

АБРИКОС ЗВІЧАЙНИЙ

(ARMENIACA VULGARIS LAM), РОДИНА
«РОЗОЦВІТІ» — ROSACEAE

Це дерево заввишки 3–17 метрів. Стовбур сірий, гілки голі, листя велике. Цвіте рано навесні, плодоносить у липні–серпні. Плоди – жовтогарячі, ароматні, соковиті, з овальною кісточкою, що легко відділяється від м'якоті.

ЗБИРАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ. З лікувальною метою збирають в основному плоди абрикоса. Сушать у гарячих печах або на сонці. Можна сушити абрикоси як з кісточками, так і без них. Зберігати краще в скляному посуді в прохолодному сухому місці. Срок зберігання – 1 рік. Плоди, сік, джем, компоти, варення з абрикосів поліпшують загальний стан хворих на атеросклероз – виводять із організму холестерин. Добре допомагають абрикоси людям із хворими нирками, з гіпертонічною хворобою. Плоди мають легку проносну дію і їх рекомендують уживати для лікування закрепів.

АКТИВНІ РЕЧОВИНІ. М'якоть свіжих абрикосів містить від 4,7 до 27% цукру (у стиглих плодах переважає сахароза), невелику кількість декстрину, інуліну й крохмалю. Вміст клітковини – 0,8%, органічних кислот – 1,3%. У плодах є лимонна, яблучна, винна кислоти та трохи саліцилової. Вітаміну С у свіжих абрикосах небагато (10 мг%), є вітаміни Р, В1 і РР, але найбільше каротину (протівату А) – до 16 мг%.

ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ. Хвороби нирок, гіпертонічна хвороба, лікування закрепів та атонії кишечника.

ПРОТИПОКАЗАННЯ. Цукровий діабет, ожиріння.

ЗАСТОСУВАННЯ. Вітамінна суміш: 0,5 кг абрикосів нарізати тонкими шматочками. Приготувати сироп з 100 г цукру та 100 г води й ваніліну і у гарячому стані залити фрукти. Поставити на 2 години в холодильник. Вітамінна суміш: взяти 2 кг свіжих абрикосів, 4 великих апельсини, 1 лимон. Цитрусові попередньо залити окропом, почекати, доки вода повністю охолоне. Пропустити все крізь м'ясорубку, засипати 2 кг цукру, добре перемішати. Поставити на добу в холодне місце до розчинення цукру. Потім розкласти в пропарені скляні банки, закатати. Зберігати у холодному місці.

АВОКАДО

(PERSEA AMERICANA), РОДИНА «ЛАВРОВІ» — LAURACEAE

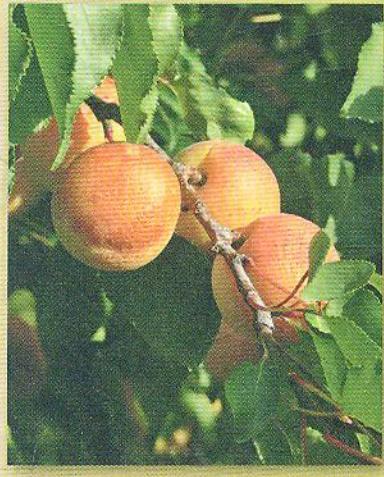
Швидкоростуче дерево, заввишки до 18 метрів. Стовбур прямий, сильно розгалужується. Листя еліптичне, завдовжки до 20 см. Обпадає цілий рік. Квіти непоказні, дрібні, зеленуваті, двостатеві, знаходяться у пазухах листя. Плід авокадо грушоподібний, овальний, завдовжки 5–10 см, важить 0,05–1,8 кг. Шкірочка плода тверда, у нестиглих плодів – темно-зелена, через якийсь час після дозрівання чорніє. М'якоть стиглого плода зеленого або жовто-зеленого кольору, масляниста, містить багато жиру. У центрі плода знаходиться велика насініна.

ЗБИРАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ. Авокадо є одним із найбільш жиромістких фруктів, причому левова частина жирів, що входять до їх складу, належить корисним та легко засвоюваним мононенасиченим жирним кислотам. Тому цей фрукт є корисним дієтичним продуктом.

АКТИВНІ РЕЧОВИНІ. Жири – до 30 г. Білок – 1,6 г. Вітамін К – 14,6 мг. Дієтичні волокна – 3,65 мг. Калій – 437,27 мг. Солі фолієвої кислоти – 45,19 мкг. Вітамін В6 – 0,2 мг. Вітамін С – 5,77 мг. Мідь – 0,19 мг. Калорійність – 118 ккал.

ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ. Показаннями до застосування авокадо є захворювання шлунково-кишкового тракту. Анемія. Цукровий діабет. Атеросклероз. Гіпертонічна хвороба.

Уживання сухих абрикосів – древня й розумна традиція: у пло- дах зберігається багато каротину, який в організмі перетворюється на вітамін А, і солі калію, необхідні для підтримання кислотно-лужного балансу та стимулювання роботи серцевого м'яза. Сухий абрикос із кісточкою – це урюк, без кісточки – кайса. Розділений на половинки – курага.

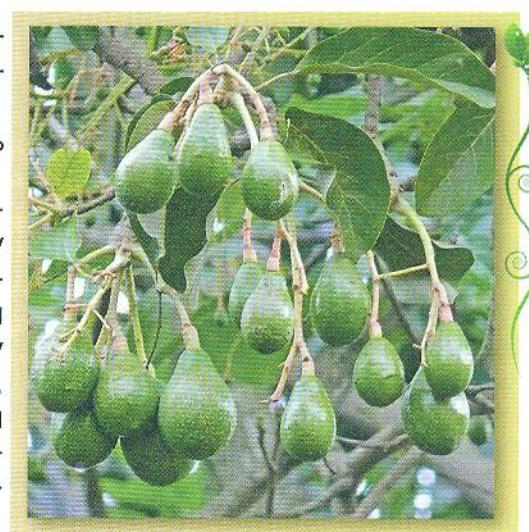


За концентрацією вітаміну F олія авокадо в 3 рази перевершує риб'ячий жир, поліпшує кровотворення, виводить із організму радіонукліди, токсини й важкі метали. Вона наскічена так званим вітаміном молодості (Е) в 5 разів більше, ніж маслинова олія.

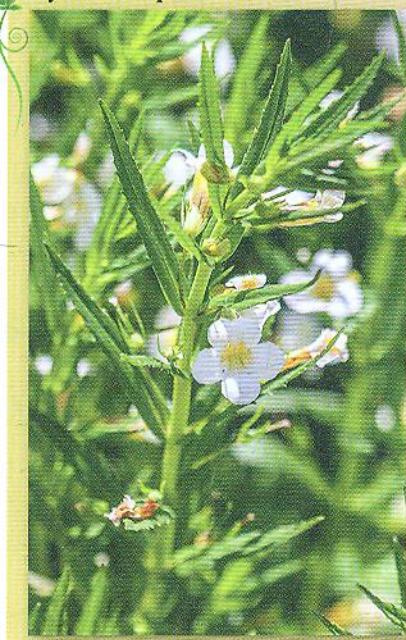
Підвищений вміст холестерину. Сухість і в'ялість шкіри. Ентерит. Плоди авокадо «очищають» стінки судин від холестеринових бляшок, підвищують їхню пружність.

ПРОТИПОКАЗАННЯ. Індивідуальна непереносимість компонентів та/або олії авокадо.

ЗАСТОСУВАННЯ. При ентероколіті, що супроводжується проносами, хронічному коліті, дизентерії: 1 ст. ложку з гіркою листя авокадо залити 1,5 склянки води, варити 7–8 хв., настоювати 2 години, процідити. Приймати в теплом вигляді по 1/2 склянки за 30 хв. до прийому їжі 3 рази на день. Курс лікування – 2–3 тижні. Або 1 ч. ложку насіння авокадо залити 1,5 склянки води, варити 7–8 хв., настоювати 2 години, процідити. Приймати відвар за 30 хв. до прийому їжі 3 рази на день по 1/2 склянки. Курс лікування – 2–3 тижні.



Авран не належить до загально-відомих рослин, і у не багатьох травників його знайдеш, інакше не уникнути б значних неприємностей при його застосуванні, оскільки ця рослина дуже отруйна. Сильна проносна й сечогінна дія, часом незамінна при черевній водянці, а також сильних набряках, викликаних сердовою недостатністю, іноді й при ексудативному плевриті (при раку легенів). Цінність аврану полягає в тому, що він не акумулює, тобто не накопичується в організмі.



АВРАН ЛІКАРСЬКИЙ

(GRAVOLA OFFICINALIS L.) РОДИНА
РАННИКОВІ – SCROPHULARIACEAE

Багаторічна трав'яниста рослина заввишки до 60 см. Кореневище горизонтальне, буре. Стебло прямостояче, угорі чотиригранне. Листя сидяче, супротивне. Квітки одиночні, жовтувато-блілі, на довгих квітконіжках. Плід – яйцеподібна коробочка із численним насінням. Цвіте авран лікарський протягом усього літа, плоди дозрівають у серпні. Насіння довгасте, бурого або коричневого кольору, сітчасто-зморшкувате, дрібне. Рослина отруйна!

ЗБИРАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ. З лікувальною метою збирають надземну частину рослини. Сушать звичайним способом. Готова сировина має бути зеленою і гіркою на смак. Зберігають сировину в полотняних мішечках. Строк зберігання – 3 роки.

АКТИВНІ РЕЧОВИНИ. У траві аврану виявлені жирні й органічні (бетулінова, граціолінова, дубильна, яблучна) кислоти, смолисті речовини, сапоніни, 0,3% глікозидів (градтолін, граціотоксин, градіозій, градіолін), алкалоїди (0,2%), іридоїд, каталпол.

ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ. Це досить активний, але токсичний лікарський засіб. Застосовують при водянці, лихоманці, захворюваннях печінки, серця, при глистових інвазіях, як проносний засіб при закрепах. Із соку свіжої трави готують мазь, якою лікують екзему й коросту.

ПРОТИПОКАЗАННЯ. Оскільки всі частини рослини отруйні, її потрібно застосовувати з великою обережністю та під наглядом лікаря, строго дотримуючись дозування. Великі дози препаратів аврану викликають пронос і судоми.

ЗАСТОСУВАННЯ. При захворюваннях серця й печінки настій: 1/2 ч. ложки трави аврану залити 1 склянкою окропу, кип'ятити на водяній бані 15 хв. Остудити за кімнатної температури протягом 45 хв., процідити й довести до вихідного об'єму. Зберігати в холодильнику. Приймати по 1 ст. ложці 3 рази на день після їди. При глистах настій: взяти по 1/2 ч. ложки трави аврану й квітів пижми, залити 1 склянкою окропу. Кип'ятити на водяній бані 30 хв., процідити й довести до вихідного об'єму. Приймати по 1 ч. ложці через 15–20 хв. до видужання.

Для послаблення порошок трави аврану приймати по 0,2 г 3 рази на день, найвища допустима одноразова доза – 1,0 г, добова – 3,0 г.

АГАВА АМЕРИКАНСЬКА

(*AGAVE AMERICANA L.*), РОДИНА «АГАВОВІ» – AGAVACEAE

Багаторічна рослина із прикореневим товстим зеленим або зелено-строкатим, великим, твердим, лінійно-ланцетним, звуженим до верхівки листям. Краї у листя з гострими шипами, верхівка закінчується твердою гострою колючкою. Агава американська є листовим сукулентом, тобто зберігає вологу в тканинах свого товстого листя. Квіти непоказні, розташовуються у великій кількості на високому квітконосі. Квітне один раз у житті приблизно в 15-літньому віці. Розмножується насінням і паростками, що утворюються в основі материнської рослини.

ЗБИРАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ. З лікувальною метою використовується листя (старше 3 років) і свіжий сік. Шляхом випарювання, згущення й затвердіння із соку листя одержують при розтиранні жовто-зелений порошок зі своєрідним запахом і гірким смаком.

АКТИВНІ РЕЧОВИНИ. До складу агави входять алойни, що являють собою суміші антиглюкозидів, які при розщепленні утворюють елюдін (триоксиметилантрахинон) і цукор – арабінозу. Крім того, містяться також смола, ефірна олія та деякі інші речовини.

ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ. Приготовані з листів агави препарати використовують для лікування радикуліту й ішіасу. Агава допомагає і у разі захворювань внутрішніх органів (легенів, печінки, шлунка тощо). Вона має болезаспокійливу, жарознижуючу, знезаражуючу, відхаркувальну й протизапальну дію. Рослина справляє заспокійливий вплив, сприяє швидкому лікуванню невралгії. Препарати агави застосовуються як проносний засіб. Агава поліпшує процес обміну речовин, сприяє видаленню з організму зайвої рідини, швидкому загоєнню подразнень різних тканин.

ПРОТИПОКАЗАННЯ. Не слід застосовувати препарати агави хворим із захворюваннями печінки й жовчного міхура. У разі зовнішнього застосування агави в деяких людей, схильних до алергії, може трохи запалитися ділянка, куди прикладали рослину.

ЗАСТОСУВАННЯ. При туберкульозі легенів, а також при тривалому бронхіті, невралгії, радикуліті, ішіасі, головних болях сік з листя агави – 15 г змішати зі 100 г смальцю свинячого або гусячого; масло вершкове (несолоне) – 100 г, мед бджолиний (чистий) – 100 г, какао (для смаку) – 50 г. Уживати вранці натщесерце й увечері перед сном по 1 ст. ложці на склянку гарячого молока. При остеохондрозі й спондильозі настоянка свіжого листя: подрібнене листя залити 40–70° спиртом або горілкою в співвідношенні 1:10. Щільно закрити і витримати за кімнатної температури 7 діб. Потім процідити і вилити у пляшку темного кольору. Пити по 20 крапель 3 рази на день після їди.

АГРУС ЗВІЧАЙНИЙ

(*RIBES UVA-CRISPA L.*), РОДИНА
«АГРУСОВІ» – GROSSULARIACEAE

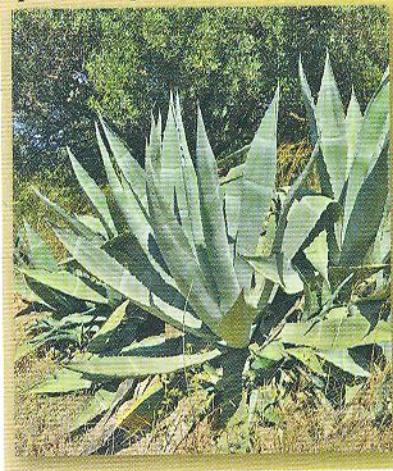
Чагарник (60–120 см) з галузками, покритими голчастими шипами і простими або трироздільними шипами біля основи листя. Листя округле, дрібне, три-, п'ятилопасне. Плоди – зелені, жовті або червоні ягоди, гладкі або волосисті. Насіння численне. Час цвітіння – травень-червень.

ЗБИРАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ. Використовуються ягоди й листя аг'русу. Ягоди збирають у липні-серпні й уживають або свіжими, або у вигляді соків, компотів та ін.

АКТИВНІ РЕЧОВИНИ. Ягоди містять глукозу, органічні кислоти (лімонну, яблучну, винну), пектинові, мінеральні та інші речовини. Багаті вони й вітамінами: С, В9 (фолієва кислота), Р, а також каротином (провітаміном А). Також міститься багато солей калію й особливо міді.

ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ. Аг'рус звичайний володіє загальнозміцнюючою, сечогіною, жовчогіною, легкою проносною, протитуберкульозною і знеболюючою дією, нормалі-

Найбільш відомі два види агави – *A. американська* (*Agave americana*) і *A. сисальська* (*Agave sisalana*), які застосовуються в медицині. У листі обох видів містяться стероїдні сапоніни, які використовуються для синтезу стероїдних гормональних препаратів.



Агрус рекомендують при захворюваннях серця, гіпертонічній хворобі, тромбофлебітах, атеросклерозі, при захворюваннях нирок і сечового міхура, ожиренні й анемії. При ожиренні агрус рекомендується використовувати як основний продукт для розвантажувального дня.

зує обмін речовин. Агрус і його препарати з лікувальною метою застосовуються при порушенні обміну речовин; при хворобах дихальної, серцево-судинної, травної систем; при жіночих та онкологічних хворобах; захворюваннях шкіри; для очищення організму, при порушенні ендокринної системи, кровотечах; як вітамінний і загальнозміцнювальний засіб; для догляду (миття та ополіскування) волосся.

ПРОТИПОКАЗАННЯ. Агрус протипоказаний при виразковій хворобі шлунка й дванадцятапалої кишки в стадії загострення, ентеритах і колітах зі схильністю до проносів.

ЗАСТОСУВАННЯ Хороший тонізуючий засіб: залити 1 ст. ложку ягід агруса 1 склянкою окропу, кип'ятити протягом 10 хв. Приймати настій по 1/4 склянки 4 рази на день замість звичайного чаю. При туберкульозі легенів залити 1 ст. ложку подрібненого листя агруса 1 склянкою окропу, настоювати 1 годину, процідити. Приймати по 1/3 склянки 3 рази на день. При хворобах шлунково-кишкового тракту залити 1 склянкою окропу 1 ст. ложку ягід, кип'ятити на слабкому вогні 10 хв., остудити, процідити. Приймати по 1 склянці відвару 4 рази на день, додавши 1 ч. ложку меду.



Рослина була добре відома ще стародавнім грекам, які назвали її на честь фінікійського й ассирійського бога Сонця Адона, який щороку помирає і знову воскресав навесні. Навіть в умовах культури адоніс весняний квітне на 3–4 рік, а в природі – на 6–7 рік.



АДОНІС ВЕСНЯНИЙ (горицвіт)

(*ADONIS VERNALIS L.*), РОДИНА
«ЖОВТЕДЕВІ» – RANUNCULACEAE

Багаторічна трав'яниста гладка рослина заввишки 15-60 см з товстим коротким кореневищем, кількома прямостоячими стеблами, що відходять від нього, і покритими біля основи бурим листям у вигляді луски. Стеблове листя «сидяче», багаторазово пальчасторозділене на вузькі частки. Квітки правильні, великі за розміром (4-5 см у діаметрі), яскраво-жовтого кольору, плоди – сім'янки, зібрані в головчасті супліддя. Квітне в травні.

ЗБИРАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ. Лікарською сировиною адонісу є вся надземна частина, зібрана від цвітіння до плодоносіння рослини. Сушать сировину при гарній вентиляції, розстеляючи шаром 3-5 см на тканині або папері і часто перемішуючи. Зберігають у сухих, темних, провітрюваних приміщеннях. Строк зберігання – до 2 років.

АКТИВНІ РЕЧОВИНИ. У адонісі виявлено 0,13-0,83% серцевих глікозидів. Найбільша кількість їх міститься в листі та зелених плодах. Усього адоніс містить 25 індивідуальних серцевих глікозидів.

Надземна частина рослини має К-строфантин-бета й цимарин, у коренях – К-строфантин-бета.

ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ. Препарати мають заспокійливу й сечогінну дію та здатність трохи підвищувати кров'яний тиск. Використовують при неважких формах хронічної недостатності кровообігу. Із цієї рослини роблять таблетки із сухого екстракту – адоніс-бром, таблетки Бехтерєва та ін. Препарати із трави адонісу застосовують при пороках серця, захворюваннях серцевого м'яза, при водянці, емфіземі легенів, як сечогінний засіб при хворобах нирок, іноді і як знеболюючий засіб при деяких хворобах очей (глаукома).

ПРОТИПОКАЗАННЯ. Виразкова хвороба, гастрит і ентероколіт. Передозування небезпечне.

ЗАСТОСУВАННЯ. При серцевих хворобах, нирковій водянці, гострому запаленні нирок, задишці, набряку ніг, інфекційних захворюваннях настій: 1 ст. ложку адонісу весняного (порізаної рослини) залити 2 склянками окропу, кип'ятити 5 хв., настоювати 1 годину, процідити. Приймати по 1 ст. ложці (максимум) і не частіше 3 разів на день; Збір: горицвіт (трава) – 4 г, мучниця (листя) – 5 г, березові бруньки – 3 г, хвощ польовий (трава) – 2 г. Суміш залити 300 мл окропу, кип'ятити 5–10 хв., настоювати 2 години, процідити. Приймати щогодини по 1 ст. ложці; при цьому призначається молочна, безсолівочна дієта, постільний режим і через день – ванна.