

# Лекарственные растения в традиционной медицине народа Саха

Тимофеева С.С.

медицинские науки

11 класс, МБОУ «Хатынская СОШ им. Н. И. Прокопьева», с. Хаты, Нюрбинский район, Республика Саха (Якутия)

Научный руководитель: Тимофеева Е. Г., МБОУ «Хатынская СОШ им. Н. И. Прокопьева», с. Хаты, Нюрбинский район, Республика Саха (Якутия)

## Введение

До развития медицины и фармацевтики люди использовали для лечения многих болезней лекарственные рецепты [1]. Лекарственные средства изготавливаются из растений, исходя из этого, вместо современных лекарств можно использовать аналогичные традиционные медицинские рецепты, которым на протяжении многих веков обращались за исцелением наши предки жившие в суровых природных условиях.

Работа **актуальна** особенно сейчас, когда в современных реалиях наблюдается прирост респираторных заболеваний. Основной причиной заболевания является ослабленный иммунитет.

Главной **целью** работы является сохранение рецептов традиционной медицины народа Саха. Надеемся, что благодаря этой работе сможем сохранить многовековой труд предков.

Решаемой **проблемой** является разнообразие рецептов. Из-за многочисленных вариантов не похожих друг на друга происходит путаница, невозможно определить правильное соотношение (концентрацию). Тем более, когда многие лекарственные растения токсичны.

Для достижения своей цели я определила для себя такие **задачи**:

- 1) Провести опрос;
- 2) Из итогов опроса определить наиболее используемые рецепты и их применение;
- 3) После изучить химический состав используемых лекарственных растений;
- 4) Определить наиболее благоприятные для здоровья рецепты.

**Объект исследования.** Рецепты якутской народной медицины и его основной компонент – лекарственные растения.

**Предмет исследования.** Определение безопасного для здоровья рецептов, путем исключения токсичных лекарственных растений.

**Практическая значимость.** Работа будет интересна для жителей Республики Саха (Якутии), для тех, кто изучает народную культуру и для тех, кто интересуется народной медициной (отвары, настои). Приложение разработана специально для ознакомления с рецептами народной медицины коренных жителей Саха.

**Материалы исследования.** Материалом послужили книги как: «Саха сириҥ отонноох үүнээйилэрэ» Иванова Е.И, «Саха сириҥ эмтээх үүнээйилэрэ» А.П. Басыгысова, «Төрөөбүт дойдубут эмтээх үүнээйилэрэ» К.П. Токумова и П.П. Токумов, «Лекарственные растения Якутии» Л.В. Кузнецова, А.П. Исаев, П. А. Тимофеев и др.

Во время работы были использованы такие методы как:

1. Теоретические: а) метод абстрагирования; б) метод анализа и синтеза.
2. Эмпирические: а) метод опроса; в) б) метод сравнения.

## Основная часть

Первым делом, прежде чем приступить к решению проблемы мы провели опрос, для определения рецептов традиционной медицины народа Саха. В опросе участвовали люди старше 24 лет (рис. 1.), из разных районов Республики Саха (Якутия) (рис. 2.). Из 81 респондентов 74 ответили, что используют традиционные лекарственные рецепты народа Саха. Все те, кто ответил положительно были людьми старше 40 лет. Это можно объяснить недоверием старшего поколения к современной медицине или же отсутствием интереса у молодого поколения к многовековым традициям своего народа.

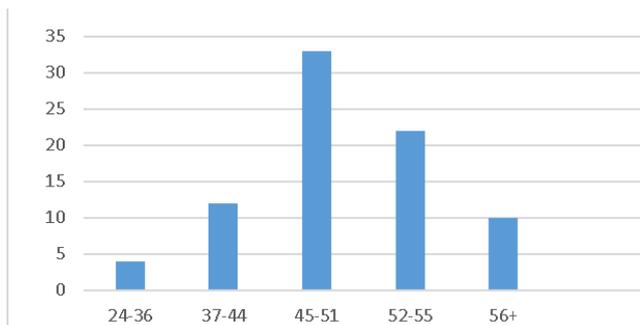


Рис. 1. Возраст опрошенных

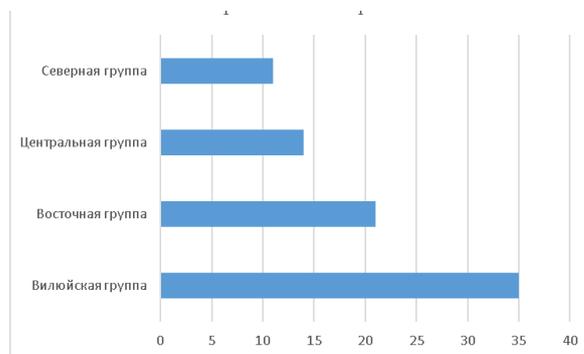


Рис. 2. Группы районов опрошенных

В ходе опроса упоминались 36 лекарственных растений из которых 29 использовались в быту. Рассматривая полученные ответы опрошенных, мы пришли к выводам, что наиболее используемые лекарственные растения это: щитовник, подорожник, полынь, одуванчик, Иван-чай, пижма (табл.1).

Таблица 1. Лекарственные растения Якутии

№	Знакомые растения	Сколько людей упоминало, (кол. чел)	Используют в быту
1	Щитовник пахучий	25	+
2	Чага	2	+
3	Подорожник	21	+
4	Полынь обыкновенная	13	+
5	Пижма обыкновенная	22	+
6	Одуванчик лекарственных	25	+
7	Кровохлебка лекарственная	7	+
8	Можжевельник	5	+
9	Иван-чай	19	+
10	Горец птичий	1	
11	Вероника серая	11	+
12	Тимьян обыкновенный	15	+
13	Береза	10	+
14	Подснежник	11	+
15	Сосна	6	+
16	Ромашка	13	+
17	Багульник болотный	8	+
18	Лишайники	5	+
19	Тысячелистник обыкновенный	2	+
20	Земляника	3	+
21	Брусника	6	+
22	Щитовник	15	+
23	Мята	1	
24	Крапива	4	+
25	Свекла	1	
26	Борщевик	3	
27	Толокнянка боровая	3	+
28	Можжевельник	1	+
29	Голубика	2	+
30	Черная смородина	4	+
31	Осина	6	
32	Лиственница	2	+
33	Малина	1	
34	Василисник	1	

35	Хвощ	6	+
36	Ель	11	+

После, мы досконально изучили свойства и биохимический состав растений, определив наиболее безопасные растения (табл. 2).

Таблица 2. Полезные вещества и свойства лекарственных растений

№	Название растение			Полезные вещества	Объем Количество	Свойства
	На русском	Сахалы	Латынь			
1	Береза	Хатын	<i>Betula platyphylla</i>	Аскорбиновая и никотиновая кислоты	533 мг%	Обладают антиагрегантными и выраженными антиоксидантными свойствами
				Эфиры и высшие жирные кислоты	3,5-5,3%	Тонизирует, общерегулирующее влияние на весь организм. Препятствуют развитию атеросклероза, улучшают кровообращение, обладают кардиопротекторными действиями
				Стероиды и их производные	2,7%	Обладают высокой биологической активностью
				Бетулин	60-90%	Регулирует активность ферментов, влияет на синтез и функционирование клеток
2	Чага		<i>Inonotus obliquus</i>	Карбоновые кислоты и высокое содержание марганца		Лечит заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, применяется при атеросклерозе
				Зола	До 12,3%*	
				Хромогенный полифенолкарбоновый комплекс	20%	Противоопухолевый*
				Полисахариды	6-8%	Гликоген
3	Ель	Харыйа	<i>Picea obovata</i>	Эфиры	0,8%	Тонизирует, общерегулирующее влияние на весь организм
				Алкалоиды	0,034%	Возбуждает нервную систему, обладает специфическим физиологическим действием 1,5-4,0% 1,5-4,0% 1,5-4,0%
				Витамины	Более 30%*	С, К
4	Сосна/лиственница каяндера	Тиит	<i>Larix sibirica</i>	Аскорбиновая кислота	0,1-0,3%	Возбуждают нервную систему, расширяют или сужают сосуды и обладают обезболивающим действием
				Эфирные масла	0,78 - 1,3%	Тонизирует, общерегулирующее влияние на весь организм
				Дубильные вещества	1,5-4,0%	Образование прочных структур: устойчивость, упругость.
5	Голубика	Сугун	<i>Vaccinium uliginosum</i>	Аскорбиновая кислота	До 119мг%	Снижается сахар в крови за счет ферментов, в качестве слабительного
				Органические кислоты	До 0,97%	Способность сдерживать превращение углеводов в жиры при избыточном углеводном питании
				Дубильные вещества	19,4%	Обладают антимикробным действием и уничтожают вредные штаммы бактерий
6	Черная смородина	Моонньоџон	<i>Ribes nigrum</i>	Органические кислоты	До 4,5%	Способность сдерживать превращение углеводов в жиры при избыточном углеводном питании
				Дубильные вещества	0,43%	Обладают антимикробным действием и уничтожают вредные штаммы бактерий
				Эфирные масла	0,01%	Помогает восстановить душевное спокойствие, восстанавливает жизненные силы

				Витамины	До 4000мг%	С, Р
7	Шиповник иглистый	Дьөлүһүөн	Rosa acicularis Lindl	Витамины	С ( до 4500мг%), В2(0,5мг%), Р(2,5мг%)	Укрепление защитных сил и противостояние инфекциям
				Аскорбиновая кислота	518-6178мг%	Оказывает влияние на кровотоечение, обмен в углеводов и уровень холестерина
				Органические кислоты	До 18%	Способность сдерживать превращение углеводов в жиры при избыточном углеводном питании
8	Брусника	Отон	Vaccinium vitis-idaea	Арбутин	9,5%	Стимулирует процесс эпителизации в почках, оказывает гипогликемическое действие
				Дубильные вещества	11-34,8%	Обладают антимикробным действием и уничтожают вредные штаммы бактерий
				Аскорбиновая кислота	26,4%	В качестве противовоспалительного, желчегонного и иммуномодулирующего препарата
9	Лапчатка гусиная	Хаас ото	Potentilla anserina	Эфирные масла	0,28%	Тонизирует, общерегулирующее влияние на весь организм
				Аскорбиновая кислота	105,6-240мг%	Помогает при воспалительных лимфатических узлах, укрепляет стенки сосудов и способствует очищению крови
				Дубильные вещества	Более 20%	Обладают бактерицидными и вяжущими свойствами, противовоспалительное действие, противодействуют аллергии
10	Кровохлебка лекарственная	Ымыйах	Sanguisorb a officinalis	Дубильные вещества	15-20%	Обладают бактерицидными и вяжущими свойствами, противовоспалительное действие, противодействуют аллергии
				Углеводы	0,86-7,0%	Участвуют в синтезе заменимых аминокислот, являются материалом для роста клеток и питанием для мозга
				Эфирное масло	1,8%	Действие на психику, на центральную нервную систему, общерегулирующее влияние на весь организм
				Органические кислоты	До 1,0%	Способность сдерживать превращение углеводов в жиры при избыточном углеводном питании
11	Прострел желтеющий	Ньургуһун	Pulsatilla flavescens	Флавоноиды	0,5%	Оказывают антиоксидантное действие, снижают свертываемость крови, уменьшают ломкость и проницаемость капилляров, улучшают обменные процессы
				Стероиды и алколоиды	0,5%	Обладают антиагрегантными и выраженными антиоксидантными свойствами
12	Земляника восточная	Дьэдьэн	Fragaria orientalis	Аскорбиновая кислота	55мг%	Помогает при воспалительных лимфатических узлах, укрепляет стенки сосудов и способствует очищению крови
				Дубильные вещества	10%	Обладают бактерицидными и вяжущими свойствами, противовоспалительное действие, противодействуют аллергии
				Витамина С	32,8мг%	Укрепляет иммунную систему, предохраняет от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран, регулирует процессы кровотоечения, участвует в росте клеток тканей
				Углеводы	До 9,5%	Участвуют в синтезе заменимых аминокислот, являются материалом для роста клеток и питанием для мозга
13		Ньээм. Алтан тобо		Инулин	До 24%	Впитывает в себя токсины, шлаки, тяжелые металлы, радионуклиды, канцерогены и выводит их из организма

	Одуванчик лекарственный		Taraxacum ceratophorum	Каротин	40,3мг%	Помогает заживлению ран, обеспечивает профилактику снижения зрения, положительно влияет на работу мозга
				Каучук	30%	*
14	Полынь	Үөрэ ото	Artemisia vulgaris	Аскорбиновая кислота	До 130мг%	Помогает при воспалительных лимфатических узлах, укрепляет стенки сосудов и способствует очищению крови
				Каротин	11мг%	Помогает заживлению ран, обеспечивает профилактику снижения зрения, положительно влияет на работу мозга
				Эфирные масла	0,04-0,05%	Тонизирует, общерегулирующее влияние на весь организм
15	Тысячелистник обыкновенный	Суорат ото	Achillea millefolium	Каротин	8,59-24,68мг%	Помогает заживлению ран, обеспечивает профилактику снижения зрения, положительно влияет на работу мозга
				Эфирные масла	0,1-0,9%	Тонизирует, общерегулирующее влияние на весь организм
16	Иван чай	Кучу	Chamerion angustifolium	Дубильные вещества	6,12-10,1%	Обладают бактерицидными и вяжущими свойствами, противовоспалительное действие, противодействуют аллергии
				Витамин С	56,38-225,1мг%	Укрепляет иммунную систему, предохраняет от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран, регулирует процессы кровотока, участвует в росте клеток тканей
				Слизи(полисахариды, которые легко гидролизуются)	8,83-19,37%	Понижает свертываемость крови и выступает в качестве кофактора ферментативных соединений
17	Крапива двудомная	Ытырык от	Urtica dioica	Дубильные вещества	Более 2%	Обладают бактерицидными и вяжущими свойствами, противовоспалительное действие, противодействуют аллергии
				Витамины	С(269-424мг%), К(200мг%)	Обеспечивают в организме синтез ферментов, гормонов, участвуют в обмене веществ
				Алкалоиды	0,019-0,29%	Возбуждают нервную систему, расширяют или сужают сосуды, обладают обезболивающим действием
				Флавоноиды и крахмал	До 10%	Оказывают антиоксидантное действие, снижают свертываемость крови, уменьшают ломкость и проницаемость капилляров, улучшают обменные процессы
				Каротин	23,74мг%	Помогает заживлению ран, обеспечивает профилактику снижения зрения, положительно влияет на работу мозга
18	Подорожник	Бохсурџан	Plantago	Аскорбиновая кислота	20,7-42,2 мг%	Помогает при воспалительных лимфатических узлах, укрепляет стенки сосудов и способствует очищению крови
				Флавоноиды	0,01-0,02%	Оказывают антиоксидантное действие, снижают свертываемость крови, уменьшают ломкость и проницаемость капилляров, улучшают обменные процессы
				Пектиновая кислота	До 20%	Важным физико-химическим свойством ряда пищевых волокон является вязкость. Она влияет на скорость опорожнения желудка, диффузию и перемешивание компонентов содержимого кишечника.

Многие растения используются в фармакологии и свободно продаются в аптеках. Фармакологические группы исследуемых растений представлена в таблице 3.

Таблица 3. Клинико-фармакологическая группа

Растения	Клинико- фармакологическая группа	В виде
Береза	Фармацептика, онкология, косметология	Лосьон, маска, входят в состав лекарств
Ель	Косметология	Эфирные масла
Сосна	Ароматерапия, косметология, отхаркивающее, антисептик, медицина	Эфирные масла
Черная смородина	Комплекс витаминов	Сухая трава
Смородина	Комплекс витаминов, косметология	БАД, крема
Голубика	Кардиология, фармацевтика, медицина,	Эфирные масла, экстракты,
Шиповник	Витамины, онкология, медицина	БАД
Лапчатка гусиная	Кровотечение, медицина по жкт, фармацевтика	Фитопрепарат, экстракт
Крапива	Косметология,	Листья порошок, маски и лосьоны
Подорожник	Онкология, косметология, фармацевтика	Фитопрепарат, маски
Кровохлебка	Антисептический, косметология, противомикробный	Противодиарейные средства
Подснежник	Кардиологи, косметология	Экстракты, крема
Земляника	Фармацевтическая химия, онкология	Маски
Одуванчик лекарственный	Косметология, онкология, фармацевтика	Фитопрепарат, экстракт, маски
Тысячелистник	Коагулянты, гемостатика, косметология	Экстракты, крема
Иван чай	Косметология, онкология, фармацевтика	БАД
Полынь	Косметология, фармацевтика, желчегонный	Крема, маски, экстракты

### Заключение

По результатам работы сделал следующие выводы:

- 91,3% из опрошенных [Прил. Рис. 5] используют лекарственные растения для лечения в повседневной жизни.

- Исходя из опроса и опираясь на данные, мы упорядочили и сделали список лекарственных растений. Всего 46 растений из которых 34 используется в быту.

- По результатам сравнения рецептов от разных авторов есть несколько различий: концентрация используемых растений и процесса действия.

- Выяснилось, что вне зависимости от концентрации лекарственного растения применения рецептов остается неизменным.

- Анализируя полученные результаты мы определили наиболее благоприятные для здоровья лекарственные растения и рецепты. Из 46 лекарственных растений, изучили наиболее безвредные и нетоксичные растения, в количестве 17.

- Было пройдено исследование по фармакологическим группам. Исследованные растения наиболее часто применяются в косметологии и фармацевтики.

### **Список использованной литературы**

- 1 «Төрөөбүт дойдубут эмтээх үүнээйилэрэ» / К.П. Токумова и П.П. Токумов; – Якутск: Бичик – 2008. – 128 с.
2. «Саха сириҥ эмтээх уунээйилэрэ» /А.П. Басыгысова: Обугэ угэбинэн эштиир киин. – Якутск: Бичик, 2004. – 128 с.
3. «Лекарственные растения якутии» Л.В. Кузнецова, А.П. Исаев, П. А. Тимофеев и др.; отв.ред. Б.И. Иванов. – Якутск: Бичик, – 2016. – 96 с.