

Анна Александровна Махова
Безопасная аптечка. Что
в фитотерапии работает,
а что может навредить
Серия «Плюс один здоровый
человек. Книги о медицине
от ведущих экспертов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73984042

*Безопасная аптечка. что в фитотерапии работает, а что может
навредить: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-247681-5*

Аннотация

Книга от профессионального врача-фармаколога раскрывает, в чем может таиться опасность безобидных на первый взгляд растений. Многим кажется, что раз травы – натуральные средства, они не могут причинить вред. Однако везде есть свои нюансы. Что нужно знать о смешении трав и лекарств, чтобы не навредить себе? Какие средства и в каких дозировках помогут при лишнем весе, бессоннице, проблемах с кожей и почками? Можно ли с их помощью замедлить старение и улучшить память? Какие могут оказаться пустышками и продаваться маркетологами? Автор

обращает особое внимание на разумный подход и призывает быть более внимательными к своему здоровью.

Содержание

Введение	9
Глава 1	14
Исторический очерк	14
Всегда ли природные лекарственные средства безопасны	19
Фитотерапия в разных странах	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Анна Александровна
Махова**

**Безопасная аптечка. Что
в фитотерапии работает,
а что может навредить**

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

© Махова А.А., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *



АННА МАХОВА

д.м.н., профессор, врач — клинический фармаколог
и терапевт, автор книги «БАДы и витамины. Как
восполнить дефицит и избежать передозировки»

БЕЗОПАСНАЯ АПТЕЧКА

ЧТО В ФИТОТЕРАПИИ РАБОТАЕТ,
А ЧТО МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ

Введение

Дорогие читатели, спасибо вам за теплые отзывы о моей книге «БАДы и витамины: как избежать передозировки и не пропустить дефицит». Проявленный вами интерес к этой книге побуждает меня продолжить рассказ о тех подводных камнях, которые подстерегают желающих поправить свое здоровье, покупая «чудесные» БАДы, реклама которых льется нескончаемым потоком с экранов телевизоров и из социальных сетей. На этом поприще, получая хорошие деньги от компаний, подвизаются популярные блогеры без медицинского образования, а также шарлатаны с объявлениями типа «вылечу от рака травами», которые расклеены у каждой онкологической лечебницы.

Тема этой книги – положительные и отрицательные последствия самодеятельного траволечения, или, по-научному, фитотерапии.

В своей работе я часто вижу людей, которые очень спокойно и порой легкомысленно относятся к различным травяным сборам и фитопрепаратам из лекарственных растений (ЛР). Содержащие их баночки имеют красивые этикетки с четким позиционированием: для суставов, для потенции, для сердца и прочее, прочее, прочее... Часто составы травяных сборов очень обширные – например, в одном из сборов для суставов увидела впечатляющее разнотравье: и зверобой, и хмель,

и конский каштан. Объем заготовок растительного сырья в нашей стране для изготовления лекарств и БАДов колоссален – более 25 тысяч тонн ежегодно, и треть аптечного ассортимента занимают различные травы и фитоБАДы.

Я понимаю, что большинство людей в нашей стране не может позволить себе покупку дорогих лекарств и заменяет их «народными средствами». Такие люди стремятся к самолечению, обращаются к «натуральным» продуктам для лечения и профилактики, что диктуется сформированным общественным мнением: натуральное – это хорошо. Данная тенденция подкрепляется несколькими факторами: безрецептурной продажей препаратов ЛР, зачастую более доступной ценой (по сравнению с синтетическими лекарственными средствами), широким использованием ЛР в составе БАД, распространенным среди населения мнением о безопасности препаратов ЛР.

В связи с этим в последнее время наблюдается значительный рост в потреблении лекарственных растений, зарегистрированных как в виде лекарственных препаратов, так и в виде БАДов, в том числе поливитаминных БАДов.

Важно объективно оценивать, какие из полезных свойств того или иного ЛР подтверждены наукой, есть ли качественные исследования воздействия данного растения на организм человека, а не только на лабораторных мышей, какие побочные эффекты может вызывать прием данного ЛР, предупреждены ли покупатели про риски и возможную опас-

ность самолечения такими сборами? Основная проблема состоит в том, что натуральные травы, которые покупаются и как обычный травяной чай, и с лечебной целью, гораздо менее изучены и безопасны, чем назначенные врачом лекарства.

Другая проблема при использовании ЛР состоит в их взаимодействии (взаимодействии) с текущими и обоснованными лекарствами, которые принимает потребитель, а также в сочетаемости ЛР друг с другом, даже между травами из одного сбора.

В качестве примера скажу, что сейчас все больше женщин репродуктивного возраста отдают предпочтение «натуральным» фитопрепаратам; при этом возникают риски побочных эффектов, в том числе среди беременных женщин – как для нее самой, так и для плода. Некоторые из них могут спровоцировать выкидыш или обладают абортифицирующим действием, некоторые могут вызвать уродства плода (тератогенный эффект), а некоторые, проникнув в грудное молоко, вызвать аллергию и болезни у ребенка.

Также женщины активно ищут альтернативные подходы для уменьшения симптомов менопаузы. К ним относятся витамины и минералы, БАДы растительного происхождения, содержащие фитоэстрогены. Об этом будет целая глава в книге.

В книге я постараюсь развенчать миф о том, что использование ЛР – это безопасный и эффективный способ избав-

ления от недугов. Поэтому получилась отдельная большая глава про повреждение печени травами (гепатотоксичность) различных ЛР. И мужчин я тоже не забыла – вы узнаете о том, влияют ли какие-то травы на качество спермы, и об их возможных лечебных эффектах по лечению мужского бесплодия.

Необходимо понять, что фитотерапия и фитофармакология – это все серьезно. Прежде чем использовать ЛР, необходимо знать следующее:

- 1) доказана ли польза от данного растения;
- 2) проведены ли рандомизированные контролируемые исследования по его эффективности как золотого стандарта доказательной медицины;
- 3) какие есть риски и побочные эффекты при применении этого лекарства.

Также необходимо знать о взаимодействии данного ЛР с лекарствами, купленными по рецепту от врача, поскольку травы могут серьезно вмешиваться в работу лекарств, как снижая их эффективность, так и полностью убирая их лечебное действие (по-научному, нивелируя их терапевтическую активность). Всегда надо помнить, что между фитопрепаратами, фитоБАДами существуют барьеры на пути интеграции с традиционной (аллопатической) медициной.

Также возникают проблемы, когда несколько трав объединены в одну капсулу или сбор.

Вот так-то, а не просто чай с ромашкой, мятой да лаван-

дой.

Эта книга основана на научных исследованиях в области фитотерапии, и в ней я делаю попытку ответить на животрепещущий вопрос: действительно ли натуральное такое БЕЗОПАСНОЕ, а главное, ЭФФЕКТИВНОЕ.

Если хотите объективно разобраться в различных травяных фитопрепаратах, БАДах с фитоконпонентами и травяными сборами – эта книга для вас, мои дорогие читатели.

Итак, наша прогулка по ботаническому саду лекарственных растений начинается.

Глава 1

Вопросы истории, регуляции и качества лекарственных растений



Исторический очерк

К лекарственным растениям (ЛР) относятся дикорастущие и культивируемые растения, применяемые для профилактики и лечения болезней человека и животных. В настоящее время во всем мире для этих целей используется около 20 тысяч видов ЛР.

Растения использовались в лечебных целях на протяжении тысячелетий. Дошедшие до наших дней письменные источники свидетельствуют о применении трав для врачевания еще в 2100 году до н. э. в древнем Китае и Индии. «Трак-

тат Желтого императора о внутреннем», или «Хуан-ди нэй цзин»¹, около 100 года до н. э., описывает сложные составы традиционных китайских травяных сборов. Греческие врачи древности, Гиппократ и Гален, использовали зверобой и другие травы при различных недугах. Гиппократ описал более 200 различных трав, которые применялись в те далекие времена. Известно изречение персидского врача Ибн Сины (Авиценна, X–XI вв.): «Три оружия есть у врача: слово, растение, нож».

В Древней Руси знахари и травники использовали различные травы, произраставшие на территории русских княжеств. В Изборнике великого князя Святослава Ярославовича (1073 г.) дается описание различных лекарственных трав. В летописях и житиях святых есть повествования, как девица Феврония исцелила травяной мазью от тяжелой болезни муромского князя Петра. При Иване Грозном была создана Аптекарская изба – одно из первых медицинских учреждений на Руси, – которая занималась сбором лекарственного растительного сырья и поставкой ее в города и войска. Позже ее преобразовали в Аптекарский приказ, при котором в середине XVII века была организована школа первых русских врачей. В 1714 году в Петербурге Петром I был основан Аптекарский огород, ставший со временем Ботаническим са-

¹ «Трактат Желтого императора о внутреннем» – древнекитайский текст, являющийся основополагающим для традиционной китайской медицины. – Прим. ред.

дом Российской академии наук. Начались систематические научные работы в области фитотерапии, стали выходить научные публикации о лечебных свойствах растений.

Профессор Н. М. Максимович-Амбодик был автором первого русского учебника по ботанике, фактически он является основоположником отечественной фитотерапии.

Лечение травами процветало и в Европе, но только до XVII века, а затем пришло в упадок в связи с развитием химии и становлением медицины в эпоху Возрождения. Европейские иммигранты принесли в Северную Америку свои собственные традиции фитотерапии и заимствовали некоторые знания у аборигенов-индейцев.

Две трети статей в первом издании Фармакопеи США, опубликованном в 1820 году, описывали вещества растительного происхождения. С развитием фармакологии и появлением новых и эффективных лекарств травы стали уходить на второй план. И после Первой мировой войны стандартизированные фармацевтические препараты все чаще заменяли травы в развитых странах.

Может показаться, что современная традиционная доказательная медицина признает только «синтетические лекарства», но это не так. Около одной тысячи ЛР в настоящее время используются научной медициной в лечебных целях во всем мире. Многие хорошо известные фармацевтические препараты получены первоначально из растений: атропин (*Atropa belladonna*), салициловая кислота (*Salix purpurea*).

А колхицин (*Colchicum autumnale*) и до настоящего времени выделяется из растений семейства безвременниковых.

Более того, одной из областей научной медицины является изучение «натуральных средств» как для лечения болезней, так и для выявления нежелательных побочных эффектов от их применения. С этой целью проводятся экспериментальные и клинические исследования этих средств, согласно стандартам доказательной медицины.

Исторически наиболее обширные группы ЛР используются в народной и традиционной медицине восточных стран: арабской, индийской (в том числе аюрведической), китайской, тибетской, иранской и др. Данные об использовании ЛР поступают из анализа аптечного ассортимента страны, национальных опросов, этнографических исследований, рыночных данных и отчетов о токсичности из Канады, Европы, Азии, Австралии, стран Карибского бассейна, Южной и Центральной Америки и Африки. Аюрведа, наиболее распространенная традиционная медицина, практикуемая в Индии, использует в своей фармакопее более 6000 комбинаций трав.

Ниже приведен список популярных в нашей стране трав, которые будут разобраны в книге.

1. Эхинацея пурпурная
2. Черный тмин
3. Гинкго двулопастный
4. Ромашка аптечная
5. Адаптогены: женьшень, элеутерококк колючий, родио-

ла розовая

6. Куркума (куркумин)

7. Зеленый чай

8. Фитоэстрогены: изофлавоны сои, клопогон черный

9. Масло вечерней примулы

10. Валериана лекарственная

11. Мята перечная

12. Иван-чай и эвкалиптовый чай

13. Шалфей лекарственный

14. Зверобой продырявленный

Всегда ли природные лекарственные средства безопасны

В современном мире цифровых технологий все мы вольно или невольно испытываем стресс из-за потока информации, который льется на нас с экранов гаджетов и телевизоров. Суeta жизни, особенно в больших городах, также давит на нашу психику. Вот почему нас так тянет к природе, в которой мы ищем отдыха от суеты повседневной жизни и умиротворения. Благотворное влияние природы на человека имеет, к сожалению, и обратную сторону, связанную с лечением травами: пациенты воспринимают фитотерапию как «естественное и натуральное» лечение и, следовательно, абсолютно безопасное. Это приводит к тому, что часто больные отказываются от прописанных врачом лекарств, занимаются самолечением и обращаются за «снадобьями» к целителям и травникам или заказывают их у непроверенных поставщиков в социальных сетях по совету подруг.

Такое позитивное отношение к лекарственным растениям можно объяснить несколькими факторами. Главными из них являются:

- вера населения в то, что растительные вещества не причиняют вреда, поскольку они являются натуральными, в отличие от «синтетических лекарств»;
- заявления об эффективности лекарственных растений,

часто не подтвержденные научными данными, которые делаются сторонниками альтернативной медицины;

- большие рекламные бюджеты фитоБАДов и БАДов с фитокомпонентами;

- неудовлетворенность результатами современной медицины, высокая стоимость и побочные эффекты традиционных лекарств, выпускаемых фармацевтической промышленностью.

В этом отношении травы похожи на другие дополнительные и альтернативные подходы в медицине: они часто используются при хронических заболеваниях, для которых традиционная медицина предлагает лекарственные препараты долгосрочного приема. К сожалению, такая терапия часто сопровождается нежелательными побочными эффектами. Хроническая болезнь потому и называется хронической, поскольку требует постоянной терапии, и в этом случае мы говорим не про излечение, а про контроль болезни, повышение качества жизни и профилактику обострений за счет приема фармпрепаратов.



В попытках найти «надежный» метод исцеления, «чудесное средство», люди

обращаются к альтернативной медицине.

Фитотерапия в разных странах

В развивающихся странах лекарственные травы зачастую менее дороги и более доступны, чем традиционные фармацевтические препараты. Рекомендации по использованию трав часто дают члены семьи, старейшины общины, деревенские медицинские работники, акушерки или целители. Травяные составы часто готовят индивидуально для пациента из растительного сырья, а не покупают коммерчески доступные формы, часть из которых стандартизована по активным компонентам. Во многих развивающихся странах применение трав часто является частью тщательно продуманного ритуала исцеления с мистическими компонентами.

А как обстоят дела в развитых странах?

Врачам необходимы достоверные данные про механизмы действия, эффективность и безопасность лекарственных растений, чтобы можно было разработать практические рекомендации применения растительных лекарств. Важно проведение качественных фундаментальных научных и клинических исследований и создание специализированных ботанических исследовательских центров. В инструкциях по применению препаратов лекарственных растений должны быть указаны те показания, которые основаны на клинических данных, полученных с использованием критериев доказательной медицины (плацебо-контролируемые или срав-

нительные клинические исследования).

Особенно активно эта работа проводится в странах Европейского союза, где регулярно обновляется Европейская фармакопея, публикуются унифицированные материалы по эффективности и безопасности лекарственных растений (например, монографии Комиссии Е, монографии Европейского научного общества по фитотерапии).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.