**Расторопша**

Как лекарственное растение расторопша известна очень давно. Знаменитый древнеримский врач Диоскорид, живший в I веке нашей эры, в своем основном сочинении «О лекарственных средствах» рекомендовал использовать чертополох молочный при очень многих заболеваниях. Писал о пользе этого растения и классик античной медицины, римский врач и естествоиспытатель Гален, живший во II веке нашей эры; в качестве врача Гален считался непререкаемым авторитетом в течение всего средневековья.

С давних времен это растение овеяно легендами как непревзойденный целитель печени. Древние греки использовали отвар его плодов еще 2000 лет назад, о полезных свойствах знали римляне. В средневековой Европе расторопша широко использовалась при заболеваниях печени и желчного пузыря. В странах Европы экстракт расторопши с давних пор рекомендуется при гепатите и циррозе. В Индии применяется в гомеопатии и народной медицине. Давно известно об этом растении и в России, упоминается о нем во всех русских справочниках о целебных растениях.

В 60-70-х годах XX века уже на современном уровне начали проводиться многочисленные исследования лекарственных свойств расторопши. В настоящее время она разрешена к применению во многих странах, продолжается всестороннее изучение этого растения. Выясняются все новые особенности химического состава семян, определяются перспективы их использования. В России расторопша введена в культуру в Поволжье, Пензенской области, Краснодарском крае.

Очень серьезная работа ведется на кафедре биохимии Самарского медицинского института под руководством профессора Ф.Н. Гильмияровой. Этим коллективом была поставлена важнейшая для нашего времени задача – найти надежное, общедоступное средство массовой защиты населения от токсичных агентов, присутствующих в воздухе, в воде и многих пищевых продуктах. После многолетней работы ученые пришли к выводу о том, что самой действенной основой для создания нового поколения биологически активных средств, пищевых добавок и лекарственных препаратов естественного растительного происхождения является это удивительное растение – расторопша пятнистая. Исследования обобщены в солидной монографии «Постижение сути» (Ф.Н. Гильмиярова, В.М. Радомская, Самара, 1997).

Каковы же особенности этого растения? Сырье, которое дает расторопша, это ее плоды (семена). В семенах содержится от 30 до 40% съедобного жирного масла с высоким содержанием насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот (пальмитиновой до 12%, стеариновой до 4.5%, олеиновой до 23%, линолевой до 55%, альфа-линоленовой до 3%). В семенах до 0.1% эфирного масла, полисахариды, белки, слизи, смолы, биогенные амины (тирамин, гистамин), широкий набор макро- и микроэлементов: калий (920 мг/100 г), кальций (1660 мг/100 г, больше, чем в кунжуте), фосфор, магний (420 мг/100 г), бор (22.4 мг/100 г), марганец (0.1 мг/100 г), железо (8 мг/100 г), цинк (0.71 мг/100 г), йод (0.09 мг/100 г), кремний, хром. Растение концентрирует в семенах медь (до 1.16 мг/100 г) и особенно селен – (до 22.9 мг/100 г), в них содержатся каротиноиды, токоферолы, витамины К и D. Количество витамина С существенно увеличивается при прорастании семян – с 2.02 мг/100 г в сухих семенах до 23.15 мг/100 г на пятые сутки проращивания и до 45.75 мг/100 г на десятые сутки.

Но широкий набор перечисленных полезных веществ – это не главное. От всех других растений расторопша отличается тем, что в ее семенах содержится большое количество биологически активных флавоноидов. В оболочке сухих семян их количество достигает 7.1%, в ядрышке 0.12%. Главным компонентом флавоноидов расторопши является силимарин. **Силимарин** – это смесь трех основных изомерных соединений, силибинина, силикристина (силихристина) и силидианина. Наиболее высокой биологической активностью обладает силибинин. Силимарин – это единственное известное в настоящее время природное соединение, активно защищающее клетки печени и восстанавливающее ее функции, т.е. имеющее гепатопротекторное действие. Семена расторопши используются для изготовления фармацевтических препаратов; в России были получены силибор и силимар, в Германии – легалон, в Болгарии – широко известный препарат карсил. В нашей стране в большом количестве производится и используется масло и шрот расторопши.

Гепатопротекторное действие силимарина определяется его активным антиоксидантным потенциалом, способностью обрывать цепные свободнорадикальные реакции, повреждающие клетку и ее фрагменты. Это происходит, в том числе, за счет увеличения при действии силимарина содержания фермента супероксиддисмутазы, который блокирует повреждение клеток печени свободными радикалами.

Механизм гепатопротекторного действия связан также со стабилизацией под влиянием флавоноидов расторопши клеточных мембран (клеточных оболочек). Клеточные мембраны – это органы клеток (органоиды), которые играют важную роль в обмене веществ между клетками и внешней средой, регулируют внутриклеточный метаболизм в ответ на поступающие извне воздействия. Являются барьером, защищающим клетки от проникновения в них чужеродных токсических веществ. Неблагоприятная экологическая обстановка приводит к повреждению мембран, нарушаются проходящие в них процессы, клетки не получают полноценного питания, а отработанные вещества не могут беспрепятственно выйти из них через поврежденные оболочки. Такое нарушение целостности клеточных мембран в наш век экологического неблагополучия – первопричина многих патологических состояний. Страдают клетки и органы всего организма, но клетки печени больше остальных. Ведь именно печень в первую очередь обезвреживает продукты обмена и играет роль барьера при проникновении в наш организм различных повреждающих чужеродных веществ.

Биофлавоноиды, присутствующие в расторопше, укрепляют клеточные мембраны гепатоцитов (клеток печени), повышают способность печени к детоксикации, стимулируют синтез белка и процессы регенерации, что приводит к восстановлению печеночных клеток. Расторопша с успехом используется при различных заболеваниях печени. Так, у больных гепатитом С нормализуются лабораторные показатели, в том числе активность трансаминаз и уровень билирубина, печень уменьшается до нормальных размеров. Кроме того, и это очень важно, расторопша профилактически защищает неповрежденные клетки печени, повышая их устойчивость по отношению к различного рода отравлениям и инфекциям. Она усиливает образование желчи и, стимулируя сократительную способность желчного пузыря, ускоряет ее выделение, улучшает переваривание жиров и усвоение жирорастворимых витаминов, положительно влияет на процессы пищеварения, снимает симптомы дисбактериоза. При нормальной работе печени поддерживается вся иммунная система. Учеными доказано, что расторопша не оказывает на организм человека никакого отрицательного воздействия, в том числе и не стимулирует опухолевый рост.

Разноплановое оздоровительное влияние расторопши определяет широкий спектр действия полученных из нее препаратов, биологически активных добавок и проростков. Прежде всего, расторопшу используют при заболеваниях печени (острые и хронические гепатиты различной этиологии), воспалении желчного пузыря (холецистит), желчных протоков (холангит) и поджелудочной железы (панкреатит). Помогает при геморрое и запорах, в том числе хронических. Хорошие результаты дает лечение расторопшей при хронических дегенеративных состояниях печени – при жировой дистрофии и циррозе, в том числе вызванным алкоголем. Имеются сведения о том, что прием расторопши снижает смертность от цирроза печени на 50%. Препараты расторопши рекомендуются в комплексном лечении алкоголизма, наркомании, токсикомании, СПИДа, облегчают снятие алкогольной интоксикации.

Прием расторопши помогает при различных пищевых отравлениях, в том числе ядовитыми грибами – мухомором и даже бледной поганкой. Необходим при отравлении солями тяжелых металлов, показан для снятия профессиональной интоксикации лицам, занятым на химическом производстве и работникам АЭС. Имеет особое значение при длительном использовании медикаментов, оказывающих неблагоприятное влияние на печень. Препараты расторопши рекомендуются после прохождения курсов химио- и лучевой терапии. Применяют их и при кожных заболеваниях, в том числе при псориазе, у которого периоды обострения четко связаны с ухудшением функции печени. Можно использовать расторопшу в числе прочих средств для профилактики атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы, при аллергии, астме и сахарном диабете.

Чтобы получить выраженный лечебный эффект, расторопшу нужно принимать длительное время. Прием расторопши совместим с приемом любых лекарственных препаратов. Побочным эффектом иногда может быть легкая форма диареи, особенно при передозировке. Противопоказания – беременность, закупорка желчных путей, декомпенсированный цирроз печени.

Особый продукт – сублимированные пророщенные семена расторопши. При получении этих проростков мы используем некоторые приемы аэропоники, т.е. выращивания растений без почвы во влажном воздухе, с той разницей, что не добавляем в воду никаких питательных веществ. Длительность проращивания 9-10 суток. Полученные проростки – небольшие растения длиной 1.5-3 см со светло-зеленым стеблем, двумя ярко-зелеными листочками и желтоватым корешком. Затем мы проростки дезобрабатываем и сублимируем при температуре не выше 42˚С. (До влажности 4%; потери питательных веществ составляют всего 5%, но зато такой сублимированный продукт можно хранить до 4-5 лет при обычной температуре. Это дает существенные преимущества перед живыми проростками). Сублимат проростков расторопши – замечательное оздоровительное средство, более активное, чем семена и получаемые из них продукты. В процессе прорастания они синтезируют не только витамин С (количество этого витамина к десятым суткам увеличилось в опыте в 22.6 раза), в них существенно возрастает также суммарное содержание водорастворимых антиоксидантов. В сухих семенах эта величина была достаточно значительной (235 мг/100 г), к пятым суткам от начала проращивания увеличилась до 896 мг/100 г, к тринадцатым достигла 1000 мг/100 г. Суммарное содержание антиоксидантов в прорастающих семенах расторопши было наивысшим по сравнению с проростками всех остальных культур в опыте Использовать проростки расторопши в оздоровительных целях целесообразно в тех же случаях, что и содержащие ее препараты и БАДы. Следует лишь иметь в виду, что, поскольку это живая система, выращенные в оптимальных условиях неповрежденные молодые растения, сублимированные (до влажности 4%) их действие чрезвычайно активно!

В целях профилактики, после использования лекарственных средств, при холецистите, холангите и панкреатите достаточно 2 г сублимата в день, при гепатите С – до пяти граммов? (надо пересчитать) При приеме нужно строго следовать нашим рекомендациям! Принимать их лучше на ночь, перед сном, но, если качество сна ухудшится (это иногда бывает из-за высокой энергетики сублимата проростков), прием следует перенести на утро (за 20-30 мин. до еды).

В амбулаторных условиях под руководством профессора С.Г. Иванова (ЦКБ ГМУ УД Президента РФ) было проведено лечение проростками расторопши группы больных, страдающих хроническим гепатитом С. Возраст больных колебался от 20 до 62 лет, длительность заболевания составляла в среднем около 4 лет. Диагноз заболевания был подтвержден положительной полимеразной реакцией HCV PHK; у всех больных выявлены антитела к вирусу гепатита С. Проростки расторопши больные получали в течение 45 дней по схеме: в первый день 7 штук, во второй – 8, в третий – 9, в последующие дни по 10 проростков ежедневно. Базового (противовирусного) лечения у больных не было. До лечения больные жаловались на слабость, утомляемость, снижение аппетита, плохой сон, неустойчивый стул. У всех больных до начала лечения отмечалось повышение концентрации в крови печеночных ферментов (трансаминаз): среднее значение АЛТ около 62 е/л, уровень АСТ у большинства больных был также выше нормы (46 е/л). После проведенного лечения у всех больных отмечено улучшение состояния: уменьшение слабости, повышение работоспособности, аппетита, нормализация стула, восстановление ночного сна. Под влиянием лечения проростками расторопши отмечена положительная динамика уровня трансаминаз крови. Уровень АЛТ снизился почти у всех больных, средняя концентрация составила 34 е/л, средний уровень АСТ составил к концу наблюдения около 30 е/л. Побочных явлений в процессе лечения выявлено не было. Выводы медиков: «Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что проростки расторопши снижают цитолитический синдром и их использование уместно в постоянном диетарном режиме питания больных с хроническими заболеваниями печени».

Другое клиническое наблюдение (поликлиника Культурного центра ВС РФ). «Пациент А.Н. 28 лет, диагноз гепатита С установлен год назад. В течение года получал стандартную терапию (противовирусные препараты, гепатопротекторы). В анализах крови обращали на себя внимание высокий титр антител HCV и повышенный уровень АСТ, АЛТ, общего билирубина. В дополнение к проводимой терапии назначен прием проростков расторопши, периодически добавляли проростки семян льна, тыквы и чечевицы. Через 3 месяца приема проростков при контрольном исследовании крови титр антител HCV уменьшился в 5 раз, АСТ, АЛТ и билирубин чуть выше верхней границы нормы. Через полгода показатели еще лучше. Через год – клиническое выздоровление».