

Рекомендации по безопасному употреблению травяных напитков

- ❁ Не воспринимайте травяные напитки как природную панацею.
- ❁ Узнайте о степени токсичности трав, которые собираетесь принимать. Внимательно читайте состав. Покупайте только фасованные травы с безопасными ингредиентами. Избегайте немаркированных травяных сборов без упаковки.
- ❁ При легком недомогании используйте травяные напитки с безопасными компонентами, употребляя их как лечебное, а не профилактическое средство.
- ❁ При регулярном употреблении травяного напитка пейте не больше 1-2 чашек в день, так как результаты длительного приема большинства из них неизвестны.
- ❁ Людям, страдающим аллергией на амброзию, астры или хризантемы, следует избегать сборов, в которые входят календула, тысячелистник и цветы ромашки.
- ❁ Женщинам во время беременности и маленьким детям необходимо проявлять особую осмотрительность при употреблении любого травяного напитка, так как немногие из них были полностью проверены на безопасность. Прежде чем использовать травяной напиток, следует проконсультироваться с врачом.
- ❁ Использование трав для лечения специфической медицинской проблемы не может заменить консультации компетентного специалиста. Попытки вылечить серьезное заболевание травами самостоятельно могут усугубить положение, поскольку таким образом оттягивается должное медицинское вмешательство. В таких случаях нельзя игнорировать надлежащую и безопасную медицинскую помощь.

По материалам **Уинстона Дж. Крейга**,
профессора диетологии,
доктора органической химии,
магистра общественного здоровья
Университета
Лома Линда (США)



Зеленая аптека или лечение травами

Что необходимо об этом знать?

«Есть много простых средств, способствующих быстрому восстановлению здоровья. Господь ожидает, что мы будем пользоваться этими простыми рецептами».

Е. Уайт, христианская писательница

Лекарственные растения содержат различные фитохимические вещества, благодаря которым они или их экстракты обладают биологическими свойствами и могут использоваться в лечебных целях. Выборочное использование растительных продуктов безопасно, при их правильном применении может быть получена некоторая терапевтическая польза, в то время как беспорядочное или чрезмерное использование даже хорошо известных трав может быть опасным.



Растения, прием которых безопасен при соблюдении дозировок

- Ромашка** Используется как противовоспалительное и антибактериальное средство. Защищает от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, расслабляет мышцы желудочно-кишечного тракта. Бисаболол, оксиды бисаболола и хамазулен – активные компоненты ромашки. Однако они могут вызвать контактный дерматит у людей с чувствительной кожей.
- Эхинацея** Известна как эхинацея пурпурная. Широко использовалась в начале XX века, пока не появились лекарственные сульфаниламидные препараты. Эхинацея употребляется внутрь для борьбы с инфекциями и наружно, для заживления ран. Содержит бактериостатическое вещество эхинакозид, полисахарид эхинацин В, который способствует заживлению ран, и 1,8-пентадекадиен, который имеет противоопухолевые свойства. Иммуностимулирующее действие эхинацеи обусловлено наличием полисахаридов и других компонентов, которые способствуют фагоцитозу и повышают подвижность белых кровяных телец. Эти функции помогают организму противостоять простуде и боли в горле. К сожалению, иногда корень эхинацеи смешивают с партениумом цельнолистным – дешевым и инертным заменителем.
- Эвкалипт** Масло из листьев эвкалипта содержит пинен, эвкалиптол, валеральдегид и другие вещества. Применяется как отхаркивающее средство при бронхитах. Таблетки и капли от кашля из масла эвкалипта полезны при простуде, боли в горле и респираторных заболеваниях.
- Фенхель** Эффективен при простуде, кашле (как отхаркивающее средство) и в качестве слабительного средства. Семя безопасно для употребления, масло – нет (оно богато анетолом и при употреблении в больших количествах вызывает рвоту, судороги, отек легких).
- Пажитник** По вкусу и аромату напоминает кленовый сироп. Используется при коликах, геморрое, в качестве слабительного средства при запорах. Оказывает противовоспалительное действие. Семена снижают уровни триглицеридов, общего холестерина и холестерина ЛПНП (липопротеидов низкой плотности), уровень глюкозы в крови, а также инсулиновую реакцию у инсулиннезависимых диабетиков.
- Боярышник** Расширяет кровеносные сосуды (особенно коронарные), снижает уровень кровяного давления и, возможно, риск развития стенокардии. Его свойства обусловлены содержанием флавоноидов и дегидрокатехинов. Последние оказывают также существенный седативный эффект. Большие дозы боярышника могут быть ядовитыми. Самолечение различных расстройств сердечно-сосудистой системы не рекомендуется, так как состояние сердца должно быть проверено медицинским персоналом при помощи специальной аппаратуры, что может помочь установить точный диагноз.
- Пустырник сердечный** Разновидность мяты. Использовался ранее для стимулирования менструации и родов. Экстракты пустырника оказывают антиспазмическое и седативное влияние на организм.
- Апельсин** Это растение богато витаминами и минералами. Д-лимонен, основной монотерпен эфирного масла апельсина, предотвращает развитие рака груди. Тритерпеноиды номилин и лимонин, содержащиеся в апельсиновом и других цитрусовых соках, являются противораковыми хемопревентивными веществами.
- Подорожник блошиный** Широко применяется как эффективное и безопасное слабительное. Растение может являться полезной добавкой к лечебному питанию пациентов, имеющих легкую и среднюю степень гиперхолестеринемии, помогая снизить уровни общего холестерина, холестерина ЛПНП (липопротеидов низкой плотности) и триглицеридов.
- Портулак** Распространенный садовый сорняк со съедобными листьями, которые могут использоваться для припарок при ожогах. Растение обладает противовоспалительными свойствами.
- Примула вечерняя** Масло этого растения использовалось для облегчения симптомов предменструального синдрома благодаря высокому содержанию жирных кислот омега-3. Некоторые исследования показали, что это масло снижает уровень холестерина, кровяного давления и предотвращает образование тромбов.
- Льняное семя** Благодаря высокому содержанию лигнанов и линолевой кислоты (омега-3), семя льна имеет противоопухолевые и противовоспалительные свойства, повышает защитные функции организма. Противовоспалительные свойства льна дают возможность предполагать, что он может быть полезным для лечения артрита, туберкулеза кожи, псориаза и аллергий. Часто употребляется внутрь для лечения кашля благодаря своему болеутоляющему действию. Льняную муку используют для припарок, а масло – для смягчения кожи.
- Пиретрум девичий** Может использоваться для лечения ревматоидных артритов. Ежедневное употребление листьев растения снижает частоту и тяжесть головных болей, тошноты, рвоты у страдающих мигренью. Он препятствует синтезу простагландина (регулирует обмен веществ в клетках).
- Валериана** Слабое седативное и успокаивающее средство с незначительными побочными эффектами. Снижает активность центральной нервной системы. Валериана улучшает качество сна, сокращает длительность засыпания и время пробуждения даже у пациентов со значительными нарушениями сна. Может являться стимулирующим средством при усталости.