

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КРУП

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 Росздрава (г. Москва)

РЕЗЮМЕ

В статье представлены материалы по лечебному применению некоторых зерновых растений. Рациональное использование в питании крупяных блюд, которые можно приготовить из плодов этих растений, может оказать реальную помощь в лечении пациентов с различными заболеваниями, а также избежать осложнений от их применения. Для каждого растения – гречихи посевной (*Fagopyrum sagittatum* Gilib. = *F. esculentum* Moench.), овса посевного (*Avena sativa* L.), проса посевного (*Panicum miliaceum* L.), риса посевного (*Oryza sativa* L.) и ячменя обыкновенного (*Hordeum vulgare* L.) – приведена информация о химическом составе и основных видах действия содержащихся в них биологически активных веществ, путях использования в пищевых и лечебных целях и возможных противопоказаниях и ограничениях к их применению.

Ключевые слова: пищевые растения, лекарственные растения, лечебное питание, гречиха, овес, просо, рис, ячмень, противопоказания к применению.

В серии публикаций (Традиционная медицина №№ 1, 2, 3, 4, 2008; № 1, 2, 2009) были представлены материалы по применению целого ряда популярных в нашей стране пищевых растений, обладающих лечебными свойствами. Настоящая статья посвящена зерновым растениям, употребление которых традиционно для жителей России.

С точки зрения различных традиционных медицинских систем мира, правильное и полноценное питание, основанное на сбалансированном поступлении в организм основных групп питательных и энергетических веществ (белков, жиров и углеводов), витаминов, микроэлементов и биологически активных соединений других классов занимает ведущее место среди способов предупреждения и лечения различных заболеваний.

В России издавна основной частью рациона служили каши, хлеб, мучные кисели и другие продукты из зерна культурных растений. Сейчас принято считать такую богатую углеводами пищу если не вредной, то, определенно, не слишком полезной. Однако при более тщательном рассмотрении оказывается, что практически все крупяные изделия при правильном употреблении могут являться частью диетического и даже лечебного питания. Крупяные блюда – это естественное и вкусное насыщение организма клетчаткой, аминокислотами и витаминами, которые находятся в них в терапевтических дозах.

Способы приготовления крупяных блюд в традиционной русской кухне довольно разнообразны: меняются режимы тепловой обработки круп, основой каш могут служить молоко, вода, фруктовые и овощные соки. Использование зерна в цельном, дробленном, молотом виде, различные «наполнители» и добавки позволяют не только разнообразить вкус блюд, но и варьировать их лечебное воздействие. С кашами употребляли растительные масла (подсолнечное, конопляное, льняное, ореховое, маковое и др.) и пряности – чаще всего лук и чеснок, причем в весьма больших количествах, а также петрушку, анис, кориандр, черный перец и гвоздику. Некоторые блюда из круп, напротив, готовились сладкими, в них принято было добавлять сушеные яблоки, изюм и др. В последнее время как компонент диет стали популярны так называемые «мюсли» – смеси предварительно обработанных круп с добавлением фруктов и орехов, не требующие длительного времени приготовления, и так называемые «быстрые» каши. К сожалению, как те, так и другие не выдерживают сравнения с классическими домашними кашами и другими крупяными блюдами ни по пищевой ценности, ни по лечебно-профилактическому действию.

В данной статье мы приводим краткие сведения о некоторых крупяных культурах. Растения расположены в алфавитном порядке. Более полная информация о каждом из объектов в части ботанической характеристики

растений, непищевых путей их использования представлена нами в монографии «Лечебные свойства пищевых растений» (М.: Изд-во ФН-КЭЦ ТМДЛ Росздрава, 2008.- 533 с.).

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ *Fagopyrum sagittatum* Gilib. (*F. esculentum* Moench.)

В качестве пищевого продукта и в лечебных целях используют высушенные плоды гречихи (сырье неофициально в РФ); в медицинских целях – свежие и высушенные цветущие побеги, цветки и листья растения (как источник флавоноидного гликозида рутина). Рутин разрешен к медицинскому применению на территории РФ в качестве ангиопротекторного средства [7, 17].

В **плодах** гречихи содержится [8, 14, 25]:

- ☑ от 8 до 20 % легко усваиваемых белковых веществ с высоким содержанием таких аминокислот, как: лизин, аргинин, триптофан;
- ☑ углеводы: клетчатка, крахмал, сахара;
- ☑ жиры;
- ☑ витамины В₁, В₂, Р, РР;
- ☑ флавоноиды: рутин и др.;
- ☑ органические кислоты: лимонная, яблочная, щавелевая;
- ☑ минеральные вещества: соли железа, кальция, фосфора и др.



Рис. 1. Гречиха посевная (*Fagopyrum sagittatum* Gilib. = *F. esculentum* Moench.), сем. гречишных – Polygonaceae

В **цветущих побегах** много полифенольных соединений и их гликозидов, в составе которых:

- ☑ флавоноиды: до 2,5 % флавонолового гликозида рутина и др.;
- ☑ антоцианы;
- ☑ оксикоричные кислоты: хлорогеновая;
- ☑ фенолокислоты: галловая, протокатеховая, кофейная.

Из **цветков** выделен фагопирин.

Из зерна гречихи получают крупу (ядрицу – цельные зерна, продел – дробленые, смоленскую – очень мелко дробленые зерна), которую употребляют в пищу в виде каши. Крупу также размалывают в муку, используемую в кондитерской промышленности и в домашней кулинарии для выпечки оладий, блинов, лепешек, печенья.

По питательности, лечебно-диетическим и вкусовым качествам гречиха занимает одно из первых мест среди других крупяных культур. Немаловажно, что жиры гречихи отличаются высокой устойчивостью к окислению, благодаря чему гречневая крупа может храниться длительное время, не снижая своих питательных и вкусовых качеств [11, 14, 21].

Белки ПЛОДОВ гречихи по количеству ценных аминокислот приближаются к продуктам животного происхождения и легко усваиваются организмом. Поэтому так называемая «гречка» (зерна растения), содержащая к тому же много кальция, железа, фосфора, витамины В₁ и В₂ и другие жизненно важные биологически активные вещества, является ценным диетическим продуктом [3, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 19, 21, 24].

Кашу, приготовленную из гречневой крупы, включают в меню пациентов, страдающих **ожирением, сахарным диабетом, железодефицитной анемией, расстройствами нервной системы, заболеваниями почек и желудочно-кишечного тракта**, в общеукрепляющие и многие другие диеты. Регулярное употребление гречневой каши снижает до нормы уровень холестерина и общих липидов в крови, **препятствует развитию атеросклероза, предотвращает жировую дистрофию печени.**

Ядрица и продел, богатые клетчаткой, **регулируют моторику кишечника**, полезны при атонии и упорных, плохо поддающихся лечению запорах. Смоленская крупа оказывает более **щадящее действие на желудочно-кишечный тракт**; ее рекомендуют больным, страдающим язвенной болезнью желудка, гастритом, заболеваниями кишечника, печени и желчевыводящих путей.

В народной медицине гречневую муку применяют наружно в виде припарок и мазей при **кожных болезнях** [8, 9, 21].

ПОБЕГИ гречихи, скошенные во время цветения, являются сырьем для промышленного получения флавоноида рутин, который является официальным лекарственным средством. Рутин назначают для лечения гипо- и авитаминозов Р и С; при **заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости сосудов** (геморрагических диатезах): кровоизлияниях в сетчатку глаза, для предупреждения кровоизлияний при некоторых инфекционных заболеваниях (в т.ч. кори, скарлатине, сыпном тифе), септическом эндокардите, капилляротоксикозах, гломерулонефрите, тромбоцитопенической пурпуре, при ревматизме, гипертонической и лучевой болезнях, а также для профилактики и лечения поражений капилляров, связанных с применением антикоагулянтов и салцилатов [3, 4, 7, 8, 11, 17, 19, 21, 24].

Рутин переходит из всех частей растения не только в спиртовые, но и в водные извлечения, то есть в чай и настой. Поэтому в *традиционной медицине* чай из высушенных ЦВЕТКОВ, листьев или травы гречихи рекомендуют как профилактическое средство при **атеросклерозе**, особенно на фоне **повышенного артериального давления и повышенной ломкости капилляров**. Чай из цветков назначают также при сухом кашле в качестве **отхаркивающего, муколитического средства** [3, 4, 8, 9, 11, 14, 21, 24].

По сведениям *народной медицины*, настой ЦВЕТУЩИХ ПОБЕГОВ ГРЕЧИХИ помогает при лейкозах; настои цветов и листьев растения (внутри и наружно) применяют при раке кожи [1, 10, 18, 23].

Промытые и обсушенные свежие сочные ЛИСТЬЯ гречихи, сложенные листок к листку толстым слоем, прикладывают к **гнойным ранам и фурункулам**.

Особыми целебными свойствами обладает ГРЕЧИШНЫЙ МЕД. Обычно он темно-желтого или темно-коричневого цвета, имеет тонкий вкус и необычайно приятный аромат, по которому его легко отличить от других сортов. Такой мед рекомендуют употреблять в пищу при **сердечно-сосудистых заболеваниях и железодефицитной анемии** [6].

Однако употребление внутрь **свежих листьев и цветков** может быть опасным, так как имеются сведения об их **ядовитости**. В литературе есть данные о том, что у животных при поедании в большом количестве свежих и вы-

сушенных цветов гречихи, сена, семян и даже соломы наблюдается целая серия довольно странных явлений, напоминающих действие, производимое на человека коноплей. При этом семена наименее опасны, а при варке вообще теряют эти свойства. Наибольшую опасность представляют цветущие верхушки. Действующее соединение, вызывающее эти явления, пока не обнаружено и не исследовано [13, 14].

Настой и настойки из надземной части гречихи противопоказаны при **тромбофилии** [24].

ОВЕС ПОСЕВНОЙ *Avena sativa* L.

Как пищевой продукт и в лечебных целях используют высушенные семена (зерно) овса; только в лечебных целях – овсяную солому (стебли, остающиеся после обмолота зерна) (сырье неофициально в РФ).

На территории России разрешено медицинское употребление высушенной травы овса посевного (скошенной в фазу молочной спелости) в качестве общетонизирующего средства [7].

Зерно овса содержит [2, 11, 24]:

- углеводы: крахмал, слизи;
- белки;
- свободные аминокислоты;
- жиры, состоящие в основном из ненасыщенных жирных кислот;



Рис. 2. Овес посевной (*Avena sativa* L.), сем. злаковых (мятликовых) – Poaceae (Gramineae)

- ☑ витамины: группы В;
- ☑ витаминоподобное соединение холин;
- ☑ стерины: ситостерин.

В **траве** овса обнаружены:

- ☑ флавоноиды: производные апигенина, лютеолина, трицина;
- ☑ полисахариды, в том числе авенарин, авенин, авеналин;
- ☑ витамины: С, РР, фолиевая кислота, биотин (витамин Н);
- ☑ витаминоподобное соединение холин;
- ☑ органические кислоты: яблочная, лимонная, щавелевая, аконитовая;
- ☑ стерины: стигмастерин, ситостерин;
- ☑ стероидные спонины;
- ☑ гипоксантин, гуанин;
- ☑ макро- и микроэлементы: калий, кремний, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, медь и др.

Зерно овса используют для приготовления овсяной крупы, хлопьев, толокна (овсяной муки). Овсяные каши, супы, традиционный русский овсяный кисель широко применяют в детском и диетическом питании.

Оптимальное процентное содержание углеводов, легкоусвояемых жиров, белков и витаминов в **ЗЕРНЕ** позволяют рекомендовать его при **астении**, в восстановительный период **после тяжелых инфекционных заболеваний**, а также при гепатитах, сахарном диабете, подагре, ожирении, туберкулезе. Содержащиеся в семенах слизи защищают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, оказывают **противовоспалительное действие**. Поэтому блюда из овса рекомендуют пациентам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтероколиты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки) [2, 11, 14, 24].

Овсяные каши входят в питание **онкологических больных**, особенно при патологии пищеварительного тракта, на фоне химиотерапии и в послеоперационном периоде [12].

Овес следует включать в рационы питания больных при **патологии нервной системы, атонии кишечника, нарушении ритма сердца**, поскольку комплекс витаминов группы В (особенно В₁) способствует улучшению трофики нервной ткани.

Овес и его продукты широко применяют внутрь и наружно в дерматологической практике для поддержания нормального состояния кожи. Благодаря содержанию в зернах витамина В₃ и некоторых других компонентов отмечены положительные результаты при ле-

чении различных **дерматитов**, в том числе у детей. Особенно интересно то, что ни один из изученных нами источников не указывает на противопоказания к применению овсяных зерен.

Разрешенная к медицинскому применению ТРАВА овса особенно богата действующими веществами в фенофазе молочной зрелости. Водные и спиртовые извлечения из травы оказывают **общетонизирующее действие**, при курсовом лечении повышают **физическую работоспособность и выносливость, увеличивают двигательную активность**, проявляют **стресспротективные и антигипоксические свойства**. Их назначают при астении, в период реконвалесценции после инфекционных и других заболеваний, а также при работе, связанной с большими физическими и психическими нагрузками. Настой травы применяют для профилактики и в комплексном лечении **атеросклероза** [7, 15, 24].

Овсяную СОЛОМУ и крупу в *народной медицине* считают **противоопухолевыми средствами** [12].

Отвар из зерен с медом принимают при гипертиреозе, включая тиреотоксикоз, отвар из соломы овса – как **сахароснижающее средство** [19, 24].

Очевидно, что водные и спиртовые извлечения из травы овса, обладающие выраженным тонизирующим действием, противопоказаны при **острой сердечной и почечной** недостаточности [7, 17].

ПРОСО ПОСЕВНОЕ *Panicum miliaceum L.*

В качестве пищевого продукта и в лечебных целях используют высушенные семена проса посевного (сырье неофициально в РФ).

Семена проса (пшено) содержат [5, 14]:

- ☑ углеводы: крахмал, сахара, много клетчатки;
- ☑ белки;
- ☑ свободные аминокислоты;
- ☑ жиры;
- ☑ витамины: Р (биофлавоноиды), РР, пантотеновую кислоту, каротин;
- ☑ минеральные вещества: много калия, медь, никель, марганец, цинк и др.

Крупа, получаемая из зерновок проса (для этого разрушают цветковые чешуи и отделяют их от зерновок), имеет название «пшено». Рассыпчатая пшенная каша широко известна и является традиционным блюдом русской кухни.

Содержание белка в пшене такое же, как и в кукурузной и манной крупе; по аминокислотному составу оно уступает белкам гречневой крупы. Пшено выгодно отличается от овсяной, ячневой и гречневой круп высоким содержанием клетчатки. Однако в лечебном питании эту крупу используют редко, т.к. находящиеся в ней жиры довольно быстро окисляются и пшено приобретает горький привкус.

Пшенную кашу иногда включают в питание при **заболеваниях сердечно-сосудистой системы**, что связано с высоким содержанием в крупе калия, имеющего большое значение для деятельности сердечной мышцы [5, 11, 14].

Пшено используют в диете при **нарушениях функции печени** в связи с его липотропным действием, а также при **анемиях** с целью стимуляции кроветворения. В рецептах *народной медицины* пшенную кашу упоминают как продукт, помогающий при куриной слепоте, поскольку она содержит много провитамина А. При анемии рекомендуют добавлять в кашу тыкву [5, 11, 14].

Пшено не рекомендуют включать в диету пациентов при язвенной болезни 12-перстной кишки из-за наличия большого количества клетчатки. Использование пшена в питании таких пациентов возможно только в виде муки [11].



Рис. 3. Просо посевное (*Panicum miliaceum* L.), сем. злаковых (мятликовых) – Poaceae (Gramineae)



Рис. 4. Рис посевной (*Oryza sativa* L.), сем. злаковых (мятликовых) – Poaceae (Gramineae)

РИС ПОСЕВНОЙ *Oryza sativa* L.

Как пищевой продукт и в лечебных целях используют высушенные семена (зерно) риса посевного (сырье неофициально в РФ). Семена риса являются одним из официальных источников получения крахмала [7].

Рисовое **зерно** содержит [8]:

углеводы: крахмал, слизи и др.;

белки;

свободные аминокислоты;

жиры;

витамины: в основном группы В (В₁, В₂, В₆, пантотеновую кислоту), Е, биотин (витамин Н), F;

минеральные вещества: калий, железо и др.

Для питания людей рис имеет огромное значение. Во многих густонаселенных районах земного шара он представляет собой главный, а подчас единственный пищевой продукт и в связи с этим находит самое разнообразное применение [20].

Из обработанного рисового зерна – рисовой крупы – готовят много различных блюд, часто с добавлением специй и пряностей: кашу, плов, запеканки, супы и др. На Востоке рис слывет неременным атрибутом каждого дня жизни, каждого приема пищи. Известно, что

потребление риса в Азии составляет около 150 кг в год на человека [5, 8, 11, 20].

Из зерна получают высококачественный крахмал, который применяют в фармацевтической промышленности в качестве наполнителя при изготовлении таблеток и драже [7].

Рисовый белок отличается хорошими пищевыми качествами и содержит незаменимые аминокислоты (валин, лизин, метионин). Блюда из риса благодаря высокой энергетической ценности и легкой усвояемости особенно **полезны детям и ослабленным людям**. Рис считается очищающим и **нормализующим обмен веществ** продуктом питания. Широко известен и способ лечения подагры, остеохондроза, артрита, ревматизма диетой, основанной на использовании для приготовления пищи нешлифованного риса.

В Китае рисовые отруби употребляют для лечения болезни бери-бери (гиповитаминоз В₁).

Сами семена растения не оказывают вяжущего действия, но слизистые отвары из них и рисовый крахмал **угнетают моторику кишечника**, поэтому их дают при желудочно-кишечных расстройствах, сопровождающихся диареей. Из-за этого свойства не следует есть рисовые каши при запорах [5, 8, 11].

В отечественной традиционной медицине слизистый рисовый отвар находит применение при заболеваниях верхних дыхательных путей как **мягчительное и противовоспалительное средство** [5, 11].

ЯЧМЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ *Hordeum vulgare L.*

В качестве пищевого продукта и в лечебных целях используют высушенные семена ячменя, а как лечебное средство – и зеленые побеги растения (сырье неофициально в РФ).

Зрелые зерна содержат [5, 8, 22, 24]:

- углеводы, в том числе клетчатка и крахмал;
- белки;
- жиры;
- витамины: группы В, Е, А;
- ферменты.

В **зеленых побегах** ячменя обнаружены [22, 24]:

- углеводы: сахара, клетчатка;
- белки;
- витамины: β-каротин, С, Е, К₁, В₁₂;
- ферменты;
- хлорофилл;
- минеральные вещества: железо, кальций, медь, марганец, цинк и др.

Зерна ячменя, очищенные от шелухи, перерабатывают на крупы – ячневую и перловую, а также на муку. Из зерен готовят суррогат кофе или добавки к натуральному кофе, некоторые виды кваса. Ячменную муку (до 25 %) добавляют к ржаной и пшеничной при выпечке различных сортов хлеба (из чистой ржаной муки хлеб не пекут – он крошится и быстро черствеет) [8, 20].

ЯЧМЕННЫЕ КАШИ и СУПЫ показаны лицам с избыточной массой тела. Целесообразность их использования определяется высоким содержанием клетчатки, которая практически не усваивается, а служит естественным стимулятором моторики кишечника, **усиливая его перистальтику**.

Ячменные диеты эффективны при **псориазах, псориазе и экземе** благодаря наличию в зерне жирорастворимых витаминов: каротиноидов и токоферола в легкоусвояемой форме в оптимальном соотношении. При многих кожных заболеваниях лечение дополняется наружным применением отвара зерна в виде ванн [2, 5, 8, 24].

ЯЧМЕННЫЙ КОФЕ с цикорием применяют в лечебном питании больных сахарным диабетом [19, 24].

В традиционной медицине отвары из **ЯЧМЕННОЙ МУКИ** крупного помола применяют



Рис. 5. Ячмень обыкновенный (*Hordeum vulgare L.*), сем. злаковых (мятликовых) – Poaceae (Gramineae)

как **отхаркивающее, смягчительное и противовоспалительное средство** при простудных заболеваниях.

Согласно литературным данным, в эксперименте спиртовые экстракты из СЕМЯН ячменя тормозят рост и развитие опухолей.

Слизистый отвар из ячменных зерен применяют как **обволакивающее и противовоспалительное средство** при гастритах с повышенной кислотностью, хронических колитах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта [2, 5, 24].

Отвар ячменной крупы особенно полезен после перенесенных тяжелых болезней: благодаря высокому содержанию витаминов группы В он обладает **общеукрепляющим действием** и благотворно влияет на функциональное состояние нервной системы.

Водный настой ЯЧМЕННОГО СОЛОДА также обладает смягчительным, обволакивающим и противовоспалительным действием и тонизирует нервную систему. Солодовый напиток применяют при гастритах, геморрое, циститах, уретритах и мочекаменной болезни.

В народной медицине МОЛОДЫЕ ПОБЕГИ ячменя, так же как и побеги овса посевного, считаются **высоковитаминным, стимулирующим и общеукрепляющим средством** [5, 8, 24].

Некоторые негативные последствия употребления ячменя все же имеются. Ячмень способствует повышению газообразования в кишечнике, поэтому блюда из него нежелательно есть при склонности к метеоризму. Ячмень и продукты его переработки при употреблении в пищу в большом количестве несколько ослабляют половое влечение [16].

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Алтымышев А.А. Природные целебные средства. 2-е изд. – Фрунзе: Кыргызстан, 1990. – 352 с.
3. Ахметов Р. В растениях – целебная сила. Из копилки народных врачевателей. – М.: «Патриот», «Московит», 1992. – 112 с.
4. Барнаулов О.Д. Фитотерапия больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. – СПб: ЭЛБИ-СПб, 2002. – 224 с.
5. Большая энциклопедия лекарственных растений. – М.: Издательский дом «АНС», 2006. – 960 с.
6. Глухов М.М. Медоносные растения. 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Колос, 1974. – 304 с.
7. Государственный реестр лекарственных средств. Официальное издание (по состоянию на 1 апреля 2008 г.). – М., 2008. – Т. I. – 1398 с.; Т. II. – 1208 с.
8. Губанов И.А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения России. – М.: ABF, 1996. – 556 с.
9. Даников Н.И. Исцеление возможно. Народная медицина против рака. – М.: Лабиринт, 1993. – 224 с.
10. 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.
11. Ильина С. Двенадцать месяцев. Энциклопедия народной медицины в 2-х томах. – К.: Логос, 1998. – Т. 1. – 320 с.; Т. 2. – 352 с.
12. Корсун В.Ф., Трескунов К.А. Клиническая фитотерапия в онкологии. – Мн.: Бел. наука, 2003. – 366 с.
13. Кречетович Л.М. Ядовитые растения, их польза и вред. – М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1931. – 525 с.
14. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений / Под ред. к.ф.н. М.И. Борисова. – Мн.: Ураджай, 1974. – 336 с.
15. Лесиовская Е.Е., Пастушенков Л.В. Фармакотерапия с основами фитотерапии: Учебное пособие. 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2003. – 592 с.
16. Маркова А.В. Народные методы лечения. – М.: Эксмо; СПб.: Сова, 2003. – 832 с.
17. Машковский М.Д. Лекарственные средства: В 2 т. 14-е изд., перераб., испр. и доп. – М.: ООО «Издательство Новая Волна», 2000.
18. 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.
19. Николайчук Л.В. Сахароснижающие растения. – Минск: Ураджай, 1989. – 191 с.
20. Плоды Земли / Пер. с нем. и предисл. А.Н. Сладкова. – М.: Мир, 1979. – 270 с.
21. Полная энциклопедия народной медицины. – Т. 3. – М.: АСН, 1999. – 560 с.
22. 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.
23. Синяков А.Ф. Фитотерапия против рака. Изд. 2-е. – М.: Советский спорт, 1998. – 448 с.
24. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. – М.: Медицина, 1985. – 464 с.
25. 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 Росздора
 127206, г. Москва, ул. Вучетича, дом 12а
 kiselevaTL@yandex.ru