

**Лекарственные растения, входящие в состав БАДов, применяемые для профилактики и вспомогательного лечения нарушений углеводного обмена.**

**Список лекарственных растений, входящих в существующие БАДы, согласно Федеральному Реестру БАДов (2002)**

**Растения, входящие в состав БАДов, применяемых для профилактики и вспомогательного лечения нарушений углеводного обмена: берёза (виды), женьшень, золототысячник (виды), лопух большой, момордика харантия, овёс посевной, одуванчик лекарственный, пасучаки, родиола розовая, солодка (виды), топинамбур, фасоль обыкновенная, цикорий обыкновенный, черника, элеутерококк колючий.**

**Одува́нчик лека́рственный**, или **Одуванчик полево́й**, или **Одуванчик аптечный**, или **Одуванчик обыкновенный** (лат. *Taráxacum officinále*) — наиболее известный вид рода Одуванчик семейства Астровые (*Asteraceae*).

Ботаническое описание

- Одуванчик лекарственный — многолетнее травянистое растение высотой до 30 см, с маловетвистым стержневым корнем толщиной около 2 см и длиной около 60 см, в верхней части переходящим в короткое многоглавое корневище.
- Листья одуванчика голые, перисто-надрезанные или цельные, ланцетные или продолговато-ланцетные, зубчатые, длиной 10—25 см, шириной 1,5—5 см, собранные в прикорневую розетку.
- Цветоносная стрелка сочная, цилиндрическая, полая внутри, оканчивающаяся одиночной корзинкой язычковых обоеполых ярко-жёлтых цветков диаметром до 5 см. Цветоложе голое, плоское, ямчатое.
- Формула цветка: .
- Плод — серовато-бурая веретенообразная семянка с хохолком, состоящим из белых неветвистых волосков. Семянки прикреплены к цветоложу непрочо и легко разносятся ветром.

## Ареал

Одуванчик лекарственный — одно из самых распространённых растений, особенно в лесостепной зоне. Растёт на лугах, полянах, около дорог, на выгонах и у жилья, часто как сорняк в полях, садах, огородах и парках в европейской части России, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, в Молдавии, Приднестровье в Средней Азии, Сибири, на Дальнем Востоке, на Сахалине, Камчатке.



## Химический состав

- Млечный сок растения содержит тараксацин и тараксацерин, 2—3 % каучуковых веществ, а соцветия и листья одуванчика — тараксантин, флавоксантин, витамины С, А, В<sub>2</sub>, Е, РР, холин, сапонины, смолы, соли марганца, железа, кальция, фосфора, до 5 % белка, что делает их питательными продуктами. В корнях одуванчика содержатся тритерпеновые соединения: тараксастерол, тараксерол, псевдотараксастерол, β-амирин; стерины: β-ситостерин, стигмастерин, тараксол; углеводы: до 40 % инулина; жирное масло, в состав которого входят глицериды пальмитиновой, мелиссовой, линолевой, олеиновой, церотиновой кислот; каучук, белки, слизи, смолы и др. В цветочных корзинках и листьях обнаружены тараксантин, флавоксантин, лютеин, тритерпеновые спирты, арнидиол, фарадиол.

## Использование

- С лечебной целью используют корень (лат. *Radix Taraxaci*), листья, траву, сок. Водный настой корней и листьев улучшает пищеварение, аппетит и общий обмен веществ. Одуванчик рекомендуют при диабете, как тонизирующее при общей слабости, для лечения анемий. Одуванчик употребляют для лечения гепатита, холецистита, желчнокаменной болезни, желтухи, гастрита, колита, цистита, для улучшения аппетита и пищеварения, при запоре, метеоризме, а также в качестве противоглистного средства.
- Свежие листья и сок из листьев рекомендуют для лечения атеросклероза, кожных заболеваний, при авитаминозе С, анемии.

**Родио́ла ро́зовая** (известно также под названиями **золотой ко́рень, ро́зовый ко́рень**) (лат. *Rhodiola rósea*) — многолетнее травянистое растение; вид рода Родиола семейства Толстянковые (*Crasulaceae*).

Произрастает в регионах с холодным и умеренным климатом, включая Северную Америку, Великобританию и Ирландию, на альпийских горных лугах (в Альпах, Пиренеях, Карпатах).

В России — на Алтае, Урале, в заполярных районах Якутии, в горных районах Восточной Сибири, Западной Сибири и Дальнего Востока, на побережье Белого и Баренцева морей.



**Родиола  
розовая**

## **Ботаническое описание**

- Многолетнее суккулентное двудомное травянистое растение с мощным горизонтальным корневищем и тонкими придаточными корнями.
- Обычно у родиолы несколько прямостоячих не ветвистых стеблей (до 10—15 штук), высотой около 10—40 см, реже встречаются растения с одним стеблем.
- Листья сидячие очерёдные, продолговато-яйцевидные, эллиптические или заострённые, цельнокрайние или пильчато-зубчатые в верхней части.
- Соцветие щитковидное, многоцветковое, цветки жёлтые однополые, четырёх-, редко пятичленные.
- Плоды — прямостоячие зеленоватые многолистовки.
- Время цветения — июнь — июль, созревание плодов происходит в июле — августе. Размножение вегетативное и семенное.

## **Биологически активные компоненты**

В подземной части родиолы розовой учёными найдено около 140 компонентов. Корневища с корнями родиолы содержат фенолы и их производные (в %): тирозол — 0,25, салидрозид — 0,51—1,39; ароматические соединения: розавин — 1—2,5 %, коричный спирт, розин, розарин; углеводы: глюкозу и фруктозу — 2,31, сахарозу — 0,53, седо-гептулозу; органические кислоты (щавелевую, яблочную, янтарную, лимонную) — 0,15; терпеноиды (розиридин, розиридол); эфирное масло — 0,8—0,9 (в его составе найдено около 86 компонентов, в том числе коричный альдегид, цитраль, фенилэтиловый спирт, 3-фенил-этилацетат, гераниол, геранил ацетат и др.); стероиды: р-ситостерин; фенолкарбоновые кислоты и их производные (галловая, метиловый эфир галловой кислоты); дубильные вещества — 15,9—20,25; флавоноиды (кемпферол, астрагалин, 7-рамнозид кемпферола, трицин, 5-глюкозид и 7-глюкозид трицина, родионин, родиозин, родиолин, ацетилродалгин, 8-метилгербацетин; антрахиноны; алкалоиды. Обнаружены также микроэлементы (содержание в золе в %): марганец — до 0,8, серебро — 0,0002, цинк — 0,1, медь — 0,002

## Применение

- В качестве лекарственного сырья используют корневища и корни родиолы розовой (лат. *Rhizoma et radix Rhodiolae roseae*). Заготавливают сырьё от конца цветения до полного созревания плодов: выкапывают, очищают от земли, промывают водой, освобождают от загнивших частей и режут на куски. Сушат в сушилках при 50—60 °С. Срок хранения сырья 3 года.
- Ценится как лекарственное растение, адаптоген, мало в чём уступающее женьшеню. В медицине используется как надземная, так и подземная часть. Из надземных частей готовятся отвары и примочки, использующиеся при лечении трахомы. Кроме этого, корневища используют при лечении сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, кожных заболеваний, туберкулёза лёгких, переломов костей и многих других заболеваний, как жаропонижающее, общеукрепляющее. Наружно применяется в виде примочек или мази для лечения ран, при конъюнктивитах, кожных сыпях, нарывах. Сок корневищ используют при желтухе и как раноочищающее.
- Корневища и корни растения содержат тирозол, гликозид родиолозид, эфирные масла, дубильные вещества, антрагликозиды, яблочную, галловую, лимонную, янтарную, щавелевую кислоты, лактоны, стерины, флавонолы (гиперазид, кверцетин, изокверцетин, кемпферол), углеводы (в основном глюкозу и сахарозу), липиды

**Цикóрий обыкновéнный** (лат. *Cichórium íntybus*) — вид многолетних травянистых растений из рода Цикорий (*Cichorium*) семейства Астровые (*Asteraceae*).

- Цикорий обыкновенный очень широко распространён как сорное растение. Он легко узнаётся по соцветиям-корзинкам, которые состоят только из язычковых голубых цветков. Но эти корзинки бывают раскрыты только в ранние утренние часы, а также в пасмурную погоду.
- Народные названия: придорожная трава, синий цветок, петровы батоги, щербак

## Распространение и экология

- Встречается в умеренном и тропическом климате Евразии, от Скандинавии до Средиземноморья и от Британских островов до Восточной Сибири и Индии на юге, произрастает на Севере Африки. Как заносное встречается в Южной Африке, Северной и Южной Америке, Австралии и Новой Зеландии.
- В России распространён в европейской части, на Кавказе, в Сибири.



**Цикорий  
обыкновенный**

## **Биологическое описание**

- Многолетнее (для диких форм) или двулетнее (у культурных сортов) травянистое растение с длинным стержневым корнем и млечниками во всех органах.
- Стебель прямостоячий, прутьевидный, зелёный или сизовато-зелёный, более-менее разветвлённый, шершавый, высотой 15—150 см. Ветви часто сильно отклоняющиеся, несколько утолщающиеся к верхушке, щетинистые или курчавоволосистые, нередко голые или почти голые, кажутся наверху почти безлистными, так как листья здесь мелкие.
- Прикорневые листья от струговидно-перистораздельных до цельных, более-менее зубчатые по краю, у основания постепенно суженные в черешок; стеблевые — относительно немногочисленные, сильно уменьшенные, от ланцетно-яйцевидных до ланцетных, стеблеобъемлющие.
- Корзинки одиночные, многочисленные или скученные по несколько на верхушке стебля, боковых ветвей и в пазухах верхних и средних стеблевых листьев. Цветки язычковые. Венчик длиной 15—25 мм, разных оттенков голубого или белого цвета.
- Плод — трёх-пятигранная семянка, длиной 2—3 мм, светло-коричневая, продолговатая.

## **Химический состав**

В корнях и листьях растения содержится большое количество (до 11 %) полисахарида инулина, имеются белковые вещества (4 %), гликозид интибин, придающий им специфический горький вкус, дубильные вещества, органические кислоты, витамины — тиамин, рибофлавин, аскорбиновая кислота, каротин; в цветках найдены кумариновые гликозиды; в млечном соке — горькие вещества (лактуцин, лактукопикрин и др.); в семенах содержится 15—28 % жирного масла; в молодых листьях — каротин, аскорбиновая кислота (до 0,08 %), инулин, соли калия.

Цикорий особенно ценится в диетическом питании больных сахарным диабетом. В клинических испытаниях получены положительные результаты при лечении сахарного диабета экстрактом из корней цикория: наблюдалось улучшение самочувствия больных в начальной стадии заболевания, в запущенных случаях достигалось частичное снижение содержания сахара в моче.



**Сверху вниз.  
Собранные корни.  
Высушенный и размолотый  
корень.  
Эрзац кофе из цикория.**