



АДАПТОГЕНИТЕ

Лековити растения за сила,
издръжливост и
борба със стреса



ДЕЙВИД УИНСТЪН и СТИВЪН МЕЙМС

Дейвид УИНСТЪН
Стивън МЕЙМС

АДАПТОГЕНИТЕ

*Лековити растения за сила,
издръжливост и борба
със стреса*

ZOYA^{BG}
ORGANIC & NATURAL

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана в каквато и да било форма без изричното писмено разрешение на притежателя на авторските права.

First published in United States in 2007 by © Healing Arts Press

Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief

© David Winston – author

© Steven Maimes – author

ISBN: 978-619-7170-02-3

ZOYA^{BG}
ORGANIC & NATURAL

2014

***Забележка:** Предназначението на тази книга е да служи като информационен наръчник. Леченията, подходите и техниките, описани вътре са допълнение, а не заместител на професионална лекарска помощ или лечение. Те не трябва да се използват за третиране на сериозни заболявания без предварителна консултация с квалифицирано здравно лице.*

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



*Посвещавам книгата на покойния си племенник
Натаниъл Хол, който внесе настроение,
предизвикателства, израстване и
воински дух в живота ми и в този велик живот.
Ще липсва на всички, които го познаваха.*

ДЕЙВИД

*Посвещавам книгата
на семейството си и на следващото поколение.*

СТИВЪН

Съдържание

Предговор / 7

Първа част

РАСТИТЕЛНИ АДАПТОГЕНИ / 13

Билковата медицина по света / 14

Адаптогените: преглед / 23

История на адаптогените / 39

Действие на адаптогените / 55

Адаптогените и реакцията към стрес / 72

Адаптогените и ползите за здравето / 91

Втора част

MATERIA MEDICA / 131

Използване на „Materia Medica“ / 132

Монографии за адаптогените / 142

АМЕРИКАНСКИ ЖЕНШЕН • АМЛА • АШВАГАНДА

АЗИАТСКИ ЖЕНШЕН • АСТРАГАЛ (КЛИНАВИЧЕ) • КОРДИЦЕПС

КОДОНОПСИС • СИБИРСКИ ЖЕНШЕН • ГУДУЧИ • ХИ ШОУ У

СВЕЩЕН БОСИЛЕК (ТУЛСИ) • ПЕТОЛИСТНА ГИНОСТЕМА

• ЖЕНСКО БИЛЕ (СЛАДНИК) • ГОДЖИ БЕРИ • ПРИНЦОВ ЖЕНШЕН

РЕИШИ • ЛЕВЗЕЯ • ЗЛАТЕН КОРЕН • ШИЗАНДРА

ШАТАВАРИ • МУМИЙО

Нервините: допълващи адаптогените билки / 213

АЛБИЦИЯ (МИМОЗА) • ГЛОГ • ДЯВОЛСКА УСТА • ЖЪЛТ КАНТАРИОН

ЛАЙКА • ЛИПА • МАТОЧИНА • ПАСИФЛОРА • ПРЕВАРА

ПРЕСЕН МЛЕЧЕН ОВЕС • СИНЯ ВЪРБИНКА • ДРУГИ БИЛКИ НЕРВИНИ

Ноотропите: допълващи адаптогените билки / 230

БРАХМИ (БАКОПА) • БРИНГАРАДЖ • ГИНКО • ГОТУ КОЛА

КИТАЙСКИ БЯЛ БОЖУР • ЛАВАНДУЛА

РОЗМАРИН • ТЕСНОЛИСТНА ТЕЛЧАРКА

ДРУГИ БИЛКИ И ДОБАВКИ НООТРОПИЦИ

Трета част
БИЛКОВИТЕ АДАПТОГЕНИ
В УПОТРЕБА / 243

Клинична употреба на адаптогени / 244

Билките адаптогени в комбинации / 255

Адаптогените като храна / 262

Адаптогени за животните / 277

Речник / 291

Библиография / 305

Предговор

Всички растения съдържат адаптогенни/тонизиращи съединения, защото самите растения трябва да се борят с доста стрес.

Д-Р ДЖЕЙМС ДЮК,
учен и етноботаник

На всички нас ни се налага да се справяме със стреса всекидневно и организмът ни се стреми да се адаптира и да се поддържа в баланс и добро здраве. Съществува една група лековити растения, наречени адаптогени, които помагат на човешкия организъм да се адаптира към стрес, подсилват обичайните метаболитни процеси и възстановяват равновесието на вътрешната среда. Те повишават устойчивостта на организма към физически, биологични и емоционални стресори, както и към стресори от околната среда и подсилват неговите нормални физиологични функции.

Книгата, която ви предлагаме, е тъкмо за тези лековити растения. В миналото са ги наричали подмладяващи и възстановяващи билки, средства за тонизиране на жизнената енергия ци, расаяни или укрепващи лекове. Съвременните изследвания доказват, че много от тези растения са важни лекарства, които може да се използват за предотвратяване и лечение на множество често срещани заболявания.

Може да се каже, че описанието на адаптогенните лековити растения звучи твърде добре, за да е истина. Те носят толкова много ползи за здравето, че обхващат почти всяка част на тялото. И все пак, ако изучаваме историята, ще научим, че има основателни причини тези растения да бъдат използвани от хилядолетия. Лечителите от миналото са ги познавали и често са ги използвали. Сега от нас зависи да подновим и разширим това познание и да използваме наученото.

Книгата е съсредоточена върху адаптогените – изключителни лечебни растения, които по традиция са се използвали от дълго време и

носят множество ползи за организма. Включена е също и информация за две групи растения, чието действие допълва действието на адаптогените – нервни (средства за укрепване и успокояване на нервите) и ноотропици (средства, стимулиращи мозъчните функции).

Разбира се, много може да се каже и за други видове лечебни растения. Препоръчваме да се консултирате с многото отлични книги, които са написани. Някои от любимите ни са *Medical Herbalism* (Билколечение) от Дейвид Хофман, *Principles and Practice of Phytotherapy* (Принципи и практикуване на фитотерапия) от Саймън Милс и Кери Боун и *Herbal Therapy & Supplements: A Scientific and Traditional Approach* (Билколечение и билкови добавки – изследване на научните и традиционните методи) от Мерили Кун и Дейвид Уинстън.

СПРАВКИ И ИЗТОЧНИЦИ

При съставянето на тази книга се консултирахме с много източници (включително учени, академици, автори и лекари), а резултатите от изследването бяха събрани и ги представяме в подходящ формат за повече изчерпателност и яснота. В повечето случаи в текста не се цитират източниците. За читателя неспециалист не са важни толкова справочните източници, колкото изводите. В раздела Библиография са изброени всички източници, които сме ползвали. Когато е посочена отправка в текста, са посочени името на автора и датата, а библиографията може да се използва за пълни цитати, както и за подробности за публикацията. Тази книга не е академичен текст, по-скоро е предназначена за широка публика. Опитали сме се да обясним повечето от непознатите термини така, които са използвани в книгата. В края ѝ има и справочен речник. Информацията в тази книга е получена в резултат на изследвания и от уважавани източници с познания в специфичната област. В повечето случаи изследванията са потвърдени от няколко източника.

НАИМЕНОВАНИЯ НА АДАПТОГЕНИТЕ

Тази книга ще обогати познанията ви за растителните адаптогени, познати и като билкови адаптогени. В повечето случаи ще ги наричаме само адаптогени.

В текста използваме обикновено общоприетите имена на адаптогените, за които говорим. Например, вместо да казваме корен на *Rapax ginseng*, използваме азиатски женшен. В табл. 1.1 са изброени латин-

ските ботанически имена и частите от растението, които се използват на всички адаптогени, за които говорим в книгата. В таблица 1.2 са изброени други имена на адаптогените, а в раздела *Materia Medica* на книгата (втора част) са изброени и допълнителни имена.

Таблица 1.1. Адаптогените, описани в тази книга

АДАПТОГЕН	ЛАТИНСКО НАИМЕНОВАНИЕ	УПОТРЕБЯВАНА ЧАСТ
американски женшен	<i>Panax quinquefolius</i>	корен
амла*	<i>Emblica officinalis</i>	плод
ашваганда	<i>Withania somnifera</i>	корен
азиатски женшен	<i>Panax ginseng</i>	корен
астрагал (клинавиче)*	<i>Astragalus membranaceus</i>	корен
кордицепс	<i>Cordyceps sinensis</i>	гъба, мицел
кодонопсис (дан шън)	<i>Codonopsis pilosula</i> , <i>C. tangshen</i>	корен
сибирски женшен	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	корен, кора на стъбло
гудучи	<i>Tinospora cordifolia</i>	корен, стъбло
хи шоу у (фо-ти)*	<i>Polygonum multiflorum</i>	корен
свещен босилек	<i>Ocimum sanctum</i> , <i>O. gratissimum</i>	надземна част
петолистна гиностема	<i>Gynostemma pentaphyllum</i>	надземна част
женско биле	<i>Glycyrrhiza glabra</i> , <i>G. uralensis</i>	корен
годжи бери*	<i>Lycium chinensis</i> , <i>L. barbarum</i>	плод
принцов женшен*	<i>Pseudostellaria heterophylla</i>	корен
реиши	<i>Ganoderma lucidum</i>	гъба, мицел
левзея	<i>Rhaponticum carthamoides</i>	корен
златен корен (родиола)	<i>Rhodiola rosea</i>	корен
шизандра	<i>Schisandra chinensis</i>	плод, семена
шатавари*	<i>Asparagus racemosus</i>	корен
мумийо (шиладжит)	<i>Asphaltum bitumen</i>	смола

*вероятни адаптогени

„Вероятните адаптогени“, отбелязани със звездичка (*) в таблица 1.1 не са толкова изследвани с научни методи, които да потвърдят употребата им, колкото известните адаптогени. Със сигурност са нужни повече изследвания. Всички тези растения въздействат върху и спомагат за регулирането на невроендокринната и имунната система, осигуряват защита против стрес и повишават способността на човека да поддържа най-добрата възможна хомеостаза. Освен това, всички те са уважавани тонизиращи средства или расаяни (аюрведични подмладяващи средства), с дълга история относно безопасността и ефикасността им. В книгата сме включили и вероятните адаптогени, заедно с доказаните.

Не отричаме, разбира се, че съществуват и други растения, освен изброените в таблица 1.1 и обсъждани в тази книга, които също се смятат за вероятни адаптогени. Такива растения например са *Aralia mandshurica* (аралия), *Hippophae rhamnoides* (ракитник, облепиха), *Hoppea dichotoma*, *Lepidium meyenii* (мака), *Morinda officinalis*, *Oplopanax elatus* (японска дяволска пръчка), *Pfaffia paniculata* (сума) и *Trichopus zeylanicus* (арогия пача). Надяваме се, че в бъдеще ще има повече изследвания върху тях, както и върху други новооткривани тонизиращи растения.

Често се позоваваме на Аюрведа или на традиционната китайска медицина, когато говорим за адаптогените. Причината за това е, че осемнадесет от всичките двадесет и един адаптогена, които разискваме, са били използвани като лекарство или в аюрведическата практика, или в традиционната китайска медицина. Тъй като тези традиции датират от хилядолетия, те имат богата история и се отличават с голяма правдоподобност относно употребата и ефикасността на растенията. В таблица 1.2 са изброени адаптогените с техните китайски и аюрведически имена, заедно с някои общоприети наименования.

Редица популярни книги и интернет сайтове наричат адаптогените с различни общоприети наименования. Например, различните източници може да наричат лицума годжи бери, лиций или мерджан. Това понякога води до неясноти и недоразумения. Най-добрият начин да се идентифицира което и да било растение е чрез латинското му (ботаническо) име (вж. табл. 1.1).

В Стария завет, Книга на Еклесиаста се казва: „Каквото е било пак ще бъде, и каквото се правило, пак ще се прави – няма нищо ново под слънцето.“ (Екл. 1:10) Растенията адаптогени не са нещо ново – прос-

то тези билки и употребата им са нови за мнозина от нас. Смирени пред присъщата сила и мъдрост на тези растения, ние сме благодарни, че можем да споделим тяхната история.

Таблица 1.2. Наименования на адаптогените по света

ОБЩОПРИЕТО НАИМЕНОВАНИЕ	КИТАЙСКО ИМЕ	АЮРВЕДИЧНО ИМЕ	ДРУГИ ИМЕНА*
американски женшен	Xi yang shen (си ян шън)		сан, шен
амла	Yu gan zi (ю ган дзъ)	амла, амалаки	индийско грозде
ашваганда		ашваганда	индийски женшен, зимна череша
азиатски женшен	Ren shen (шен шън)		корейски женшен, китайски женшен
астрагал	Huang qi (хуан ци)		млечен фий, клинавиче
кордицепс	Dong chong xia cao (дон чун ся цао)		китайска гъсенична гъба
дан шън	Dang shen (дан шън)		кодонопсис, азиатска камбанка
сибирски женшен	Ci wu jia (шъ уу дзя)		елеутерокок
гудучи	Kuan jin teng (куан дзин тън)	гудучи	амрита
хи шоу у (фо-ти)	He shou wu (хъ шоу уу)		фо-ти
тулси	Luo le (луо ли)	тулси	свещен босилек
гиностема	Jiao gu lan (дзяо гу лан)		петолистна гиностема
женско биле	Gan cao (ган цао)	яштимаду	лакрица, сладник, сладък корен
годжи бери	Gou qi zi (гоу дзи дзъ)		лициум, мерджан
принцов женшен	Tai zi shen (тай дзъ шън)		псевдостелера
рейши	Ling zhi (лин джъ)		ганодерма
левзея			маралов корен

ОБЩОПРИЕТО НАИМЕНОВАНИЕ	КИТАЙСКО ИМЕ	АЮРВЕДИЧНО ИМЕ	ДРУГИ ИМЕНА*
родиола	Hong jing tian (хон дзин тиен)		златовръх, златен корен
шизандра	Wu wei zi (уу вей дзъ)		китайски лимонник
шатавари	Tian men dong† (тиен мън дун)		билка със сто лица, индийски аспержов корен
шиладжит	шиладжит	мумийо	

*За допълнителни имена виж отделните монографии в глава 7.

†Китайският *Asparagus cochinchinensis* е сроден вид с много сходства и много подобни начини на употреба.

Първа част



РАСТИТЕЛНИ АДАПТОГЕНИ

1

Билковата медицина по света

*И произведе земята злак, трева, що дава семе...
и видя Бог, че това е добро.*

Битие 1:12

Да започнем с преглед на някои от основните понятия, използвани в билковата медицина.

Билково лекарство е всяко лекарство, приготвено от части на растение, включително кората, корените или листата. *Билки* са обикновено растения, които нямат постоянно стъбло с дървесина (храст или дърво). *Билкова медицина* (или растителна медицина) е всяка медицинска система, която разчита на билки или други растителни материали за приготвяне на лекове. *Традиционна медицина* е термин, използван за обозначаване на древните форми на медицината (обичайно базирани на употребата на лековити растения), които все още се практикуват в много общности и страни. *Фитотерапия* е терминът, използван основно в Европа за лечение и профилактика на заболявания с помощта на билкови лекарства. Представката *фито-* (*phyto-*) означава растителен.

Лечебни растения има навсякъде по света. Д-р Джеймс Дюк, наскоро пенсиониран се ботаник към Министерството на земеделието на САЩ, създаде база данни с 80 хиляди растения и повече от 20 хиляди вида от цял свят, които може да се документират като използвани с лечебна цел. В Северна Америка, с изключение на Мексико, има почти 2200 растителни вида, които традиционно са се използвали с лечебна цел.

Билковата медицина е една от най-древните форми на здравеопазване, известни на човека. Употребата на растения за изцеление е широко разпространена във всички култури в историята и продължава да

играе важна роля в медицината и днес. Световната здравна организация съобщава, че приблизително 75% от населението в света разчита на растителни лекарства за основните си здравни нужди. Всъщност за хората от много страни лечебните растения са значителна част от грижите им за здравето.

Билки се използват като лекарство от хилядолетия. Преди да бъдат въведени съвременните фармацевтични лекарства билковите лекове са били сред малкото благонадеждни методи за лечение и възстановяване, с които са разполагали хората.

Почти 25% от съвременните лекарства се произвеждат от растения, използвани първо в традиционната медицина. Тоест съдържат поне една съставка, която е извлечена от цъфтящо растение.

МЕЖДУНАРОДНАТА УПОТРЕБА НА БИЛКОВИТЕ ЛЕКАРСТВА

Най-многобройните групи от хора, използващи лечебни растения, се намират в Китай и Индия. Повече от триста от билките, които често се употребяват днес в тези страни, имат история на употреба датираща от поне 2 000 години. За цялото това време е насъбран огромен опит, който е помогнал много за усъвършенстването на клиничното им приложение. Според китайски клинични изследвания тези растения, както и други добавяни през вековете към списъка на полезни растения, може да повишат значително ефикасността на съвременните лекарства, да намалят страничните им ефекти, а понякога и да ги заменят напълно.

Почти 500 растителни вида се приемат като официални лекарства в Китай. Други 5 000 вида се използват за традиционни лекарства, народни лекарства или местни лекарства от различните етнически групи из целия Китай. От 40 до 60% от лекарствата, които се приемат, са традиционни билкови препарати, а традиционната китайска медицина се нарежда на второ място в света по брой пациенти, които я практикуват след западната медицина, наричана още алопатична или конвенционална медицина. Все повече западници се обръщат към китайските билки и лекарства заради добрите резултати и дългогодишното прилагане на този вид природна медицина.

В Индия 60% от регистрираните лекари не практикуват алопатична медицина. В страната има почти 400 хиляди регистрирани аюрведически лечители, а аюрведическата медицина в момента е третата по популярност терапевтична система в света. Почти 70% от съвре-

**Библио.бг - платформа за електронни книги
и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

