Азии. Культивируют ее в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии.

Химический состав. Плоды айвы содержат яблочную и лимонную кислоты, сахара (от 5 до 12 %), большое количество пектиновых и дубильных веществ, витамин С, каротин, минеральные вещества, железо, медь. В семенах айвы найдено до 20 % слизистых веществ, в кожице плодов — эфирное масло.

Применение. Экстракт из плодов айвы, благодаря наличию железа и витамина С, применяют при малокровии и других заболеваниях. Семена айвы используют для получения слизи в качестве обволакивающего и смягчительного средства, при гастроэнтеритах, спастических колитах, метеоризме, трахеитах, бронхитах, уменьшении раздражающего действия других лекарственных веществ. Наружно слизь применяется при ожогах и раздражениях кожи.

В народной медицине с давних пор плоды айвы применяют в натуральном виде и в виде отваров при поносах, кровотечениях. Чай из плодов айвы употребляют как мочегонное средство. При трещинах заднего прохода и выпадении прямой кишки рекомендуют припарки из сока айвы. В Закавказье употребляют чай из семян при кашле и охриплости голоса. Едят плоды айвы печеными и вареными, как гарнир к мясу, дичи, как приправу к различным блюдам. В кондитерской промышленности айву используют для приготовления варенья, джема, компотов, желе, мармелада, цукатов и других изделий.

Гсэр-чжи-мэ-тог — момордика кохинхинская — *Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.

Сем. Тыквенные — Cucurbitaceae.

Распространение. Произрастает в диком виде и культивируется в Индии, Юго-Восточной Азии, во Вьетнаме.

Химический состав. Семена содержат жирное масло, много каротина и гликозид момордицин.

Применение. Семена применяются при язвенной болезни, как мочегонное, противовоспалительное и противовирусное средство. Листья используются при укусе змей. Корень применяется реже.

### **ПЕРСПЕКТИВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ**

Пищевые растения являются важным источником биологически активных веществ. Поэтому кроме основного назначения — восполнять энергетические запасы организма — они играют огромную роль в профилактике многих заболеваний. Растения обеспечивают организм растительными белками, сахарами, клетчаткой, витаминами и другими биологически активными веществами, такими как флавоноиды, органические кислоты, кумарины, стероидные соединения.

Биологическое действие многих классов соединений в настоящее время хорошо изучено, поэтому, зная химический состав растения, нетрудно составить прогноз его фармакологической активности. Таблица 1

Показания к применению пищевых растений в тибетской и современной медицине<sup>1</sup>

Название растений

Показания к применению в медицине

тибетской

современной

Ка-ко-ла — кардамон бенгальский

Ка-бэд — тыква-горлянка

Чжор-ба — барбарис сибирский

Хам-бу — абрикос обыкновенный

Хур-ман — одуванчик лекарственный

Для лечения холодных болезней желудка (л. 188а).

При заболеваниях желудка, которые не сопровождаются расстройством жара и холода, послеродовой горячке и кожных высыпаниях, при скарлатине (л. 205а)

При отравлениях, застарелой простуде, болезнях глаз, при нарушениях «мкхрис», жаре почек (л. 203а)

Для лечения ран, масло из косточек способствует росту бровей, усов, применяется от облысения. Зола сожженных скорлупок сушит желтую воду (л. 247б)

Используется как противовоспалительное и жаропонижающее, корни уничтожают жар вообще и в частности желудка. Листья применяют при лечении смуг-по и подобных ему болезней-

Для улучшения вкусовых качеств, лекарства, ветрогонного средства, для новышения аппетита [Муравьега, Гаммерман, 1974]

Рекомендуют для диетического питания при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря, нарушениях обмена веществ [Петрушевский п др., 1985]. Семена тыквы употребляют как противоглистное средство [Машковский., 1986]

Как желчегонное и кровоостанавливающее средство' [Турова, Сапожникова, 1983]

В качестве диетического питания, янемии/при сердечно-сосудистых заболеваниях [Петрушевский и др., 1985],

Как горечь для возбуждения аппетита, при запорах, как желчегонное средство. Входит в состав желудочных и желчегонных сборов [Муравьева, 1978; Турова, Сапожникова, 1983] Кхал-ма-жо-тна — канавалия мечевидная

Га-бра — малина обыкновенная

Гур-гум — шафран посевной

Гэ-сэр — михе-лия чампака

Го-жи-ла — се-мекариус биладур

Го-го — арековая пальма

Гро-цтеница

Ла-ган — сыть круглая

нях. Млечный сок заживляет (л. 2456)

При лечении почек (л. 198а)

рапы

При заразных простудных заболеваниях (л. 189а)

Используют при лечении болезней печени и как кровоостанавливающее средство (л. 1876)

Высохшие, нераспустившиеся цветки используют при жаре легких, середина распустившегося цветка — при заболеваниях печени; цветки с красными лепестками — сердца (л. 189аб)

Убивает червей, прекращает гниение, используется при заразных болезнях желудка (л. 1946)

Применяется при лечении почек (л. 2416)

Уничтожает очаг жара, используется при отеках ран, язвах (л. 250а)

Используется при расстройстве бад-кан, хрипоте, вызванной болезнью легких, при простуде (л. 246а)

Зрелые семена обладают наркотическими свойствами [Вульф, Малеева, 1969]

Как потогонное средство при простудных заболеваниях входит в составы потогонных сборов [Машковский, 198СJ]

В медицине разных стран используется как болеутоляющее, противосудорожное, сердечное и моче) сит о средство, при заболеваниях желудка, кишечника [Склярковский, 1972; Петрушевский 1985]

В народной медицине при диспепсии, кожных болезнях [Вульф, Малеева, 1969]

Используют в ветеринарии при ленточных глистах, а также при лечении болезней глаз [Вульф, Малеева, 19681]

Для лечения некоторых видов экзем — жидкость Мит-рошина, крахмал на изготовление присыпок и мазей и как обволакивающее средство [Склярковский, 1972]

В народной медицине как мочегонное, глистогонное, потогонное средство; используется при заболеваниях желудка, желудочно-кишечного тракта, упадке сил Продолжение табл.!

Гун-орум — виноград культурный

Чжа-сран — горох посевной

Га-чжа — геди-эсиум колосистый

Гог-па — лук репчатый

Применяют при поносах, в большом количестве — как слабительное. Лучшие используются для лечения болезней легких, для уничтожения /кара (л. 1906)

Способствует росту зубов (л. 250а)

Свертывает кровь, применяется при алкоголизме и нарушениях бад-кан, при заболеваниях рлунг (л. 1926)

Используется при заболеваниях «рлунг», болезнях уха, отравлениях, проказе, заразных простудных заболеваниях (л. 2496)

При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы, нормализует кровяное давление. Обладает легким слабительным, мочегонным, потогонным действием, улучшает обмен веществ в организме. Применяется при пониженном питании, хронических сухих и воспалительных плевритах с замедленным рассасыванием, хронических бронхитах, бронхиальной астме в легкой и средней форме, туберкулезе легких, хронических нефритах, геморрое, малокровии, болезнях печени, подагре [Петрушевский и др., 1985; Склярковский, 1972]

Отвар растений и семян обладает сильным мочегонным действием и применяется при отложении камней в почках. Использование гороха для лечебного питания определяется содержанием растительного белка, витаминов и жиров, у которых обнаружены гормоноподобные свойства [Босс, Буренин, 1985]

Используются эфирные масла [Вульф, Малеева, 1969]

Спиртовая вытяжка лука «Аллилчеп» обладает антибактериальным действием, стимулирует мускулатуру и секреторную деятельность кишечника. Применяют при атонии кишечника, запорах, колитах, для лечения атеросклероза и склеротической формы гипертонической болезни [Машковский, 1986] Чам-па — алтей лекарственный

Ч ум-рца — ремень

Ч у-рца — щавель Гмелина

Чу-шо — щавель конский

Ньюпг-ма — репа

Пье-шииг — спаржа лекарственная

Нью-ва — ряб-чик мутовчатый

Используется при задержке жидкости, как увлажняющее средство при высыхании гноя в ране. - Употребляется для утоления жажды, при задержке мочи, поносах (л. 223а)

Применяют при нарушении бад-кан. Корни используют при заживлении ран, для устранения жара, вызванного ядами, жара полых органов (л. 230а)

Используют при лечении заразных заболеваний; из него готовят средства для подсушивания ран, при расстройстве бад-кан (л. 230а)

Применяют как жаропонижающее средство, а зола полезна при заразных простудных заболеваниях типа римс (л. 226б)

Излечивает болезни, происходящие от ядов, и отеки (л. 249а)

Применяют при всех болезнях в области солнечного сплетения (л. 232а)

Корень применяется при насморке для возбуждения аппетита, плод — для лечения жара сосудов и сердца (л. 219а)

Обволакивающее, отхаркивающее, противовоспалительное средство в детской практике — при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, пневмониях, острых гастритах, энтероколитах [Машковский, 1986]

В качестве слабительного при привычных запорах» при нлохой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов. При уменьшении дозы в 2—3—раза обладает закрепляющим свойством (Машковский, 1986)

При дизентерии и болезнях кишечника, как кровоостанавливающее средство и вяжущее для полоскания рта при стоматитах и при фарингитах. В народной медицине настои и отвары используют для обмывания при некоторых кожных заболеваниях [Турова, Сапожникова, 1983; Петрушевский и др., 1985]

Используют для лечебного питания при запорах [Босс, Буренин, 1985]

Диетические блюда, при заболеваниях печени, почек, подагре. Снижает кровяное давление, снимает усталость и стимулирует работу сердца [Босс, Буренин, 1985] Продолжение табл. 1

Нышг-жо-ша — мэмоя желтый

Дар-бу — облепиха крушииовид-пая

Да-ба — лук победный

Дэ-ба-да-ру — кедровая сосна сибирская

Дон-га — кассия трубчатая

Плоды применяют при лечении жа ра сердца (л. 197б)

При болезни легких готовят сладкие препараты, которые останавливают кровотечение при распаде легких, при нарушениях бад-кан (л. 191а)

Очищает кожу от прыщей, задерживает распад костей, при отеках (л, 217б)

Применяется при болезнях легких, печени и мкхрис (л. 239б)

Применяется при болезнях печени в качестве слабительного средства (л. 204б)

Усиливают перистальтику кишечника, используют при запорах, геморрое и других заболеваниях, связанных с вялостью кишечника. Рекомендуют чернослив при гипертонической болезни и заболеваниях почек, при атеросклерозе и заболеваниях желчного пузыря. Не рекомендуется при ожирении и сахарном диабете [Скляревский!, 1972; Петрушевский и др., 1985]

Для лечения гипо- и авитаминозов применяются плоды и соки как естественный поливитаминный препарат, Облепиховое масло — при ожогах, лучевых поражениях и других кожных заболеваниях, при язвенной болезни желудка и рентгенотерапии некоторых внутренних органов, болезнях уха, горла, носа, в гинекологической практике [Петрушевский и др., 1985; Машковский, 1986]

Свойства черемши очень близки к свойствам чеснока. Применяют ее при атеросклерозе и цинге. Усиливает перистальтику кишечника, обладает выраженным антимикробным действием. Используют для лечения трихо-монарных кольпитов [Телятьев, 1969]

Живица кедровой сосны — источник получения кедрового бальзама, который применяется в оптической промышленности и микроскопии [Скляревский, 1972]

Отвар плодов применяют в качестве слабительного [Вульф, Малеева, 1969] На-лэ-тпам — перец черный

Най — ячмень обыкновенный

Пад-за — логос орехоносный

Пи-пи-лин г — перец длинный

По-со-ча — сес-бания крупноцветная

Жанг-цхер — бодяк

Ба-бо-ргод-па — куркума ароматная

При расстройстве бад-кан назначают при ослаблении зрения и слепоте (л. 192а)

Мякиной лечат першение в горле (л. 246а)

Используют при лечении (л. 243а)

рожи

При заболеваниях рлунг и болезнях селезенки (л. 192в)

При расстройстве бад-кан, лучшее рвотное (д. 2036)

самое

При нарушении бад-кан, для заживления ран (л. 230а)

Используется для уничтожения ядов, а также при лечении лошадей и мулов (л. 2006)

Используют как возбуждающее аппетит и способствующее пищеварению. Входит в состав пилюль с мышьяком, которые применяются при неврастении, истощении, остром и хроническом малокровии [Муравьева, Гаммерман, 1974]

Из ячменя получен антибиотик гордепин [Скляревский, 1972]. В лечебном питании — для стимулирования кроветворения [Петрушевский и др., 1985]

В китайской медицине применяют корневища и орешки в качестве тонизирующего, мочегонного, кровоостанавливающего, антиоксидантного средства [Вульф, Малеева, 1969]

Из стебля и корней вырабатывают препарат «Пипла-мул», который применяется при хронических бронхитах, опухолях (?)

В китайской медицине рекомендуют в качестве крово-останавливающего средства и при некоторых заболеваниях кожи [Ибрагимов, Ибрагимова, 1960]

Отвар клубней куркумы применяют как обволакивающее и смягчительное средство [Муравьева, Гаммерман, 1974] Продолжение табл. 1

Бра-го — манго индийское

Сман-сга — имбирь лекарственный

Читрака — перец красный

Цонг — чеснок

Цза-ти — мускатник

За-брум — крапива двудомная

Плоды — при бад-кан, смуг-по, кожура — при расстройстве рлунг (л. 1986)

Все виды вызывают тепло, используются при нарушении бад-кан и заболеваниях рлунг (л. 192а)

Вызывает в желудке тепло, лучшее средство против геморроя, глистов, проказы, при нарушении рлунг (л. 2496)

Изгоняет глистов, применяется при лечении женских болезней и при заболеваниях рлунг (л. 2496)

Используется при лечении болезней сердца и заболеваниях рлунг (л. 188а),

Листья крапивы лечат застарелый жар, вызывают тепло в желудке, используют при заболеваниях рлунг (л. 2406)

В Индии спелые плоды используют как мочегонное и слабительное средство, а также при различных кровотечениях; сок — при лечении дерматитов, кору — как вяжущее средство, косточки семян — как противоглистное [Муравьева, Гаммерман, 1974]

Используют для улучшения аппетита, при расстройствах пищеварения, метеоризме, хроническом энтерите, при задержке мочеотделения и отеках, ревматизме, неврастении [Муравьева, Гаммерман, 1974; Скляревский, 1972]

В виде настойки плодов как местное раздражающее при артритах, миозитах [Машковский, 1986]

При атонии кишечника, при колитах, гипертонии и атеросклерозе. Входит в состав таблеток аллохола, которые применяют при хронических и острых воспалениях печени и желчного пузыря, при привычных запорах [Машковский, 1986]

В народной медицине многих стран мускатник применяли как ветрогонное средство, при поносах, желудочно-кишечных коликах, простудных и других заболеваниях. Мускатник тонизирует



нервную систему. Эфирное масло из мускатника назначали как стимулирующее и тонизирующее средство [Скляревский, 1972]

Как кровоостанавливающее средство при легочных, кишечных, почечных и маточных кровотечениях, для усиления функций желудочно-кишечного тракта. Лист крапивы. Зора-наг-по — чернушка посевная

Зера-гар-бо — кмин тминовый

У-су — кориандр доссвший

Юн-гар — горчица сарептская

Ру-да — костус прекрасный

Ла-пхуг — редь ка огородная

Ла-ла-пхуд — айдван душистый

При заболевании желудка, печени невоспалительного характера (л. 189а)

Плоды употребляются при лечении жара легких (л. 1У9а)

Применяется при нарушении бад-кан, заболеваниях рлунг, снижает жар, утоляет жажду (л. 191а)

Семена используют при нарушении мхрис и особенно желтухе (л. 2266)

При заболеваниях рлунг, при опухолях желудка, болезнях легких, а также снимает спазмы и способствует отторжению отмерших тканей (л. 1996)

Используется при всех болезнях от несварения пищи. Экстракт помогает при болезнях уха и головы. Зола устраняет задержку мочи.. Семена применяются при лечении ночек, желудка (л. 249а)

Применяется при болезнях желудка, селезенки, расстройствах кишечника, головной боли (л. 1896)

входит в состав различных сборов и чаев [Лекарственные препараты... 1979]

В Восточной Азии семена использовались при заболеваниях горла, при насморке, при головной боли [Вульф, Малеева, 1969]

Препараты из семян применяются как улучшающие сон и успокаивающие средства [Вульф, Малеева, 1969] Установлено, что эфирное масло кориандра обладает желчегонным, противогеморройным, болеутоляющим, антисептическим, ранозаживляющим действием [Босс, Буренин, 1985]. Плоды применяют как ароматическое, антисептическое и болеутоляющее средство при заболеваниях органов пищеварения [Петрушевский и др., 1985] Из порошка жмыха готовят горчичники, применяемые в качестве отвлекающего средства [Лекарственные препараты..., 1979]

Как обволакивающее при желудочно-кишечных заболеваниях [Вульф, Малеева, 1969]

Повышает аппетит, стимулирует выделение желудочного сока и желчи, благотворно влияет на пищеварение и способствует улучшению обмена веществ, является профилактическим средством при атеросклерозе [Петрушевский и др., 1985]

Используется как антисептик [Вульф, Малеева, 1969] Продолжение табл.1

1

Ли-ши — гвоздичное дерево

Луг-мур — зоп-ник

Луг-шо — щавель

Шин-кун — ферула вонючая

Шинг-нар — солодка

Шин-па — ко-ричник китайский

Суг-мэл — кардамон настоящий

При лечении болезней жизненного сосуда, заболеваниях рлунг (л. 188а)

Цветки и клубни применяются при простуде, плоды и клубни — для лечения заболеваний легких (л. 219а)

Применяется при оспе и как жаропонижающее средство при лечении ран (л. 2436)

Применяется при лечении болезней червей, болезней холода, при заболеваниях рлунг (л. 194а)

Применяется при лечении болезней легких и сосудов и для выведения жидкости (л. 201а)

При заболеваниях рлунг, порождает тепло (л. 193а)

При лечении всех болезней почек, вызванных простудой, при заболеваниях рлунг (л. 1876)

Для улучшения пищеварения. Эфирное масло — в зубоврачебной практике [Муравьева, Гаммерман, 1974]

Употребляется в народной медицине как противовоспалительное, кровоостанавливающее, разводящее, желчегонное и противосудорожное средство [Минаем, 1УС1J]

При дизентерии и болезнях кишечника, как кровоостанавливающее средство [Турова, Сапожникова, 1983]

В китайской медицине применяют как укрепляющее, тонизирующее средство при неврастении [Ибрагимов, Ибрагимов, 1960]

Препараты из корня солодки применяют в качестве отхаркивающих средств. Из корней и корневищ получают также препараты «Ликвиритон», гранулы «Фла-карбин», обладающие противовоспалительной активностью [Мамшовский, 1886]

Возбуждает деятельность пищеварительных органов, а также как средство, исправляющее вкус лекарств. Спиртовой экстракт коры корицы активен в отношении грамположительных и грамотрипательных бактерий, является прекрасным кровоостанавливающим средством [Муравьева, Гаммерман, 1974]

При лечении астмы, головной боли, для улучшения пищеварения, в качестве почечного и ветрогонного средства [Муравьева, Гаммерман, 1974] Сэ-ргод — шиповник

Са-аи-мэ-тог — шиповник (цветы)

Сэ-бру — гранатник

Сэр-ша — гриб

Со-ба — рис посевной

Со-ма-ра-пза — конопля посевная

Способствует росту зубов, связывает яды, удаляет желтую воду (л. 2036)

Применяется при нарушении мхрис и заболеваниях рлунг

Увеличивает тепло. Назначается при всех болезнях желудка (л. 1й1б)

Используют при поносах, отравлениях мясом делают аппликацию из степного гриба при отеках (л. 248а)

Из риса делают горячие припарки при болях (л. 250а)

Применяется при заболеваниях рлунг, вытягивает желтую воду, оказывает противоглистное действие, используют при лечении кожных болезней (л. 1896)

Используется для лечения и профилактики авитаминозов. Препарат «Холосас» — для лечения заболеваний нечени и желчного пузыря. Плоды входят в состав различных сборов чаев, которые применяются для повышения сопротивляемости организма, при малокровии, атеросклерозе, при различных кровотечениях [Машкоксш, 1986]

В Болгарии из лепестков получен препарат «Розонол» обладающий желчегонным, противоаллергическим, Сак" териостатическим и антисклеротическим действием 1Б\*и~ наева, 1991]

Сок применяют при желудочных заболеваниях, астме, ангине, при атеросклерозе; свежие плоды вместе с кожурой при простудных заболеваниях, колитах. Соком и порошком из кожицы лечат ожоги [Петрушевский и др., 1985]

Рисовый отвар издавна применяют при поносах. Установлено, что он подавляет моторику желудка. Из риса готовят детскую присыпку [Скляровский, 1972]

Из жмыха семян конопли получают сложный органический препарат фосфора фитин, который применяют при неврастении, сосудистой гипотонии, упадке питания половой слабости, рахите, диатезах и других заболеваниях, связанных с недостатком фосфора в организме, (Скляревский, 1972] Окончание табл. 1

Срин-шин — шелковица белая и черная

Срол-гоЕ • лат латук

• са-

Со-яб — айва китайская

Гсэр-чжи-мэ-тог-мо — мордика кохинхпская

Абиша — лилия

Обладает согревающим действием (л. 2156)

Назначают при лечении жара, переломах черепа, отравлениях ядом (л. 2086)

Является лучшим средством при болезнях ушей, рекомендуется при расстройствах бад-кан и жаре (л. 1926)

Применяется при отравлениях, нарушениях мхрис и бад-кан (л. 190а)

Используется как прохладительное, при лечении жара, вызванного ядами и переломах черепа (л. 2096)

Ягоды шелковицы применяют при гипохромной анемии, при дискинезиях желчевыводящих путей по гипертоническому тину [Соколов, Замотаев, 1988]

Сок используют при хроническом гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Настой из свежих листьев рекомендуют при гипертонии, заболеваниях печени, бессоннице [Петрушевский и др., 1985]

Экстракт из плодов айвы применяют при малокровии и других заболеваниях, связанных с недостатком железа и витамина С. Семена айвы используют для получения слизи в качестве обволакивающего и смягчительного средства, при гастроэнтеритах, спастических колитах, метеоризме, трахеитах, бронхитах. Наружно слизь применяют при ожогах и раздражениях кожи [Скляревский, 1972]

Семена применяются при язвенной болезни как мочегонное, противовоспалительное и противолихорадочное средство [Муравьева, Гаммерман, 1974]

В народной медицине применяют как ранозаживляющее, противовоспалительное, мочегонное, седативно-средство [Миаева, 1991] Всего в тибетской медицине использовали 75 видов пищевых растений. Из них 24 вида являются представителями субтропической и тропической флоры, широко используются в индийской, китайской и арабской медицине. Показания к применению этих растений, заимствованных в свое время тибетцами из арсенала древнейших медицин Востока, по основным позициям совпадают.

Для многих пищевых растений, применявшихся в тибетской медицине, экспериментально доказана высокая биологическая активность: например, всем известное пищевое растение гречиха является источником веществ с Р-витаминовой активностью. Р-витаминные препараты обладают капилляроукрепляющим, противовоспалительным, противоаллергическим, желчегонным, антисклеротическим действием, применяются при лечении злокачественных образований.

Другое пищевое растение — кориандр — является источником кориандрового масла. Плоды кориандра используются в медицине в составе желчегонного чая [Босс, Буренин, 1985].

В Болгарии из гранатника получен препарат «Пе-ригран» [Наков и др., 1982].

Как средства, стимулирующие пищеварение, издавна известны растения семейства имбирных: куркума, имбирь, гедихиум. Обнаруженные в корнях куркумы и к. обыкновенной куркумины проявили противоопухолевую активность. Установлена высокая биологическая активность препаратов коры коричневого дерева. Корица издавна известна как средство, стимулирующее пищеварение, обладающее антимикробным и укрепляющим действием [Вульф, Малеева, 1969]. В корице китайской обнаружены дитерпены [Nohara et al., 1982]. Экстракт коры активен в отношении грамположительных и грамотрицательных бактерий [Муравьева, Гаммерман, 1974].

Ревень лекарственный в научной медицине известен как слабительное и закрепляющее средство. Тибетцы же назначали препараты с ревенем лекарственным при нарушениях бад-кан, жаре полых органов, при интоксикации [ВО, л. 201а].

Применявшаяся у всех народов солодка использовалась в тибетской медицине не только как отхаркивающее, но и как «снижающее интоксикацию при бо-»;

## Таблица 2

### Показания к применению лекарственных композиций из пищевых растений в тибетской и современной медицине

Название растения

Показания к применению в медицине тибетской

современной

*Состав I*

Сэ-бру — гранат

Пи-пи-линг — перед

Га — имбирь

Шппт-цха — ко-рцчшш

Суг-мэл — кар-дамой

Увеличивает тепло, назначается при всех болезнях желудка (д. 1916)

При заболеваниях рлунг и болезнях селезенки (д. 192а)

При нарушениях бад-кап и рлунг (л. 192а)

При заболеваниях рлунг порождает тепло (л. 190а)

При всех болезнях почек, вызванных простудой, ири заболеваниях рлунг (л. 1876)

Состав излечивает нарушение всасывания пищи, сердечный рлунг, а также применяется при **заболеваниях** почек и поясницы

В народной медицине всех стран при желудочно-кишечных расстройствах

Из ствола и корней вырабатывают препарат «Пипламул», который применяется при хроническом бронхите, опухолях. В народной медицине плоды используют при кашле, дизентерии, астме

Используют для улучшения аппетита, при расстройствах пищеварения, метеоризме, хроническом энтерите, при задержке мочеиспускания и отеке

Возбуждает деятельность пищеварительных органов, а также применяют как средство, исправляющее вкус. Спи-ртовый экстракт коры корицы активен в отношении грам-положительных и грамотрицательных бактерий

При лечении астмы, головной боли, для улучшения вкуса лекарственных средств [БАЗК, л. 70а]

*Состав II*

Цза-ти — мускатник

Га — имбирь

Пи-ти-лив г — перец Бунге

Соль доваренная

Используется при лечении болезней сердца и заболеваниях рлунг (л. 188а) .

При нарушениях бад-кан и рлунг (л. 192а)

При заболеваниях рлуиг и болезнях селезенки (л. 192а)

Состав от холодного рлунг при кашлях помогает [БАЖ, л. 62аб]

В народной медицине многих стран мускатник применяли как ветрогонное средство, при поносах, желудочно-кишечных коликах, простудных заболеваниях. Мускатный орех тонизирует нервную систему. Эфирное масло из мускатного ореха назначали как стимулирующее и тонизирующее средство

Используют для улучшения аппетита при расстройствах пищеварения, метеоризма, хроническом энтерите, при задержке мочеотделения и отеках, ревматизме, неврастении

Из ствола и корней вырабатывают препарат «Пииламул», который применяется при хроническом бронхите, опухолях. В народной медицине используют при кашле, дизентерии, астме

*Состав III*

Сэ-бру — гранат

Пи-пи-линг —\* ререц Бунге

Увеличивает тепло, назначается при всех болезнях желудка (л. 1916)

При заболеваниях рлунг и болезнях селезенки (л. 192а)

В народной медицине всех стран—при желудочно-кишечных расстройствах.

Из ствола и корней вырабатывают препарат «Пипламул», при хроническом бронхите, опухолях.

В народной медицине плоды ири кашле, дизентерии, астме Окончание табл. 2.

Га — имбирь

Кхур-мап — одуванчик

Со-ба — рис посевной

Срол-гон — салат латук

Суг-мэл — кардамон

Пи-пи-линг —» перец Буиге

При нарушениях бад-кан и рлунг (л. 192а)

Противовоспалительное и жаропонижающее. Корни уничтожают жар вообще и в частности желудка. Листья при лечении муг-по. Млечный сок затягивает раны (л. 2456)

Из риса делают горячие припарки при болях (л. 250а)

Состав излечивает понос, рвоту, вздутие, отрыжку (БАЖ, л. 136)

Используют для улучшения аппетита, при расстройствах пищеварения, метеоризме, хроническом энтерите, при задержке мочеиспускания и отеках, ревматизме, неврастении.

Для возбуждения аппетита, при запорах, как желчегонное средство. Входит в состав желудочных и желчегонных сборов

Рисовый отвар издавна применяют при поносах, из риса-готовят детскую присыпку

*Состав IV*

При лечении жара, переломах черепа, отравлениях ядом (л. 2086)

При всех болезнях почек, вызванных простудой, при заболеваниях рлуиг (л. 1876)

При заболеваниях рлунг и болезнях селезенки (л. 192а), при бессоннице [БАЖ, л. 14а]

В народной медицине при хронических гастритах, при: язвенной болезни желудка

При лечении астмы, головной боли, для улучшения вкуса лекарственных средств

В народной медицине при кашле, дизентерии, астме, препарат из ствола и корней применяется при хроническом, бронхите, опухолях лезнях с жаждой, болезнях легких и сосудов» [ВО, л. 249б]. В рецептурниках есть рекомендации по использованию приготовленного с молоком чеснока «для лечения опухолей, инфекций рлунг, слабости тела» [БАЖ, л. 14а].

Мы сравнили списки пищевых растений, применяющихся в тибетской медицине, с Реестром лекарственных средств СССР. В Реестре нами отмечено 16 наименований растений из числа применявшихся в тибетской медицине. Показания к применению целого ряда растений в тибетской и современной медицине совпадают. Это такие, как семена тыквы, плоды малины, анакардиума, винограда, корень алтея, спаржи, лист и плод кассии, корень костуса, редьки, солодки, корень одуванчика и др. (табл. 1).

Мы обратили внимание и на тот факт, что для многих растений показания к применению в тибетской медицине, совпадая по некоторым позициям, в общем гораздо шире. Им отводится важная роль в регуляции основных процессов в организме.

Так, 15 видов растений рекомендовано для нормализации «рлунг» (гедихиум, перцы, манго, мускатник и др.); 4 — для «мкхрис» — барбарис, горчица, шиповник, момордка; 12 — для «бад-кап» — сыть круглая, гедихиум колосистый, ревен, щавель Гмелина, облепиха и др. В связи с этим нам представляется, что пищевые растения, если учитывать рекомендации трактатов,— огромный резерв для поиска новых фитопрепаратов.

При отработке рекомендаций на экспериментальные исследования по этим видам растений мы должны руководствоваться следующими положениями.



Первое и, пожалуй, главное: среди пищевых растений нецелесообразно искать растения с высокой биологической активностью, во много раз и по каким-то параметрам превосходящей известные средства.

Второе — вряд ли оправдано выделение из пищевых растений отдельных действующих веществ, так же как, по-видимому, безуспешными окажутся попытки лечить любую болезнь одним каким-то растением, поскольку наш организм адаптирован к пищевым растениям.

Подход к рекомендациям пищевых растений как лекарственных должен быть нетрадиционным. Мы считаем, что прежде всего необходимо провести целенаправленные экспериментальные исследования ряда сложных лекарственных композиций с учетом использования их в тибетской медицине (табл. 2).

Назначение такого рода препаратов очевидно целесообразно, если учесть, что в настоящее время к лекарственным композициям предлагается такой же подход, как к пищевым продуктам, которые представляют собой совокупность химически индивидуальных веществ. Ими показано, что композиционная сложность опия-сырца и его производного — морфина — значительно различаются: опий-сырец — 57,3; морфии — 0.

Таким образом, очевидно, чем выше степень очистки препарата, тем ниже индекс, характеризующий разнообразие его структуры: химически чистый морфин обладает нулевым разнообразием. Это соответствует клиническим данным о характере привыкания к наркотикам — морфин вызывает стойкую наркоманию, в то время как употребление опия-сырца вызывает привыкание через длительное время. Это подтверждается многочисленными наблюдениями над действием галеновых препаратов, содержание в которых наряду с действующими веществами природного комплекса сопутствующих веществ предотвращает аллергические проявления.

При этом нужно учесть, что эффективность всех этих средств нуждается в экспериментальной проверке, после чего они должны являться только дополнением к основному лечению. Применение их без достаточных оснований может не только не оказать лечебного эффекта, но принести вред.

Приведенные в табл. 2 прописи и рекомендации нельзя использовать для самолечения, поскольку в тибетской медицине все виды сырья проходили сложную технологическую обработку. Так, сырье вымачивали в молоке, сыворотке, пахте, известковой воде, в различных отварах из растений и т. д.

Технология приготовления тибетских лекарств держалась лекарями в тайне, передавалась от учителя к ученику. По технологии нам известен пока единственный трактат, написанный в XVIII в., который до настоящего времени не стал еще объектом исследования специалистов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Представление о тибетской медицине обычно связывается с богатейшим арсеналом ее лекарственных средств. Многовековой опыт наложил свой отпечаток на набор лекарственных растений, среди которых встречаются виды из флоры Индии, Китая, Непала и других районов. До наших дней сохранились многочисленные рецептурные прописи лекарственных препаратов и описания методов лечения различных болезненных состояний. Насколько достоверна эта информация и что может дать исследователям изучение наследия тибетской медицины — вот главные вопросы, на которые сегодня пытаются ответить ученые.

Для экспериментальной проверки препаратов необходимо знать составляющие их компоненты и показания к применению. Однако далеко не все растения, описанные в трактате и изображенные в Атласе, можно определить сразу. Одни определяются без труда: например, арековая пальма, виноград, перцы, одуванчик, лук, чеснок, горох и другие, известные в основном в качестве пищевых. Другие — с первого взгляда малопонятны. Порою причудливо изогнутые, короткие стволы деревьев по размерам меньше, чем корневища и стебли травянистых. Совмещенные на одном рисунке цветки и плоды несоразмерны с величиной всего растения. Над расшифровкой таких рисунков пришлось немало потрудиться.

Перевод тибетских текстов на русский язык, интерпретация специальных медицинских и ботанических терминов и выражений также связаны с рядом трудностей, на которые указывали А. М. Позднеев [Учебник..., 1908] и Е. Е. Обермиллер [1936]. Параллельное изучение стилизованных рисунков, тибетского

Атласа и гербария этих растений, анализ описаний трактата и описаний их в современной литературе позволили выявить значение многих ботанических терминов, определить научную принадлежность большей части растений.

Каждая фраза тибетского текста несет в себе определенную информацию, кратко и точно характеризует те или иные морфологические особенности корней, листьев, цветков, плодов, их окраску и, наконец, вкусовые качества.

Тибетцы считают, что лечебное действие лекарств зависит от вкуса. Так, например, в «Чжуд-ши» написано, что «сладкие (лекарства) по преимуществу пригодны для организма и увеличивают мощь „основных жизненных сил“. Они полезны для стариков, для младенцев, для истощенных и для страдающих горловым кашлем. Сообщая полноту телу, содействуя сращению ран, вызывая

свежий и здоровый цвет лица, сообщая ясность органам чувств, доставляя жизнь на долгие годы, они врачуют болезни, происходящие от отравления, а равно газы и желчь. Впрочем, если пользоваться ими усиленно, то они способствуют накоплению сли-зей и жира, понижают огненную теплоту, способствуют отучнению тела и являются причиной образования болезней мочи, желез и желваков» [Учебник..., 1908,

с. 237]. 3; Подробно охарактеризовано действие кислых, солб<sup>-1</sup>ных, горьких, вяжущих и жгучих на вкус лекарств. Эти сведения во многом соответствуют действительности. Как известно, в настоящее время виноград и другие плоды с высоким содержанием сахара рекомендованы как общеукрепляющие средства; растения, содержащие горечи, повышают аппетит и являются желчегонными. Для дубильных веществ установлено де-токсирующее действие [Барабой, 1976], а такие пряности, имеющие жгучий вкус (как перцы и имбирь), обладают раздражающими свойствами.

Излагая особенности действия на организм разных по вкусу лекарств, тибетские медики подчеркивают, что неумеренное употребление их отрицательно сказывается на здоровье человека. В «Вайдурья-онбо» описаны сладкие на вкус корни солодки и жгучие плоды ароидных, перцев, кисло-сладкий виноград и другие растения. В настоящее время мы знаем, что сладкий вкус корней солодки обусловлен глпкозпдаып, плоды ароидных содержат сахар и органические кислоты. Для многих химических соединений сейчас известно фармакологическое и терапевтическое действие, поэтому, анализируя данные по химическому составу растений, в ряде случаев мы можем предполагать наличие или отсутствие определенного лечебного эффекта.

Как и все народы, тибетцы питались и лечились растениями. Сбор и систематизация сведений о растениях в специальные разделы медицинских трактатов вызваны практической необходимостью.

В перечне пищевых растительных продуктов названы в основном растущие в Тибете зерновые, горох, редька. Большая же часть лекарственных растений — импортные. Это свидетельствует о том, что тибетцы знали о других странах, откуда получали лекарственное сырье. Знали они и названия растений на санскрите, хинди, пали, греческом, персидском и других языках.

Анализируя тибетские тексты, мы обнаружили в них элементы ботанических описаний растений и попытки их систематизации. Все это свидетельствует о том, что изучение тибетских медицинских трактатов представляет не только практический интерес. С переводом на русский язык тибетских текстов открывается новая интереснейшая страница в истории медицины, ботаники и целого ряда других научных направлений. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Авиценна** (Лбу **Али ибп** Сипа). Клпон прагбной ппукп.— Ташкент: Фап, 1955.—Кн. 2. О простых лекарствах.— 826 с.

**Алтымышев А. 4.** Лекарственные богатства Киргизии.— Фрунзе: Кыргызстан, 1976.—351 с.

**Асеева Т. А., Базаров Э. Г., Батусв Б. Б.** Тибетская классификация лекарственных растений и се аначские // Материалы III науч.-практ. конференции врачей Бурятии.— Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1975.—С. 211—212.

**Асеева Т. А., Дарнев Д. Б., Кудрин А. II. и др.** Лекарствоведение в тибетской медицине.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989.— 191 с.

**Бабаева Р. А., Каеумов Ф. Ю., Хагаева Э. Г.** Влияние экстракта шафрана на фармакологические свойства и электрическую активность мозга и ЭКГ кролпков/СО АII СССР. Бурятский ин-т биологии.— Улан-Удэ, 1988.— 23 с.— Деи. в ВИНТИ 01.11.88, № 7809—1388.

**Бадмаев П. А.** О системе врачебной пауки Тибета.—Сиб., 1898.

**Бадмаев П. А.** Основы врачебной пауки Тибета.— Сиб., 1907.

**Балданжапов П. Б.** К изучению источников индо-тибетской медицины / Материалы по изучению источников традиционной системы индо-тибетской медицины.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1982.— С. 10—17.

**Барабой В. А.** Биологическое действие растительных феноль-ных соединений.—Киев: Наук, думка, 1978.—260 с.

**Беленький С. Ю., Тубянский М. И.** К вопросу об изучении тибетской медицины / Современная Монголия.—1935.— № 3(10).-С. 59-84.

**Берлин А. И.** О тибетской медицине / Там же.— 1934.— № 4(17).—С. 47-58.

**Бируни абу Райхан.** Фармакогнозия в медицине (Китаб ас-сай-дана Орн-т-тибб).—Ташкент; Фан, 1974,—1120 с.

**Босс Г. В., Буренин В. И.** Овощи — родник здоровья.—Л.: Лен-издат, 1985.— 221 с.

**Большой агинский жор.**— Ксилограф на тиб. языке.— Издание печатни Агинского дацана Даши лхундублпиг. Формат листа 44Х9 см. XIX в.

**Борисова Р. Л., Борисов В. Я., Шрегутт М. Ф.** Малораспространенные овощные культуры.— Симферополь: Таврия, 1979.— 192 с.

**Вульф Е. В., Малеева О. Ф.** Мировые ресурсы полезных растений. Пищевые, кормовые, технические, лекарственные и др.: Справочник.— Л.: Паука. Ленинтр, отд-ние, 1969.

- Гаммерман А. Ф.** Обзор лекарственных растений восточной медицины: Дис. д-ра фарм. наук.— Л., 1941.—480 с.
- Гаммерман А. Ф.** История тибетской медицины и степень ее изученности / Элеутерококк и другие адаптогены из дальневосточных растений.— Владивосток, 1966.
- Гаммерман А. Ф., Гром И. И.** Дикорастущие лекарственные растения СССР.—М.: Медицина, 1976.—286 с.
- Гаммерман А. Ф., Семичов Б. В.** Заметка о тибетских лекарственных продуктах // Докл. АН СССР.— 1930.— Сер. В.— № 12.—С. 228-232. Гаммерман А. Ф., Семичов Б. В. Словарь тибетско-латинско русских названий лекарственного растительного сырья, применяемого в тибетской медицине.— Улан-Удэ; Бурят, кн. изд-во, 1963.— 180 с.
- Днепровский Ю. М., Высочина Г. И. К вопросу о содержании и составе флавонолов черемши // Новые лекарственные препараты из растений Сибири и Дальнего Востока.— Томск, 1936.—С. 119.
- Дзсрид-Санчжей Чжамцо. «Вайдурья-онбо» — обиходное название трактата «Шастра по медицине, называемая Малли-ка из голубого лазурика». Издание печатни Агинского дацана Даши-Лхундублинг. Формат листа 10 X 54 см. Вр.э-мя написания 1687—1688 гг.
- Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С. Основные лекарственные средства китайской медицины.— М.: Медгиз, 1960.— 412 с.
- Кирилов Н. В. Характеристика тибетской медицины в Забайкалье // Протоколы общества врачей Восточной Сибири за 1891 г.: Приложение Л<sup>го</sup> 2 к протоколу № 3.
- Кирилов Н. В. Современное значение тибетской медицины как части ламаистской доктрины // Вести, о ва гигиены, судебной и практической медицины.— 1992.— Т. 15, кн. 1.— С. 18—36; Кн. 2.—С. 95—121.
- Кирилов И. В. О тибетской медицине бурятских лам // Иркутские епархиальные ведомости.— 1899. Приложение к № 8.—С. 1-10; № 9.—С. 1 — 12; № 10.—С. 1 — 12; № 11.
- Кирилов П. В. Знахарство в Забайкалье и фармация в тибетской медицине // Фармацевт.— 1894.—Л» 8.—С. 286—289; № 9.- С. 322—326.
- Лекарственные препараты, разрешенные к применению в СССР/ Под ред. М. А. Ключева, Э. А. Бабаяна: Справочник.— М.: Медицина, 1979.— 351 с.
- Машковский М. Д. Лекарственные средства: Пособие по фармакотерапии для врачей.— М.: Медицина, 1986.— Ч. 1.— 624 с.; Ч. 2.- 575 с.
- Минаена В. Г. Лекарственные растения Сибири.—Новосибирск: Паука. Сиб. отд-ние, 1991.—429 с.
- Муравьева Д. А. Фармакогнозия.— М.: Медицина, 1978.— 649 с.
- Муравьева Д. А., Гаммерман А. Ф. Тропические и субтропические лекарственные растения.— М.: Медицина, 1974.
- Муханова Ю. П., Требухнна К. А., Туленкова А. Г. Зеленые и иряные овощные культуры.— М.: Россельхозпздат, 1977.
- Найдакова Ц. А., Ваторова С. М. Официальные растения как возможные источники новых лекарственных средств // Регуляция гомеостатических систем организма природными соединениями.— Улан-Удэ, 1989.— С. 114—130,
- Наков И., Колола М., Кптаиов Г., Ахтарджиев Х. Анализ препарата «Перш-ран», исходного сырья и промежуточного продукта его получения // Фармация (НРБ).—1982.— Т. 32, № 4.— С. 21—24.
- Ноздрюхана Л. Р., Гринкснич Н. И. Нарушение микроэлемент-иого обмена и пути его коррекции.— М.: Наука, 1980.
- Обермиллер Е. Е. Пути изучения тибетской медицинской литературы // Библиография Востока.— М.; Л., 1936.— Вып. 8—9.—С. 48—60. Одо из Мена. О свойствах трав: Исслед. пер. с лат. комиент. и прилож. Ю. Ф. Шульца/Под ред. акад. ЛИ СССР В. Н. Терновского.— М.; Медицина, 1976.— 271 с. Павлий А. И., Драник И. А. Фенольные соединения из проростков ячменя // Новые лекарственные препараты из растений Сибири и Дальнего Востока.— Томск, 1986.
- Петрушевский В. В., Казаков А. Л., Бандюкова В. А. и др. Биологически активные вещества пищевых продуктов.— Киев: Техника, 1985.— 128 с.
- Птицын В. Этнографические сведения о тибетской медицине в Забайкалье.— Спб., 1890.— 32 с.
- Ратахина Л. В. Крапива двудомная (*Urtica dioica*) в терапии экспериментальных опухолей / Новые лекарственные препараты растений Сибири и Дальнего Востока.— Томск, 1986.— 124 с.
- Рева М. Л., Липовецкня В. М. Растения в быту.— Донецк: Донбасс, 1977,— 207 с.
- Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР п их применение.— М.: Медицина, 1983.— 288 с.
- Салерпский кодекс здоровья, написанный в четырнадцатом столетии философом и врачом Арьяольди из Виллановы: Пер. с лат. и примеч. Ю. Ф. Шульца. Вступит, статья В. Н. Терновского и Ю. Ф. Шульца.—М.: Медицина, 1970.—109 с.
- Скляревский Л. Л. Целебные свойства пищевых растений.— М.: Россельхозиздат, 1972.— 27 с.

- Соколов С. Я., Замозаева И. П. Справочник по лекарственным растениям,— М.: Медицина, 1988.—463 с.
- Стуков Г. А. Алфавитный список лекарственных растений Забайкалья, употребляемых ламами в их тибетской лечебной практике // Зап. Чнт. отд-ния Приамурского отд. РГО.—1905.—Вып. 6.—С. 43—49.
- Телятьев В. В. Лекарственные растения Восточной Сибири.— Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1969,—383 с.
- Туголдунов Галман-Жимба. Синонимика названий лекарственного сырья (Пояснение синонимов лекарств, о которых рассказывается в медицинских трактатах).— Издание по-чати Агинского дацана Дашп-Лхунду-лиг, 1867.
- Турова А. Д., Сапожников Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение.— М.: Медицина, 1983.— 184 с.
- Учебник тибетской медицины: Пер. с монг. и тиб. А. Позднеева.—Спб., 1908.—425 с.
- Флоринский В. И. Русские простонародные травники и лечебники // Собрание медицинских рукописей XVI— XVII столетий.—Казань, 1880.—230 с.
- «Чжуд-ши» — памятник средневековой тибетской культуры:  
I Пер. с тиб. Д. Б. Дашиева.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989.—Т. 1, 2, 4.—348 с.
- Чуролитов П. Фитотерапия в дерматологии и косметике.— София: Медицина и физкультура, 1974.— С. 147.
- Шретер А. А. Лекарственная флора советского Дальнего Востока.— М.: Медицина, 1975.— 328 с.
- Anylaldo Felicidad E., Coronel Violela O., Manalo Josefi na B., Nuevo Conchita R. Chemical components of loral ginger oil / NSTS Technol,— 1986.— Vol. 11, N 3.—P. 11—19. Beckwith Ch. J. The introduction of Greek medicine into Tibet in the seventh and eighth centuries // Journ. of the American Oriental Society. — 1979. — Vol. 99, N 2. — P. 297—313. Beyner A. C., Visser J.S., Schouten J.A. Inhibitory effect of lithogenesis by ligestion of a *Curcuma mixture* // 1. Food Set. and Technol. — 1987. — Vol. 24, N 5. — P. 253—256. Gsoma de Koros. Analysis of a tibetan medical work // Journ. Asiatic society of Bengal. — Calcutta, 1835. — Vol. 4. — P. 47—65. Xanzik Ilker, Sener Bilge, Akas Fatma, Satiroglu Sula, Karakoc Hiilyu. Influence on some Rumex extracts on histamine and prostaglangin levels in rat gut // Int. Journ. Crude Drug Res. — 1988. — Vol. 26, N 3. — P. 173—177.
- Kunzang R.R. Tibetan medicine. — L., 1973. — 340 p. Kuroyangi Masanori, Ueno Akira, XJjue Kaoru, Sato Sadao. Structures of sesqui terpenes from *Curcuma aromatica* salisl // Chem. and Pharm. Bull. — 1987. — Vol. 35, N 1. — P. 53—59. Laufer H, Beitrage zur Kenntnis der tibetanischen Medizin. — Berlin; Leipzig, 1900. — 41 s. Miething Holger, Speicher-Brinker Annete. Neolicurosid-ein neues chalkongencosid aus der Subholzwurzel // Arch. Pharm. — 1989. — Vol. 322, N 3. — P. 141 — 143. Nohara T., Kashiwada V., Tomimatsu T., Nichioka G. Two novel diterpenes from bark of *Cinnamomum cassia* // Phytochemistry. — 1982. — Vol. 24, N 8. — P. 2130—2132. Schlagintweit E. Die Konige von Tibet. — Munchen, 1866. Yokozowa Takako, Miykana Shugi, Suzuki Maoti et al. Effect of extract from rhei rhizoma on dietary hyperazotemia in rats // Planta medica. — 1967. — Vol. 53, N 2. — P. 124—127.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3'
О чем повествуют древние трактаты.....	9
Где он, «несравненный город лекарств»?.....	10
Тайны раскрывает комментарий.....	15
Пищевые растения и их лечебные свойства.....	18
Описания лекарственных растений по трактату "Вайдурья-онбо" (т. 2, гл. 20).....	23
Биологически активные вещества пищевых растений.....	59
Биологическая активность различных веществ из растений.....	60
Что уже известно о пищевых растениях?.....	66
Перспективы изучения пищевых растений в тибетской медицине.....	105
Заключение.....	123
Список литературы.....	126