

Пищеварительная система под защитой

Ежедневно в аптеку приходят посетители, которые жалуются на боль и дискомфорт в области живота. Что посоветовать? Обратимся к надежному и проверенному временем средству — лечебной силе растений

КТО КОГО, ИЛИ ИЗВЕЧНОЕ ПРОТИВОБОРСТВО

Эволюция всего живого на Земле — это вечная история борьбы за выживание. В целях самозащиты растения научились вырабатывать токсины. Существует теория, что причиной вымирания динозавров могло стать отравление алкалоидами цветковых растений, стремительно развивавшихся в ту эпоху. Люди, в отличие от динозавров, не только справились с растительными ядами, но и научились использовать их, в частности, при нарушении пищеварения. Какие растения особенно хорошо зарекомендовали себя в лечении болезней желудочно-кишечного тракта?

Дягиль лекарственный (*Archangelica officinalis*) благотворно влияет на пищеварительную систему человека за счет содержащихся в его корнях и семенах эфирного (ангеликового) масла, дубильных веществ, фитостеринов, смол и органических кислот. При метеоризме, желудочно-кишечных заболеваниях, гипоацидном гастрите и дискинезии желчевыводящих путей экстракт дягиля усиливает моторную и секреторную функции кишечника, повышает аппетит. Дягиль лекарственный применяют как спазмолитическое, бактерицидное, мочегонное и седативное средство.

Иберийка горькая (*Iberis amara*) содержит флавоноиды и алкалоиды, которые повышают тонус гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта и оказывают прокинетику действие. Экстракт иберийки горькой используют для стимуляции выделения желудочного сока и желчи.

Чистотел большой (*Chelidonium majus*) благодаря наличию более чем 20 алкалоидов, а также флавоноидов, сапонинов и органических кислот оказывает бактерицидное и анестезирующее действие. Кроме того, компоненты растения повышают перистальтику кишечника и стимулируют секрецию слюны.

Ромашка аптечная, или лекарственная (*Matricaria recutita*), в состав которой входят эфирное масло, гликозид спазмолитиче-

ского действия, флавоноиды, кумарины, фитостерины, витамины, органические кислоты, дубильные, слизистые и многие другие вещества, является универсальным лекарственным средством. Ромашка обладает обезболивающим эффектом при кишечных спазмах, снижает тонус гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, а также оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, антисептическое, дезинфицирующее, слабослабительное, болеутоляющее, седативное, противосудорожное и желчегонное действие. Эфирное масло ромашки уменьшает газообразование, нормализует функцию желудочно-кишечного тракта.

Тмин обыкновенный, или анис дикий (*Carum carvi*), богат эфирным и жирным маслами, белковыми и дубильными веществами, кумаринами и флавоноидами (кверцетин и кемпферол). Лекарственные компоненты этого растения усиливают отделение желчи и деятельность пищеварительных желез, препятствуют процессам гниения и брожения в кишечнике, устраняют спазмы гладкой мускулатуры кишечника, тем самым способствуя нормализации процессов пищеварения.

раздражают слизистые оболочки внутренних органов, усиливая секрецию железистого аппарата, в связи с чем оказывает обволакивающее, мочегонное и слабительное действие.

Мята перечная (*Mentha piperita*) входит в состав желудочных, ветрогонных, успокоительных и желчегонных сборов. Содержит эфирное масло, органические кислоты, дубильные и смолистые вещества. Менту используют при лечении желудочно-кишечных заболеваний, печеночной колики, изжоги, метеоризма, а также как вяжущее и спазмолитическое средство.

Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*) показана при острых и хронических желудочно-кишечных заболеваниях, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей, метеоризме и ожирении. Мелиссу широко применяют как спазмолитическое, болеутоляющее, слабительное, противорвотное, иммуномодулирующее и седативное средство, регулирующее работу пищеварительного тракта. Широкий спектр терапевтического действия препаратов мелиссы обусловлен содержанием различных биологически активных веществ.

Растения обладают чудесной целительной силой, однако следует помнить, что неправильные доза и способ приготовления могут превратить лекарство в яд

Расторопша пятнистая (*Silybum marianum*) улучшает секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, образование и выведение желчи, оказывает гепатопротекторное действие при отравлениях и инфекционных поражениях печени. Основными действующими веществами расторопши являются флавоноиды и флавонолигнаны.

Солодка голая, или лакрица (*Glycyrrhiza glabra L.*), содержит сапонины, которые

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

С приходом весны многие жалуются на расстройство пищеварения, обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Это связано не только с изменениями в рационе, но и с перестройкой биоритмов организма на весенний лад. Использование растительных препаратов при заболеваниях желудочно-кишечного тракта так же естественно, как и наступление весны!