

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ ОГОРОДНЫХ РАСТЕНИЙ СЕМЕЙСТВА СЕЛЬДЕРЕЙНЫХ

Т.Л. Киселева, А.А. Карпеев, Ю.А. Смирнова, В.П. Сафонов,
Е.В. Цветаева, Л.И. Коган, И.Л. Блинков, М.А. Дронова

Федеральный научный клинико-экспериментальный центр
традиционных методов диагностики и лечения Росздрави (г. Москва)

РЕЗЮМЕ

В статье представлены материалы по лечебному применению некоторых растений семейства сельдерейных (зонтичных) – *Ariaceae* (*Umbelliferae*), традиционно возделываемых в средней полосе России. Правильное использование этих плодов в питании может оказать реальную помощь в лечении пациентов с различными заболеваниями, а также избежать осложнений от их применения. Для каждого растения – кориандра посевного (*Coriandrum sativum* L.), моркови посевной (*Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl.), тмина обыкновенного (*Carum carvi* L.) и укропа пахучего (*Anethum graveolens* L.) – приведена информация о химическом составе и основных видах действия содержащихся в его плодах биологически активных веществ, путях использования в пищевых и лечебных целях и возможных противопоказаниях и ограничениях к их применению.

Ключевые слова: пищевые растения, лекарственные растения, кориандр, морковь, тмин, укроп, противопоказания к применению.

В предыдущей публикации (Традиционная медицина №1 (17), 2009 г.) были представлены материалы по лечебному применению некоторых растений семейства сельдерейных (зонтичных) – *Ariaceae* (*Umbelliferae*), которые чрезвычайно популярны в нашей стране и широко выращиваются на приусадебных участках в средней полосе России или попадают на стол россиян из торговой сети. В данной статье мы продолжаем эту тему и приводим сведения о некоторых огородных растениях того же семейства, у которых используется какая-либо одна часть – подземная (морковь), надземная (укроп, кинза) или плоды (кинза, тмин, укроп).

Все эти растения имеют специфический запах, который обусловлен накоплением в них эфирного масла сложного состава. Семена используют в пищу как специи, зелень (трава) часто служит компонентом салатов, корни используют для приготовления самостоятельного блюда, но чаще также в составе салатов, первых и вторых блюд. Все эти растения могут служить важной составляющей лечебного питания. При правильном их применении может быть достигнут весьма выраженный фармако-терапевтический эффект при лечении различных заболеваний.

Напоминаем, что в средней полосе России в пищу можно использовать только специально выращенные (культивируемые) на полях или огородах зонтичные растения. Среди дикорас-

тущих представителей этого семейства имеются довольно ядовитые (например, болиголов пятнистый – *Conium maculatum* L.). Поэтому не следует собирать вне возделываемых территорий, а уж, тем более, употреблять в пищу малознакомые растения даже с весьма привлекательным ароматом.

Растения расположены в алфавитном порядке. Более полная информация о каждом из объектов в части ботанической характеристики растений и непищевых путей их использования представлена нами в монографии «Лечебные свойства пищевых растений» (М.: Изд-во ФНКЭЦ ТМДЛ Росздрави, 2008. – 533 с.).

КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ (КИНЗА, КИШНЕЦ) *Coriandrum sativum* L.

В качестве пищевого продукта и в лечебных целях используют свежие и высушенные листья кориандра (сырье неофициально в РФ). Высушенные плоды кориандра разрешены к медицинскому применению на территории Российской Федерации в качестве стимулятора аппетита (горечи) [9].

В зрелых плодах содержатся [8, 9, 20, 23]:

☑ эфирное масло (0,7–1,4%), основной компонент которого – линалоол (50–80% от массы масла), присутствуют гераниол, геранилацетат, борнеол, уксусные эфиры, пинены, камфены, мирцен и др;



Рис. 1. Кориандр посевной (кинза, кишнец) – *Coriandrum sativum* L., сем. сельдерейных (зонтичных) – Apiaceae (Umbelliferae).

- ☑ от 16 до 28 % жирного масла (богато ненасыщенными жирными кислотами);
- ☑ тритерпеноиды;
- ☑ стероидное соединение кориандрол;
- ☑ стерины: ситостерин;
- ☑ полифенольные соединения: фенолкарбоновые кислоты и их производные; флавоноиды; дубильные вещества; кумарины;
- ☑ витамины: С;
- ☑ сахара;
- ☑ следы алкалоидов;
- ☑ минеральные вещества.

Трава (кинза) и незрелые плоды содержат эфирное масло, состоящее почти полностью из альдегидов, в основном децилового, имеющего резкий специфический запах. По мере созревания семян содержание альдегидов уменьшается до практически полного их исчезновения и параллельно быстро увеличивается количество линалоола, придающего растению приятный пряный запах [20].

В **листьях**, кроме того, обнаружены 1,2–2,6 % белка; витамины: С (46–100 мг%), В₁ и В₂, 3–10 мг% каротина, до 145 мг% веществ с Р-витаминной активностью.

Богатые витаминами свежие молодые или высушенные листья кориандра употребляют в пищу в составе салатов и приправ. Они имеют сильный специфический запах.

Плоды кориандра как пряность широко используют как в домашней кулинарии, так и в консервной, кондитерской, пивоваренной и ликеро-водочной промышленности. Лекарственные средства, в состав которых входят

ПЛОДЫ кориандра или его эфирное масло, улучшают пищеварение. Они оказывают **сокогонное действие** на желудок и поджелудочную железу и обладают **ветрогонным эффектом**. Эфирные масла этого растения оказывают спазмолитическое и, следовательно, **болеутоляющее действие** при болезненной перистальтике кишечника и спазмах внутренних органов. Поскольку в водные извлечения эфирные масла переходят в очень ограниченных количествах, для получения спазмолитического и анальгезирующего эффектов лучше использовать настойку (т.е. водно-спиртовое извлечение) [5, 6, 25, 28].

В современной медицинской практике плоды кориандра применяют в составе желчегонного, слабительного и противогеморроидального сборов [20].

Выраженные **антимикробные свойства** плодов кориандра, их **спазмолитическое и отхаркивающее действие**, обусловленные компонентами эфирного масла, используют при лечении и профилактике острых респираторных заболеваний, бронхитов, трахеитов, пневмоний [5, 6, 13, 20, 22, 23, 28, 30]. Если хронические бронхиты, бронхоэктатическая болезнь, стоматиты сопровождаются дурным запахом, то ароматизирующие свойства кориандра дополняют антимикробные [5].

В **народной медицине** настойку плодов употребляют в виде капель как **успокаивающее средство** при повышенной нервной возбудимости; настой плодов – как **противосудорожное средство** [5].

Горячим настоем плодов полощут горло при **ангинах, хронических тонзиллитах**, полость рта – при **стоматитах**. Порошком плодов присыпают **гнойные раны и трофические язвы** для ускорения их заживления [13, 22, 23, 30].

Эфирное масло из плодов кориандра – составная часть многих лекарственных препаратов, его применяют также для их ароматизации и улучшения вкуса [20].

Употребление в пищу **ЗЕЛЕНИ** кориандра, более известной под названием «кинза», улучшает состояние кожи при **псориазе**.

В **аюрведической медицине** свежий сок из молодой травы кориандра рекомендуют принимать внутрь (по 1 чайной ложке 3 раза в день) при **аллергиях, сенной лихорадке и кожных высыпаниях**, а наружно – при **зуде и воспалениях кожи** [15].

Однако иногда отмечают случаи индивидуальной непереносимости кориандра: иногда

даже запах растения вызывает **аллергическую реакцию**.

Поскольку все части растения стимулируют секреторную деятельность желез желудочно-кишечного тракта, противопоказаниями для регулярного употребления в пищу его свежей зелени и плодов являются **гиперацидные формы гастрита, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки**.

По некоторым данным, в больших количествах кориандр угнетающе действует на сердечную деятельность, поэтому его следует применять с осторожностью при **ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, после перенесенного инфаркта миокарда**.

Не рекомендуют употреблять кориандр при **тромбозах, тромбофлебитах**, а также при **гипотонических состояниях**, возникших в результате перенесенных тяжелых заболеваний [5, 16].

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ

Daucus sativus (Hoffm.) Roehl.

(*D. carota L. subsp. sativus (Hoffm.) Arcang.*)

В качестве пищевого продукта и в лечебных целях используют свежие, высушенные и переработанные корнеплоды (корни), высушенные семена моркови посевной (сырье неофициально в РФ).

Состав биологически активных веществ в подземных и надземных органах моркови различен [4, 14, 17, 23, 24, 30].

Корнеплоды моркови содержат:

☑ углеводы: 12 % сахаров (преимущественно

на сахарозу, глюкозу, фруктозу), пектиновые вещества, клетчатку, крахмал (0,2 %);

☑ жиры (0,2 %);

☑ фосфолипиды: лецитин;

☑ белки (до 2,3 %) и свободные аминокислоты;

☑ ферменты: амилазу, протеазу, липазу, пероксидазу, каталазу, инвертазу;

☑ органические кислоты;

☑ витамины: каротиноиды (от 4 до 37 мг% в зависимости от места произрастания – α-, β- и γ-каротины, фитофлуен, фитоеен, ликопин и др.), С (до 20 мг %), В₁ (0,12 мг%), В₂ (0,07 мг%), В₆ (0,13 мг%), РР (1 мг%), фолиевую кислоту (9 мг%), Е, К;

☑ эфирное масло (0,01 %);

☑ флавоноиды;

☑ лигнаны;

☑ стеролы;

☑ минеральные вещества: много калия (до 240 мг%), кальция, фосфора, магния; железо, кобальт, бор, хром, медь, йод (до 3,8 мг%) и другие микро- и макроэлементы;

В **семенах** присутствует:

☑ жирное масло (до 13 %);

☑ до 1,5 % эфирного масла (в его составе пинен, лимонен, цинеол, цитраль, цитронеллол, геранилацетат, азарон, цимол и др.);

☑ флавоноиды;

☑ кумарины;

☑ стерины: даукостерин.

Корнеплоды используют в пищу в сыром и вареном виде: они входят в состав гарниров, салатов, винегретов, плова, соусов, приправ; их добавляют в различные консервы (мясные, рыбные, овощные). Морковь сушат, квасят с капустой, консервируют; из нее готовят цукаты, делают свежемороженые полуфабрикаты и соки [10, 11, 17, 18, 26, 30]. Характерный вкус и запах корнеплода обусловлены наличием в нем морковного эфирного масла.

Как поливитаминное средство морковь применяют для профилактики и лечения **гипо- и авитаминозов, нарушений зрения**, связанных главным образом с недостаточностью витамина А [11, 19, 23, 29, 30].

Сырой **КОРНЕПЛОД** и морковный **СОК** рекомендуют регулярно использовать в детском питании, а также беременным женщинам, кормящим матерям, ослабленным больным [14, 24, 26]. Регулярное употребление в пищу моркови или ее сока (в умеренных количествах) укрепляет организм, **повышает неспецифическую резистентность к инфекционным заболеваниям**.

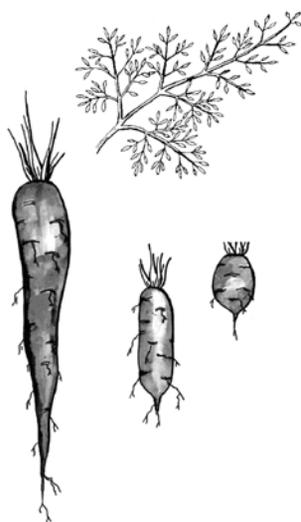


Рис. 2. Морковь посевная – *Daucus sativus (Hoffm.) Roehl.*, сем. сельдерейных (зонтичных) – *Apiaceae (Umbelliferae)*.

ям и неблагоприятным воздействиям внешней среды (β -каротин достоверно повышает иммунитет), снижает риск развития атеросклероза (**антиатерогенную активность** связывают с антиоксидантными свойствами содержащихся в моркови веществ) [19].

Суточную потребность в витамине А взрослого человека можно удовлетворить примерно 20 г сырого корнеплода. Витаминов больше в его наружных слоях. В желтой моркови витаминов меньше, чем в оранжевой.

Поскольку провитамин А (каротин) трансформируется в организме в витамин А в присутствии растительных жиров, желателно употреблять морковь в пищу в виде салатов, винегретов и т.п., заправленных растительным маслом, а в морковный сок добавлять небольшое количество натуральных молочных сливок.

В *народной медицине* корнеплоды включают в диету при **раке** различной локализации. Наружно применяют компрессы с тертой морковью при раке молочной железы, кожи. В комплексной терапии злокачественных новообразований широко используют морковный сок, а также ботву и семена растения [1, 3, 10, 12, 17, 18, 21]. Согласно многочисленным данным, лечебное и профилактическое антиканцерогенное действие моркови связывают с высоким содержанием в ней каротиноидов. Наличие сопряженных двойных связей в молекуле этих соединений определяет их высокую реакционную способность при взаимодействии со свободными радикалами различных типов, то есть каротиноиды в организме выполняют роль антиоксидантов и могут служить радиозащитными соединениями. Эти свойства β -каротина были подтверждены экспериментально и клинически.

Диетологи рекомендуют морковь для усиления перистальтики кишечника (содержит клетчатку) и как средство, оказывающее мягкое **послабляющее действие** и не вызывающее метеоризм. Она может быть использована в диете при инфаркте миокарда, желчнокаменной болезни.

Морковный сок применяют как **мочегонное, противовоспалительное и бактерицидное средство** при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, в том числе при пиелонефрите и мочекаменной болезни. По этим же показаниям в *народной медицине* принимают настои ботвы (иногда в смеси с петрушкой).

Отвар корнеплодов с сахаром принимают

как **отхаркивающее средство** при кашле. Морковный сок, особенно пополам с медом, также эффективен при ларингитах, трахеитах и бронхитах.

При наружном применении корнеплоды обладают **противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами**. Кашицу из тертой моркови используют в *народной медицине* для наложения на участки кожи с ожогами, обморожениями, язвами. Морковным соком полощут рот и горло при простудных заболеваниях [4, 10, 11, 18, 22, 23, 30].

СЕМЕНА моркови содержат даукостерин, который конкурирует с холестерином за рецепторы, ограничивает его обратное всасывание из кишечника и обуславливает выраженное снижение его уровня в крови. По результатам клинических исследований, семена моркови используются в диете с ограничением холестеринасодержащих продуктов.

Сухой экстракт из семян расширяет коронарные артерии.

Настойка из семян на вине или отвар семян в *традиционной медицине* известны как **противоглистное и слабительное средство**.

МАСЛО из семян применяют аналогично облепиховому.

Однако следует отметить, что при избыточном потреблении моркови и, особенно, морковного сока наблюдается **гиперкаротинемия**: пожелтение ладоней, подошв стоп, однако даже в таких крайних случаях интоксикация не отмечается [11, 17, 19].

Также морковь не рекомендуют использовать в пищу при **воспалении тонкой кишки (энтеритах), обострении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гиперацидных гастритах, диарее**.

Не следует использовать в пищу корнеплоды моркови, верхняя часть которых находится над поверхностью земли и имеет зеленый цвет. Считается, что они отрицательно влияют на функцию сердечно-сосудистой системы [11, 17, 19, 26, 30].

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ Carum carvi L.

Как пищевой продукт и в лечебных целях используют высушенные плоды тмина (разрешены к медицинскому применению на территории России в качестве ветрогонного средства) [9].

В **плодах** содержится [5, 6, 16, 20, 27, 30]:

☑ эфирное масло (3–6 % в зависимости от

сорта и района возделывания), в его составе преобладает карвон (38–65 %) и D-лимонен (35–50 %);

☑ жирное масло (14–22 %);

☑ белки (23 %);

☑ полифенольные соединения: флавоноиды (кверцетин, кемпферол); дубильные вещества; кумарины: умбеллиферон, скополетин;

☑ минеральные вещества.

Плоды тмина используют как пряность для ароматизации хлебобулочных изделий, творога, сыров и колбас, в домашней кулинарии – при засолке огурцов, капусты; как специи их добавляют в супы, соусы, мясо [5, 16, 26].

ПЛОДЫ тмина разрешены к медицинскому применению в качестве **ветрогонного** и **спазмолитического средства**. Их назначают чаще всего в сборах при **кишечных коликах** у детей и взрослых, колитах с метеоризмом и запорами, а также для усиления секреторной функции пищеварительных желез [2, 5–7, 16, 20, 27, 28, 30].

Эфирные масла растения раздражают вкусовые рецепторы, рефлекторно повышают перистальтику желудочно-кишечного тракта, подавляют процессы гниения, брожения в кишечнике и, соответственно, образования газов. При метеоризме настоек плодов тмина назначают внутрь и (или) эфирное масло плодов втирают в кожу живота. В последнем случае эффект наступает быстрее [7].

Настой из плодов тмина **успокаивающе действует на нервную систему, снимает спазм периферических сосудов**. Его целесообразно

применять в составе комплексной терапии нарушений деятельности сердца и центральной нервной системы [5, 7].

В *традиционной медицине* тмин известен как **ангиопротектор** и **эффективный корректор обмена веществ**. Как лечебно-профилактическое средство его можно использовать при атеросклерозе (особенно сосудов головного мозга), гипертонической болезни, в прединсультном и прединфарктном состояниях.

Биологически активные вещества плодов тмина **снимают спазмы** не только гладкой мускулатуры кишечника, но и **матки, мочеточников, бронхов**.

Эфирное масло тмина – практически универсальное **сокогонное средство: усиливает отделение желчи, мокроты, мочи, повышает лактацию у кормящих женщин** [6]. Поэтому плоды входят в состав большого количества сборов: желчегонных, применяемых при хронических холециститах, панкреатитах, желчнокаменной болезни, гепатитах, а также назначаемых при заболеваниях мочевыводящих путей и мочекаменной болезни (не раздражает почечную паренхиму), для усиления лактации у кормящих матерей.

При употреблении внутрь плодов тмина эфирное масло выделяется, в том числе, и через легкие, проявляя **отхаркивающее, противомикробное, противовоспалительное действие**. На этом свойстве основано назначение плодов тмина при бронхитах, воспалении легких, простудных заболеваниях [5–7, 16, 20, 27, 28].

Тмин обладает **антигельминтным действием**, его можно использовать для изгнания круглых и плоских червей (в комплексной терапии) и для профилактики возникновения глистных инвазий.

Эфирное масло тмина, растворенное в растительном масле, назначают наружно при **чесотке**.

Следует знать, что тмин не рекомендуют употреблять в пищу во время **беременности** [5, 16, 26].

УКРОП ПАХУЧИЙ *Anethum graveolens* L.

В качестве пищевого продукта и в лечебных целях используют высушенные плоды укропа (разрешены к использованию на территории России в качестве ветрогонного средства) [9], а также свежую и высушенную траву растения (в РФ неофициальна).

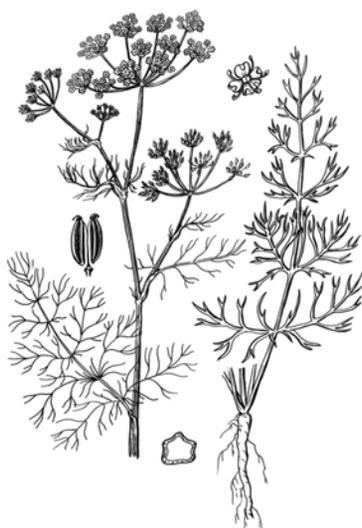


Рис. 3. Тмин обыкновенный – *Carum carvi* L., сем. сельдерейных (зонтичных) – Apiaceae (Umbelliferae).

Во **всех частях растения** имеется эфирное масло [5, 20, 22]: в плодах его до 5 %, в траве – до 1,5 %. В составе масла преобладает карвон.

В **плодах** также присутствуют: жирное масло (20 %), которое состоит преимущественно из ненасыщенных жирных кислот.

В **листьях и молодых побегах** содержатся:

☑ углеводы: 0,7–1,5 % сахаров;

☑ белки (2–4 %);

☑ витамины: С (50–183 мг%), В₁, В₂, В₉, РР, каротин (до 4 мг%);

☑ полифенольные соединения: флавоноиды (кверцетин, кемпферол, рутин, изорамнетин и др.); оксикоричные кислоты (хлорогеновая – 2,5 %);

☑ минеральные вещества: соли калия, кальция, фосфора, железа и др.

Укроп – одно из популярнейших пряно-вкусовых растений. Для пищевых целей чаще используют свежие молодые побеги с листьями, которые добавляют в салаты, первые и вторые блюда. Растение хорошо сочетается как с овощными, так и с мясными блюдами, укроп можно засаливать или хранить в замороженном виде. Листья и молодые стебли добавляют при засолке овощей, консервировании, приготовлении маринадов, в ликеро-водочной промышленности [5, 16].

Сушеная зелень укропа сама по себе является пряностью, ее часто включают в состав сложных ароматных приправ. Плоды применяют для отдушки хлебобулочных изделий,

маринадов, чая, их добавляют в супы, к отварной и тушеной рыбе.

СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ укропа содержит много витаминов и может служить их источником в весенний период, когда организм испытывает витаминный дефицит. По этим же причинам полезно использовать в пищу укроп при **анемии** и для **профилактики респираторных заболеваний** [5, 16, 22, 30].

В **народной медицине** настой надземной части растения используют как **отхаркивающее, мочегонное, легкое слабительное и спазмолитическое средство** при спазме в органах брюшной полости, а также как **успокаивающее** при бессоннице и судорогах. Салаты из свежей зелени укропа рекомендовали еще в XIX веке употреблять при сердечной астме.

В **официальной медицине** применяют ПЛОДЫ укропа, которые содержат значительно больше эфирного масла по сравнению с зеленью. Это лекарственное средство **возбуждает аппетит, улучшает секрецию пищеварительных желез** и пищеварение в целом (в особенности при диспепсиях); применяется как **ветрогонное и спазмолитическое** при коликах и спастических болях [5, 20].

Настой плодов показан в детской практике при метеоризме, бродильной диспепсии, дисбактериозах. При этих и других заболеваниях и симптомах плоды укропа можно применять индивидуально и в составе сборов. В сочетании с плодами фенхеля, аниса, кориандра, тмина действие их усиливается.

Биологически активные вещества плодов укропа обладают **детоксикационными и противорвотными свойствами**. Настой из плодов назначают при нарастающей интоксикации у больных сахарным диабетом, при нарушениях функций почек и печени, при заболеваниях центральной нервной системы; в комплексной терапии аутоинтоксикаций онкологических больных.

Наличие у плодов **мягчительных, отхаркивающих, секретолитических, антимикробных и противовоспалительных свойств** (преимущественно за счет эфирного масла) позволяет успешно применять их при острых респираторных заболеваниях, бронхитах, бронхопневмониях, туберкулезе легких, а также бронхиальной астме.

Как плоды, так и побеги с **ЛИСТЬЯМИ** укропа стимулируют лактацию у кормящих женщин.

Употребление в пищу **ВСЕХ ЧАСТЕЙ** укропа **положительно влияет на состояние сер-**

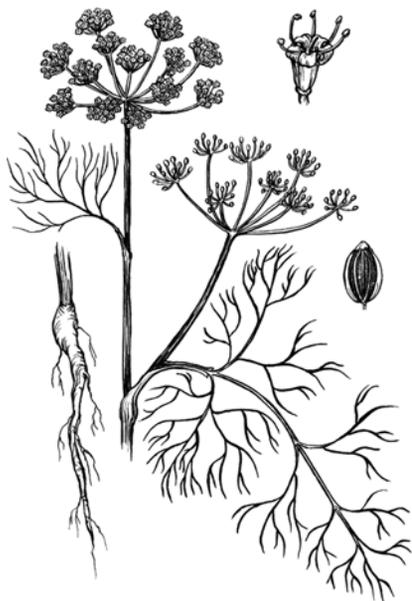


Рис. 4 Укроп пахучий – *Anethum graveolens* L., сем. сельдерейных (зонтичных) – Apiaceae (Umbelliferae).

дечно-сосудистой системы. Настой из плодов (а в народной медицине – и настой зелени) применяют в комплексной терапии гипертонической болезни I-II степени, в восстановительном периоде после инсульта, при распространенном атеросклерозе сосудов, хронической коронарной недостаточности и ишемической болезни сердца. В ходе лечения больные отмечают еще и снижение интенсивности и длительности головных болей, уменьшение частоты гипертонических кризов, болей в сердце. Улучшение состояния в большинстве случаев сопровождается повышением настроения, самочувствия и активности [5, 16, 22, 30].

При **гипотонии** семена укропа нужно употреблять с осторожностью, т.к. содержащиеся в них биологически активные вещества вызывают расширение сосудов, при этом несколько снижается артериальное давление. Не следует есть много укропа во время **беременности** [26].

ЛИТЕРАТУРА

- Александров Н.П., Александров В.Н., Александров А.Н. Рак: возвращение утерянного знания. Диагностика и лечение методами народной медицины. – СПб: ИД «Весь», 2002. – 160 с.
- Алтымышев А.А. Природные целебные средства. 2-е изд. – Фрунзе: Кыргызстан, 1990. – 352 с.
- Балицкий К.П., Воронцова А.Л. Лекарственные растения и рак. – Киев: Наукова думка, 1982. – 376 с.
- Барнаулов О.Д. Фитотерапия больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2002. – 224 с.
- Барнаулов О.Д., Поспелова М.Л., Барнаулова С.О., Бенхаммади А.С. Лекарственные свойства пряностей. – СПб.: Изд-во Фонда русской поэзии, 2001. – 240 с.
- Блинков И.Л., Киселева Т.Л., Цветаева Е.В. Краткая энциклопедия фитотерапии. Справочник по лечебному применению растений. – М.: МОКБ «Марс», 1998. – 198 с.
- Вайс Р.Ф., Финтельманн Ф. Фитотерапия. Руководство / Пер. с нем. – М.: Медицина, 2004. – 552 с.
- Вехов В.Н., Губанов И.А., Лебедева Г.Ф. Культурные растения СССР / Под ред. Т.А. Работнова. – М.: Мысль, 1978. – 336 с.
- Государственный реестр лекарственных средств. Официальное издание (по состоянию на 1 апреля 2008 г.). – М., 2008. – Т. I. – 1398 с.; Т. II. – 1208 с.
- Даников Н.И. Исцеление возможно. Народная медицина против рака. – М.: Лабиринт, 1993. – 224 с.
- Даников Н.И. Целебные овощи и травы: Самые простые рецепты. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 256 с.
- Ененко Ю.А., Гришина В.С., Колчин Ю.Н., Гришин Н.В. Фитотерапия в онкологии (лекарственные растения и рак): Лечебник. – Луганск: «Лугань», 1994. – 128 с.
- Ильина С. Двенадцать месяцев. Энциклопедия народной медицины. – В 2-х тт. – К.: Логос, 1998. – Т. 1. – 320 с.; Т. 2. – 352 с.
- Климактерический синдром и методы его негормональной коррекции / И.Д. Евтушенко, С.Н. Удинцев, Е.А. Краснов, В.Ю. Серебров. – Томск: Чародей, 2006. – 128 с.
- Лад В., Фроули Д. Травы и специи / Пер. с англ. – М.: Саттва, 2000. – 304 с.
- Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений / Под ред. к.ф.н. М.И. Борисова. – Мн.: Ураджай, 1974. – 336 с.
- Лойко Р., Кавецки З. Фрукты и овощи: Рецепты оздоровления. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. – 352 с.
- Махлаюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. – Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1993. – 544 с.
- Морозкина Т.С., Мойсеенок А.Г. Витамины: Краткое руководство для врачей, студентов медицинских, фармацевтических и биологических специальностей. – Мн.: ООО «Асар», 2002. – 112 с.
- Муравьева Д.А., Самылина И.А., Яковлев Г.П. Фармакогнозия: Учебник. 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2002. – 656 с.
- Некоторые сведения об использовании лекарственных растений в народной медицине (по данным отчета сотрудника лаборатории фармакологии и народной медицины ВИЛР А.Б. Николаева). – М.: ВИЛР, 1973. – 62 с.
- Николайчук Л.В. Сахароснижающие растения. – Мн.: Ураджай, 1989. – 191 с.
- Почему растения лечат / М.Я. Ловкова, А.М. Рабинович, С.М. Пономарева, Г.Н. Бузук, С.М. Соколова. – М.: Наука, 1989. – 150 с.
- Радзинский В.Е., Михайленко Е.Т., Захаров К.А. Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии: Справочник / Под ред. В.Е. Радзинского. 6-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2005. – 320 с.
- Растительные анальгетические средства / Под ред. А.А. Карпеева, Т.Л. Киселевой. – СПб.: Гомеопатия и фитотерапия, 1997. – 157 с.
- Силина Ю.В. Аптека на огороде. – М.: Эксмо, 2005. – 320 с.
- Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. – М.: Медицина, 1985. – 464 с.
- Турищев С.Н. Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания. – М.: ИТРК, 2001. – 112 с.
- Чиков П.С. Лекарственные растения. 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2002. – 496 с.
- Чиков П.С., Лаптев Ю.П. Витаминные и лекарственные растения. – М.: Колос, 1976. – 368 с.

Адрес автора

Проф., д.ф.н. Киселева Т.Л.
 Директор Института гомеопатии и натуротерапии ФНКЭЦ ТМДЛ Росздрава
 127206, г. Москва, ул. Вучетича, дом 12а
 kiselevaTL@yandex.ru