



## ЭЛЕУТЕРОКОКК

*Элеутерококк колючий*

**Элеутерококк** или свободнаягодник (лат. *Eleutherococcus*) - род растений семейства аралиевых (лат. *Araliaceae*). Кустарники высотой до 3 метров, большей частью с шиповатыми побегами и пальчато-сложными листьями. Известно 15 видов, распространенных в Азии, от Японских островов до Гималаев. В России, на Дальнем Востоке растет один вид - **элеутерококк колючий**, или дикий перец (лат. *Esenticosus*).

Элеутерококк колючий - высокий кустарник с прямостоящими стеблями высотой 2-3, реже 5-7 метров. Ветви покрыты светло-серой или серовато-коричневой корой. Молодые побеги густо усажены многочисленными тонкими шипами, направленными косо вниз, на старых ветвях их обычно не бывает. Игольчатые шипы легко обламываются и вбиваются в кожу, за что местные жители и прозвали его «нетронник» или «чертов куст». Листья на длинных черешках, пальчато-сложные, снизу опушенные. Мелкие ароматные цветки собраны на верхушках веточек в шаровидные зонтики. Цветки однополые или обоеполые, пестичные - желтоватые, обоеполые и тычиночные - бледно-фиолетовые. Плоды - округлые или слегка продолговатые ягодообразные костянки черного цвета, блестящие, с 5 косточками, распространяются плодоядными птицами. Мякоть плодов вначале сочная, желтовато-зеленая, затем становится сухой и рассыпчатой, обладает слабым приятным запахом и жгучим вкусом, что объясняет еще одно название элеутерококка – «дикий перец». Цветет в июле, плоды созревают в сентябре-октябре. Обильное плодоношение бывает раз в два года.

Ареал элеутерококка колючего на Дальнем Востоке охватывает территорию Приморского и южную часть Хабаровского края и Амурской области, а также Южный Сахалин. Распространен элеутерококк в Северо-Восточном Китае, Корее и Японии. Растет в смешанных лесах маньчжурского типа, как под пологом леса, так и по его окраинам, на опушках, вырубках, пожарищах, поднимается в горы до километра, но наиболее благоприятны для него открытые места с достаточной освещенностью и увлажненностью. Элеутерококк успешно выращивают в садах Нечерноземья, Северного Кавказа, Сибири, Казахстана, Украины и Белоруссии, его размножают семенами или кусками корневища.

Элеутерококк - известное лекарственное растение. В медицинских целях используют корни, корневища, листья. Биологическая активность сырья зависит от сезона, поэтому сбор подземных частей производят осенью, а листьев - не позднее июля. Препараты элеутерококка используются в формах отвара, настоя, крема, эфирного масла.

В **корнях и корневищах** содержатся глюкоза, сахар, крахмал, полисахариды, воск, смолы, пектиновые вещества, производные кумаринов, жирные и эфирные масла, микроэлементы, элеутерозиды. В **листьях** найдены каротиноиды, тритерпеновые соединения, олеиновая кислота, алкалоиды и флавоноиды. В отличие от других аралиевых, элеутерококк не содержит сапонинов.

Элеутерококк впервые исследовался и приобрел широкую известность в 1960-е годы, благодаря работам, проводившимся под руководством И. И. Брехмана в Институте биологически активных веществ во Владивостоке.

Элеутерококк оказывает многостороннее действие на организм: возбуждает центральную нервную систему, повышает двигательную активность и условнорефлекторную деятельность, умственную и физическую работоспособность, усиливает остроту зрения, повышает основной обмен, адаптогенные свойства организма, улучшает аппетит, обладает гонадотропным действием, понижает экспериментальную гипергликемию, умеренно снижает давление крови, понижает содержание холестерина в крови, способствует вовлечению в обмен жиров.

При однократном приеме стимулирующее действие элеутерококка проявляется в повышении работоспособности организма, а при ежедневном применении в течение некоторого времени проявляется его тонизирующее действие, выражающееся в более длительном повышении работоспособности и улучшении самочувствия.

У больных сахарным диабетом при назначении элеутерококка в течение 10-14 дней отмечается снижение уровня сахара в крови. Элеутерококк назначают больным при тяжелых проявлениях климакса, при вазомоторных расстройствах, нарушениях менструального цикла. Адаптогенные свойства элеутерококка активно используются для более быстрой адаптации к различным факторам внешней среды и психологической адаптации в условиях длительных арктических экспедиций, работы в холодном или жарком климате, в условиях тяжелых походов, полетов, высокогорий. Элеутерококк также применяют для восстановления иммунного статуса в период выздоровления после тяжелых истощающих заболеваний, в комплексном лечении онкологических больных, при ревматическом поражении сердца, при хронических легочных заболеваниях, при профессиональных заболеваниях у рабочих вредных производств, при вибрационной болезни, с целью профилактики инфекционных и вирусных заболеваний, в том числе в детских коллективах.

Элеутерококк нашел также применение **в косметологии**. Положительное влияние экстракта элеутерококка отмечено при жирной себорее кожи и раннем облысении. Элеутерококк оказывает нормализующее действие на липидный обмен, что очень важно при этих заболеваниях, используется как внутренне так и наружно в виде элеутерококкового крема, который втирается в кожу головы перед мытьем.

Следует знать, что препараты элеутерококка не рекомендуются при высокой температуре, в остром периоде инфекционных и соматических заболеваний, при тяжелой гипертонической болезни. Высокие дозы экстракта элеутерококка могут вызвать у людей бессонницу, раздражительность и чувство тревоги.

Элеутерококк используют не только в медицине. Молодые листья растения добавляют как приправу к рису, заваривают в виде чая, ими питаются косули и пятнистые олени. Отвар корней и порошок листьев используют в животноводстве, обогащая ими корма, что значительно повышает выживаемость молодняка крупного рогатого скота и цыплят, увеличивает привесы, яйценоскость, качество меха у пушных зверей. Эфирное масло элеутерококка, полученное из корней, используют в кондитерской промышленности. Элеутерококк, как и все аралиевые, охотно посещают насекомые, для пчеловодов он представляет интерес как поздний медонос с продолжительным периодом цветения. Элеутерококк – также интересное декоративное растение.

## Все о Элеутерококке колючем



**Eleutherococcus senticosus.** Растение семейства аралиевых. Кустарник, большей частью с шиповатыми побегами.

В нашей стране элеутерококк растет на Дальнем Востоке (Приморский и Хабаровский край, Амурская область, Южный Сахалин). Кора его стеблей желтовато-серая, сплошь покрыта густыми, мелкими колючими шипами. Листья длинночерешковые, с тремя-пятью красивыми листочками, светло-зеленые, блестящие. Цветки белые, мелкие, собраны в шаровидные зонтики на длинных тонких цветоножках, однополые и обоеполые. Цветение элеутерококка, по моим наблюдениям, продолжается с 20-25 июля до начала августа, то есть одну неделю. Плоды черные, ягодообразные, блестящие, созревают в начале октября. Семена желтые, в форме полумесяца, сплюснутые с боков, длиной 4-5 мм. Корневище цилиндрической формы, диаметром до 3 см, очень жесткое. Кора корневища буровато-желтая, внутри оно белое, «рыхлое, запах специфический».



Диета Ксении Бородиной помогла уже многим...



Секретная диета участников ДОМ2 доступна всем!



Ксения Бородина открыла секрет продуктов и похудела...

В народной медицине элеутерококк ранее не был известен. О нем не слагалось легенд, как о женьшене. И только в-1958 году И. И. Брехман и Н. И. Супрунова обнаружили его лекарственные свойства, первые сообщения о которых привлекли внимание ученых.

Многочисленные исследования, изучение химического состава, фармакологического действия, эксперименты

на животных, клинические наблюдения показали, что это растение по своему терапевтическому действию почти не уступает женьшеню. Действующее начало элеутерококка - глюкозидная фракция - содержит 6 элеутерококкозидов: А, В, С, Д, Е, F. Первые 5 получены в кристаллическом виде. Он также содержит глюкозу, сахарозу, неглюкозидные соединения, красящие вещества, в его состав входят и метоксильные группы.

Лекарственные препараты из элеутерококка по своему фармакологическому действию, так же как и препараты из женьшеня, принадлежат к адаптогенам – повышают сопротивляемость организма вредным факторам химической, физической и биологической природы.

Элеутерококк нормализующе действует на сосуды при гипотонии, повышает артериальное давление, тогда как при гипертонической болезни у многих больных понижает его.

Изучение действия препаратов из элеутерококка в экспериментальной онкологии дало обнадеживающие результаты. Их применение противодействует процессам индукции, уменьшает приживаемость экспериментальной злокачественной опухоли, ослабляет процессы метастазирования, усиливает действие противораковых препаратов.

Стимулирующее действие элеутерококка было доказано на лабораторных животных (опыт с мышами, бегавшими по «бесконечному» канату, а также опыты, с «повторным плаванием» мышей). Средняя продолжительность плавания их после введения экстракта элеутерококка увеличилась до 50%.

Проведенные опыты на спортсменах - велосипедистах, лыжниках, бегунах, прыгунах, марафонцах - показали, что принятый ими экстракт улучшал координацию движений, увеличивал производительность работы. Велосипедисты, принимавшие элеутерококк, занимали наибольшее число первых мест, у них быстрее нормализовался пульс, артериальное давление, восстанавливались силы. Под действием элеутерококка повышаются показатели умственного труда. Как и женьшень, он обладает особенностью обострять функции органов чувств: зрения, слуха.

Элеутерококк лучше, чем женьшень, снижает [уровень сахара в крови](#), после приема пищи у здоровых людей способствует утилизации углеводов. Восстанавливает уровень гемоглобина у доноров, нормализует обменные процессы в организме.

За последние годы в литературе появилось множество работ, посвященных экспериментальным исследованиям и применению элеутерококка в клинике. В результате этих работ он с успехом назначался морякам, водолазам в условиях тропического плавания, при лечении шумовой и вибрационной болезней. В комплексе с инсулином и другими препаратами может дать определенный эффект в лечении диабета при средней тяжести течения болезни.

Препараты из элеутерококка широко применяются при лечении нервно-психических заболеваний функционального характера (неврозы, астенические и ипохондрические состояния, при остаточных явлениях черепно-мозговой травмы, при климактерических неврозах). Улучшает самочувствие больных, поднимает настроение, [нормализует сон](#), повышает аппетит.

Назначают элеутерококк больным и как общеукрепляющее средство. Терапевтическое его действие связано с нормализацией эндокринных и гуморальных функций, препарат нормализует возбуждительно-тормозные процессы центральной нервной системы. Противопоказания к применению элеутерококка: [инфаркт миокарда](#), гипертонические кризы, лихорадочные состояния, в период обострения воспалительного процесса поджелудочной железы (панкреатит).

Побочные явления встречаются крайне редко, но может быть вялость, сонливость, которые быстро проходят, если принять сахар, конфеты, сладкий чай. Может нарушиться сон, в таких случаях необходимо снизить дозу и исключить прием препарата на ночь.