

СПРОСИТЕ БИОЛОГА

Сбор лекарственных растений не так прост, как кажется

Татьяна ПОЧТЕННОВА

МНОГИЕ ВОЛОГЖАНЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗАПАСАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО. КТО-ТО ВЫРАЩИВАЕТ ИХ НА ДАЧЕ, КТО-ТО СОБИРАЕТ ПО ПОЛЯМ И ЛЕСАМ.

О подводных камнях такого фитосбора и о том, что надо знать местным травникам, нашему корреспонденту рассказала учёный-биолог Наталья ЗЕЙСЛЕР.



СМОТРИ, ЧТО СОБИРАЕШЬ

- Наталья Алексеевна, как много в Вологодской области растёт лекарственных растений?

- Ответить на этот вопрос не так просто. Дело в том, что, в принципе, любое растение можно назвать лекарственным, так как в составе каждого есть какие-нибудь полезные для человека вещества. Что касается видового состава лекарственных растений, то здесь ситуация тоже постоянно меняется, поскольку очень много стало заносных и культивируемых видов, да и знания о химическом составе известных растений и их влиянии на организм человека постоянно дополняются. По данным 2005 г., в области произрастает 270 классических видов лекарственных растений. Из них 60 разрешены к применению в научной медицине, остальные - в народной.

- Сейчас многие вологжане самостоятельно заготавливают лекарственные сборы, кто-то на огороде выращивает, кто в лесах и на лугах собирает. Ваше мнение на этот счёт.

- Слишком много нюансов относительно особенностей сбора, технологии подготовки, особенностей хранения и правильного использования, о которых большинство даже не подозревает.

К тому же зачастую люди путают многие растения, думая, что собирают либо выращивают



Важно разбираться, где и что собираешь.

ют одно, а на самом деле это совсем другое растение. Самый яркий в этом плане пример, - ромашка аптечная. Люди рвут похожий на неё цветок, а на самом деле собирают трёхрешетчатый продырявленный, который лечебными свойствами аптечной ромашки не обладает. Аптечная ромашка в дикой природе у нас практически не встречается, её только можно выращивать специально на грядках.

Другой распространённый пример - мята. Многие выращивают её в огороде, а какой сорт или вид - не знают. В какой дозировке её использовать, также непонятно. Или мелисса, вместо которой часто выращивают котовник или кошачью мяту. В этом случае вреда от того, что употребляешь одно вместо другого, также не будет. Но бывает и по-другому. В каком-то родственном растении, к примеру, может оказаться выше содержание алкалоидов, что опасно не только для здоровья, но и жизни. Поэтому, прежде чем что-то самому собирать или выращивать, лучше с биологом проконсультироваться или справочник изучить.

ПРАВИЛЬНОЕ МЕСТО, ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ

- Вот с иван-чаем так точно не ошибёшься, его ни с каким другим растением не перепутать...

- Это так, но с данным растением другие сложности. Сейчас иван-чай на пике популярности, очень сильно разрекламированы его оздоровительные свойства. В итоге растёт число людей, которые его самостоятельно заготавливают.

При этом мало кто знает, что для того, чтобы материал сохранил нужное количество дубильных веществ, его надо, во-первых, собрать в определённое время, во-вторых, обработать нужным образом, чтобы в итоге получить ароматное сырьё. Это надо уметь делать и на это уходит время.

Другой важный момент - ме-

сто сбора. Многие вологжане рвут иван-чай вдоль дорог, на бывших свалках, кто-то даже во дворах, где гуляют домашние животные. В результате исходное сырьё может нести не пользу организму, а в лучшем случае, быть бесполезным, в худшем навредить. Потому что токсины, которые накапливаются в растении, будут доставляться в организм, да ещё и в концентрированном виде.

- В общем, с иван-чаем тоже всё не так просто, как кажется на первый взгляд...

- Да, надо собрать в правильное время, в правильные сроки и в правильном месте, чтобы получить нужное содержание веществ. А многие на это не обращают внимание, черпают информацию в интернете, слушают соседа... Если сосед биолог, то, конечно, слушать надо. А если нет?

У нас, кстати, вот эта вера в соседа очень сильна. Один скажет, мне вот это помогло. И другой начинает тоже так делать. А что помогло, насколько это всё доказано - большой вопрос. От иных рецептов иногда в ужас приходишь. Нередко слышу, к примеру, что люди для получения кальция яичную скорлупу уксусной кислотой заливают и пьют. Это же какой удар по слизистой оболочке и всему желудочно-кишечному тракту! Проблема в том, что люди верят всему и не стремятся узнать, как правильно. Сорвали грязный подорожник, приложили, смочив слюной, к

грязной ране и считают, что поможет. Но таким образом ничего кроме инфекции не получить. Чтобы подорожник оказал действие, нужно его тщательно промыть, измельчить и обработать рану, если речь идёт о царапине. В официальной медицине хорошее ранозаживляющее действие экстрактов из листьев подорожника большого доказано.

То же самое с алоэ. Хоть это и комнатное растение, но тоже пример показательный. Вот кто знает, как лист алоэ надо подготовить, чтобы он действительно обладал нужными лекарственными действиями? Думаю, не многие ответят утвердительно. А потом удивляемся, что нет никакого эффекта.



ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ГДЕ И КАК ВЫРАЩЕНО РАСТЕНИЕ, И УМЕТЬ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ.

Кстати, в Китае иван-чай специально высаживают для защиты местности от лавы и огня, потому что это огнупорное растение. И ещё один интересный момент. Как показали наши исследования, по содержанию полезных веществ более ценными являются цветки иван-чая, а не листья.

ЧТО САЖАЕМ?

- Если продолжить тему лекарственных растений, есть ещё нюансы, о которых не все знают?

- Да, и это касается посадок в огороде. Есть целый ряд

НАША СПРАВКА

Список дикорастущих лекарственных растений (безопасны и полезны)

1. Берёза повислая
2. Брусника обыкновенная
3. Валериана лекарственная
4. Вахта трёхлистная
5. Дуб черешчатый
6. Душица обыкновенная
7. Зверобой продырявленный
8. Земляника лесная
9. Ива козья
10. Иван-чай узколистный
11. Клюква обыкновенная
12. Крапива двудомная
13. Лапчатка прямостоячая
14. Липа сердцелистная
15. Лопух большой
16. Малина обыкновенная
17. Мать-и-мачеха обыкновенная
18. Можжевельник обыкновенный
19. Морошка приземистая
20. Подорожник большой
21. Полынь обыкновенная
22. Ромашка пахучая
23. Рябина обыкновенная
24. Сабельник болотный
25. Сосна обыкновенная
26. Тысячелистник обыкновенный
27. Череда трёхраздельная
28. Черемуха обыкновенная
29. Черника обыкновенная
30. Шиповник майский

растений, которые можно на грядках вырастить. Но здесь надо понимать, что именно вы сажаете, потому что есть вопрос по семенам. Иногда смотришь и улыбаешься, что люди выращивают. На рынке семян немало не очень добросовестных фирм, частных, так что лучше семена приобретать у проверенных компаний. Это касается и

предприятий, которые работают в сфере фармакопей. Много частных фирм появилось, где сырьё используется неизвестного качества.

- В общем, получается, что лучше самостоятельно не заниматься и довериться в вопросе сбора лекарственных растений профессионалам?

- Если человек уверен в своих знаниях, то почему бы и нет. Но лучше всё-таки доверить аптечным сборам. Там сырьё проверяется, плюс указывается, в каких дозах и как его надо употреблять.

Фото tatic.tildacdn.com

ДОСЬЕ

Наталья ЗЕЙСЛЕР.

Родилась в 1979 г. в Вологде. В 2002 г. окончила Вологодский государственный университет по специальности «учитель биологии и химии», затем аспирантуру ВГПУ «физиология и биохимия растений». После окончания вуза работает на кафедре ботаники преподавателем. С 2004 г. также работает учителем биологии в Вологодском многопрофильном лицее.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Правда ли, что в Вологде уже выставили предупреждающие знаки, которые запрещают выходить на лёд? Не рановато ли?

О. Требухин, Шекснинский район

Как рассказали в пресс-службе администрации Вологды, на этой неделе в прогнозах ожидаются минусовые темпе-

ратуры. Поэтому специалисты Центра гражданской защиты заранее установили на берегах водоёмов аншлаги, предупреждающие о запрете выхода на лёд.

20 аншлагов установили на берегах реки Вологды. Такие же таблички появились у прудов во Фрязиновском парке, Кремлёвском саду, парке Ветеранов и у прудов в

ЛЬДА НЕТ. НО ХОДИТЬ ПО НЕМУ НЕЛЬЗЯ

других районах города. С появлением льда в городе начнутся профилактические рейды. Нарушителей могут оштрафовать на сумму от 1000 до 3000 руб.

Особенно внимательными с началом ледостава просят быть родители, обязательно следить за своими детьми во время прогулок у водоёмов.