

Количество ядовитых веществ в дарах природы зависит от многих факторов, одним из которых является место их обитания. К примеру, ЧЕМЕРИЦА Лобеля известна в Белоруссии как ядовитая, хотя на Алтае слывет хорошей кормовой травой. Также важный фактор - освещение. Растение, выросшее в тени, обладает большей токсичностью. Опасные растения можно встретить в лесах, на болотах, по берегам рек, на лугах и полях, а также вблизи жилищ.

Почти по всей Европейской части России на влажных и сырых лесных лугах, топких берегах рек и прудов встречается сильно ядовитый многолетник ВЕХ ЯДОВИТЫЙ. Высота его достигает 120 см. Корневище имеет толстое, а внутри - полое с перегородками. Нижняя часть стебля обычно красноватая. Белые цветки собраны в сложные зонтичные соцветия, а трижды перистые листочки на вид тонкие и ажурные. Цветет с июня до сентября. Яд цикуты действует на мозг. Смерть наступает от паралича дыхания. От него чаще всего погибают дети, принимающие сладкое корневище цикуты за сельдерей.

По преданию, ядом цикуты отравился древнегреческий философ Сократ. Приговоренный к смертной казни, «мудрейший из греков» отклонил предложение Критона помочь ему спастись бегством. Он со спокойствием выпил яд цикуты, добровольно уйдя в мир иной приблизительно 70 лет от роду.

Давно было доказано, что в экваториальных странах ядовитых растений распространено значительно больше, чем в странах умеренного климата, а яды, содержащиеся в них, обладают более сильным действием. На севере у таких ядовитых южных растений, как аконит, лавровишня и другие, ядовитые свойства становятся слабее.

Кстати, об АКОНИТЕ. В России не случайно закрепился за ним названия борца, трава прикыш, волкобой, омег. В стародавние времена аконит называли «мать - королева ядов». Древние галлы и герман-

СОЛОМОНОВА ПЕЧАТЬ В САДУ

Летом с расцветом природы обычно развивается и смертельно опасная для человека растительность. На первый взгляд аппетитные ягоды и привлекательные цветы могут иметь отравляющие свойства из-за присутствия в них алкалоидов. Они влияют на центральную нервную систему, в результате чего наступает «опьянение», выражающееся в болтливости и галлюцинациях. Иногда состояние чрезмерного возбуждения сменяется полным упадком сил. Дети, а также молодяк животных, более чувствительные к ядам, чаще становятся жертвами этих растений.

цы натарили экстрактом корней этого растения наочнички стрел и копий, предназначавшихся для охоты на волков и других хищников.

Свидетелем отравления людей на Сахалине был А.П. Чехов. Они употребили в пищу печень свиной, съевших аконит. В Древнем Риме из-за ярко окрашенных цветков аконит пользовался успехом как декоративное растение и широко культивировался в садах. Однако римский император в 117 г. запретил выращивать это растение из-за частых случаев подозрительных смертей.

Распространена повсеместно как сорное растение БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ (куриная слепота), которая иногда может появиться неожиданно-негаданно и в садовом товариществе. С глубокой древности белена считается одним из самых ядовитых растений: все части у нее ядовитые. Причем свойства эти сохраняются при высушивании, а также в вареном и печеном виде. Особенно опасны мелкие семена, которые по внешнему виду практически не отличаются от семян мака, поэтому часто соблазняют детей. Всем известно выражение «белены объелся», употребляемое при появлении симптомов, сходных с умопомешательством.

У древних балтов была особая группа воинов - слуг бога-волка, которые шли в бой, выпив напиток белены. Во время сражения такие воины в своей галлюцинации считали себя волками. По преданию, воины-волки были так свирепы, что не нуждались в оружии и убивали врагов своими щитами.

В лесах Европейской части России и Северного Кавказа можно встретить очень красивый кустарник с настораживающим названием ВОЛЧЬЕ ЛЫКО. Высота кустарника составляет от 50 до 120 см. Цветет он ранней весной, в апреле, до появления листьев с лилово-розовыми цветками, напоминающими сирень, с приятным запахом ванили. Плоды волчьего лыка представляют собой ярко-оранжевые костянки, которые способны привести к гибели того, кто проглотит 5-6 ягод, а 30 г листьев могут убить даже лошадь. От прикосновения к коре коварного растения на руке появляются волдыри. Название волчье лыко связано с корой, которая сдирается, как лыко.

Сейчас стало модным выращивать возле беседок ЖИМОЛОСТЬ ВЬЮЩУЮСЯ, или ВОЛЧЬИ ЯГОДЫ, благодаря ее декоративности. Но к этой красоте нужно относиться с особой осторожностью: темно-крас-

ные ягоды, расположенные попарно на общем цветоносе, тоже являются ядовитыми.

Оригинально смотрится в саду КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, которая имеет беловатое корневище с характерными рубцами от стеблей предыдущих лет, напоминающих печать. Именно поэтому купена получила свое второе название СОЛОМОНОВА ПЕЧАТЬ. Растение имеет ядовитый плод в виде сине-черной ягоды и цветки, напоминающие колокольчики ландышей.

В последние времена большую популярность среди дачников завоевали АНЕМОНЫ (морозник красноватый, чемерица черная, зимовник). Этому растению приписывалась способность защищать от колдовства. Собранные корни вымачивали в воде и опрыскивали ею комнаты. Сами же корни собирали с молитвами, при этом следили, чтобы сверху не пролетел орел (полагали, если орел увидит морозник подкорманным, но не вырванным, то сборщика ждет неминуемая смерть). Запах корня вызывает тяжесть в голове. Чтобы защититься от его вредоносного действия, считалось полезным перед сбором поевать чеснока и выпить вина.

Много ядовитых растений находится среди сорняков. Они тем более опасны, что произрастают вблизи домов, на пустырях и огородах.

Для самого растения ядовитые вещества имеют большое значение: защищают своего владельца от животных, которые могли бы съесть его стебли, листья, семена и корни. Останавливают вредоносную деятельность человека, способного бездумно погубить творения природы. Кроме того, растительные яды в малых дозах часто используются как лекарства, необходимые человеку и животному.

Уже в глубокой древности люди научились распознавать среди множества трав целебные и использовать их для лечения. Однако нужно точно знать не только, какие следует заготавливать растения, но и когда, где их можно собирать.

Татьяна ЧИРКОВА

Такая страшная беда, как алкоголизм, не имеет простого решения. И все же кому-то в обретении трезвости помогают средства народной медицины.

● Утром выпить стакан воды с растворенной в ней лесной паутинкой (1/4 круга паутинки на 0,5 л воды). Днем перед обедом - 30 г настойки родюлы розовой (золотого корня); 50 г розового измельченного корня настоять в темном месте в 1 л коньяка в течение трех недель (периодически встряхивая содержимое), процедить. Или 100 г корневой залить 1 л водки, настоять в темном месте две недели (периодически встряхивая содержимое), процедить. Пить по 30 г один раз перед обедом. Курс лечения - месяц. А чтобы не происходило отравления алкоголем и быстро наступало отрезвление, надо надавить на палец указательным пальцем 50

ПОХМЕЛЬЕ ОТ БЕДЫ

раз. Кстати, это и профилактика цирроза печени, который, как правило, венчает алкоголизм.

● На одну чашку натурального кофе (50 г) бросить (еще при варке) 1/4 чайной ложки порошка корней копытеня европейского. Давать пить утром натощак.

● При остром опьянении (когда человек мертвецки пьян) дать больному очень крепкий горячий кофе без сахара, добавив в него, если есть возможность, 15 капель нашатыря, чтобы нейтрализовать алкоголь.

● Измельченных листьев капусты белокачанной (100 г) и 30 г плодов петрушки залить 1 л кипятка, настоять (укутав) 15 минут, процедить. Пить по 3 стакана в день.

Алкоголизму сопутствуют немало заболеваний. В их числе

неврозы, психические расстройства, полиневриты. Как оказалось, эффективно бороться с этими патологиями можно с помощью витамина В1.

Именно его нехватка специалистами в области питания приписывают интоксикацию, вызываемую алкоголем. Это можно проверить, не давая алкоголика некоторое время спиртных напитков, но вводя в их рацион большое количество витаминов, особенно тиамина в виде дрожжей и концентратов витамина В1. Уже через две недели снижаются параличические симптомы и психические расстройства.

Очень легко увеличить содержание В1 простым добавлением в рацион небольшого количества пивных дрожжей, сухих или влажных (аптечный препарат):

одна-две столовые ложки дрожжей два раза в день перед едой или во время еды дают от 3 до 6 мг витамина (это очень полезно при лечении и профилактике алкоголизма).

Если пивные дрожжи противопоказаны по состоянию здоровья (гипертония, болезни печени или почек), можно удовлетворить потребности организма в этом витамине орехами, миндалем, соев, горохом, фасолью, чечевицей и другими бобовыми, а также внутренними органами животных (сердце, печень, почки), яичным желтком, различными блюдами из цельной пшеничной и ржаной муки, картофеля, проросшей пшеницы, гречихи, зеленого горошка. К счастью, большинство продуктов, богатых В1, относится к числу самых дешевых.

Николай ДАНИКОВ, кандидат медицинских наук, фитотерапевт

Для любителей заготавливать впрок лекарственные растения примерно с середины июня наступает страдная пора. В это время зацветает большинство растений и многие в прямом смысле становятся лекарственными, так как содержат максимальное количество целебных веществ.

ЛЕКАРСТВЕННАЯ СТРАДА

З а раз нужно собирать столько листьев, сколько можно разместить для просушки в помещении. Листья требуются только хорошей формы, вполне развитые, здоровые, нежухлые, с черешками или без них. За один прием с растения можно собрать только треть часть всех листьев, в противном случае оно просто погибнет. Не следует сдавливать пальцами листовую пластинку, так как в этом месте при сушке образуются темные пятна, свидетельствующие о разрушении вместе с тканями лекарственных веществ.

Листья, не уминая, укладывают в корзинку (а не в полиэтиленовый пакет!). На месте сушки раскладывают их тонким слоем не более 2 сантиметров на бумаге, ткани, деревянной поверхности в теплом сухом помещении или под навесами на улице. Высыхают листья обычно за 3 - 6 дней. Не забывайте несколько раз в день их переворачивать. Если лист при сгибании ломается - значит, он высох. Применяя для сушки нагревание, нужно помнить, что температура листьев не должна превышать 60 градусов.

Цветки всегда собирают во время начала или максимального цветения, но никогда в конце или тем более после их увядания. Цветки в соцветиях, расцветающие постепенно, собирают несколько раз с одного и того же растения по мере зацветания. Сбор надо проводить в послеполюденное время и в хорошую сухую погоду.

Если лекарственным сырьем служат лепестки, например, василька, их аккуратно, не сдавливая собирают руками. Одиночные цветки и мелкие соцветия, например, липы, ромашки, осторожно обрывают каждый в отдельности у основания ножки или вместе с ней. Крупные соцветия, такие, как зонтик и щиток (у пижмы или бузины черной), срезают целиком.

Цветки раскладывают для просушки с учетом, чтобы на квадратном метре поверхности оказалось 250 - 500 граммов свежих цветков. Если их бережно перемешивать 2-3 раза в день, то через 3-8 дней они обязательно высохнут.

Травы и побеги с тонкими не од-

ревесневшими стеблями срезают ножом, ножницами или секатором на уровне нижних листьев. У растений с толстыми грубыми стеблями или ветками срезают только цветущие верхушки длиной 15-40 сантиметров или боковые цветущие веточки.

Нельзя рвать растение руками, так как его можно выдернуть с корнем либо повредить корневую систему.

Собранную траву нельзя мять, плотно утрамбовывать и складывать в пучки. Быстро доставив к месту сушки, ее раскладывают тонким слоем в 2-3 сантиметра и обязательно 2-3 раза в день переворачивают. Травы полностью высушивают в помещениях или под навесом за 3-10 дней в зависимости от размера и сочности.

Листья на ветках высыхают быстрее, чем стебли, и поэтому, когда это произошло, траву не следует больше ворошить, а дожидаться, пока высохнут стебли.

ВНИМАНИЕ!

Лекарственные растения нельзя заготавливать:

● если они запылены, загрязнены, повреждены механически или вредителями, болезнями, утратили нормальную окраску;

● растут вблизи автомобильных и железных дорог, химических или металлургических предприятий и заводов, предприятий военно-промышленного комплекса, воинских частей и гарнизонов, водоемов, вода которых используется техническим объектом, вблизи дачных поселков и садово-огородных участков, на полях, подвергшихся химической обработке;

● на территориях с экстремальной экологической обстановкой, возникшей в результате радиационного, химического, промышленного или бытового загрязнения.

Заготавливая лекарственные растения, всегда оставляйте нетронутыми примерно треть их для воспроизведения. Рассчитайте также, сколько примерно вам понадобится высушенных растений до следующего урожая, потому что хранить их можно всего лишь год.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ, кандидат фармацевтических наук

УРОВЕНЬ САХАРА ПРИДЕТ В НОРМУ

С егодня во всем мире насчитывается 130 миллионов больных диабетом - население крупного государства. Пугающая картина, однако специальные меры помогают эффективно противодействовать этому заболеванию.

Различают две формы диабета. Диабет типа 1 развивается до 20 лет и представляет собой аутоиммунное заболевание, при котором поджелудочная железа вырабатывает недостаточно гормона - инсулина и больные диабетом этого типа должны получать инъекции инсулина в течение всей жизни.

Диабет типа 2 проявляется в зрелом возрасте, как правило, у людей с избыточной массой тела, когда поджелудочная железа при постоянном переизбытке испытывает повышенные нагрузки и не способна производить достаточно инсулина.

Все больные диабетом склонны к сердечным заболеваниям, болезням почек, атеросклерозу, повреждению нервов, инфекции, слепоте и медленному заживлению ран.

При диабете типа 2 снизить сахар крови, нормализовать обмен веществ в организме и продлить свою жизнь на многие годы можно без помощи инсулина, если

соблюдать следующие рекомендации:

1. Снизить массу тела. 80% диабетиков типа 2 имеют избыточную массу тела. В основном они ведут сидячий образ жизни и много едят. Диета и физические упражнения помогут похудеть и вернуть уровень сахара в крови к норме.
2. Активно двигаться. Луч-

шее упражнение для больных диабетом - это быстрая ходьба.

3. Избегать стресса. Стресс и беспокорство могут дестабилизировать состояние диабетика в двух направлениях. У некоторых резко подкакивает уровень сахара в крови, а у других он резко падает.

4. Придерживаться низко-

жировой диеты в сочетании с дополнительным приемом витаминов и минеральных веществ.

Рекомендуется есть: зерновой хлеб, неочищенный рис, бобовые (фасоль, горох, чечевицу), сырые овощи и фрукты, продукты, богатые растительным белком (соя, картофель), растительные масла, морскую рыбу.

Исключаются или ограничиваются: сахар, белая мука и хлебопекарные изделия из нее, сливочное масло и другие животные жиры, соль, алкоголь.

Чтобы быть здоровыми, мы нуждаемся в большом наборе различных витаминов и минеральных веществ. Они играют огромную роль в обмене веществ в организме. Высокий уровень сахара в крови больного диабетом постоянно вызывает повышенный расход витаминов и минеральных веществ.

Получить необходимые питательные вещества с пищей сложно. Поэтому больному диабетом, чтобы поддержать сахар крови на нормальном уровне, а также избежать многих осложнений диабета, необходим дополнительный прием витаминов и минеральных веществ.

Татьяна МИРОНОВА

ФЛАВОКСИН - новый российский комплекс, содержащий ряд жизненно важных для больного диабетом витаминов в комбинации с цинком, хромом, магнием, таурином: для нормализации углеводного обмена присутствуют витамин В1, аскорбиновая и фолиевая кислоты, магний; витамин В2, В6, В12 полезны при нарушении жирового обмена и препятствуют развитию атеросклероза коронарных сосудов; таурин помогает защищать нервные клетки от воздействия высокого уровня сахара, подавляет состояние беспокойства и создавать спокойный сон; хром понижает сахар в крови; цинк необходим для поддержания иммунитета и восстановления клеток тканей.

ФЛАВОКСИН в комплексной терапии ПРИМЕНЯЮТ:

- при метаболическом синдроме, нарушении жирового обмена
- при развитии сердечно-сосудистых осложнений
- при катаракте, глаукоме, диабетической ретинопатии
- при поражении сосудов нижних конечностей.

СПОСОБСТВУЕТ:

- улучшению капиллярного кровообращения
- снижению уровня липидов и холестерина в крови

Более подробная информация и справки по телефону (495) 642-57-16.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.