



## РАСТОРОПША ЦЕННОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЯ СРЕДНЕЙ АЗИИ

Халимова Мохигул Рустамовна

Кокандский Государственный Университет

[metida@list.ru](mailto:metida@list.ru)

**Аннотация:** Лекарственные растения Узбекистана — это живое свидетельство богатства природы и глубоких традиций, которые продолжают служить человеку и в XXI веке. Растворопша пятнистая издревле почитается всеми народами мира как самое эффективное лекарственное растение. Оказывает общеукрепляющее, антиоксидантное, гемостатическое, гепатопротекторное, слабительное, желчегонное, противовоспалительное, иммуномодулирующее действие.

**Ключевые слова:** Флора и фауна, антиоксидант, гемостатический, гепатопротекторное, иммуномодулирующий, хлорофилл, гормоны

Расторопша (лат. *Silybum mariánum*) — род травянистых растений семейства Астровые (Asteraceae). Область происхождения лежит в Средиземноморье — Южная Европа, Северная Африка и Ближний восток. В настоящее время вид *Silybum mariánum* распространён по всему миру. Растет в основном по сорным местам. Иногда ветер уносит семена, и она попадает в огороды, сады, образуя заросли агрессивных сорняков. Растворопша пятнистая издревле почитается всеми народами мира как самое эффективное лекарственное растение. Дошедшие до нас исторические



документы указывают на то, что древние греки еще 2000 лет назад использовали для лечебных целей отвар из семян расторопши.

Свойства расторопши. Оказывает общеукрепляющее, антиоксидантное, гемостатическое, гепатопротекторное, слабительное, желчегонное, противовоспалительное, иммуномодулирующее действие; усиливает секреторную и двигательную активность желудка, кишечника и детоксикационные свойства печени по отношению к инфекциям и различного рода отравлениям. Расторопша свойства ее обусловлены уникальным составом растения. В составе травы расторопши присутствуют: силимарин, хлорофилл, каротиноиды, токоферол, жирные кислоты, витамины и минералы. Каждое из веществ, входящих в состав растения, обладает полезными свойствами: Силимарин благотворно воздействует на клетки печени – укрепляя и защищая, участвуя в их восстановлении. Вещество стимулирует выработку и выведение желчи, помогает в устраниении воспалительных процессов, детоксикации вредных веществ и ядов; Хлорофилл участвует в омоложении организма на клеточном уровне, обладает ранозаживляющими, противовоспалительными свойствами, участвует в восстановлении репродуктивной функции; Каротиноиды помогают обновлению клеток печени, оказывают положительное воздействие на функционирование сердечной мышцы, зрительных органов. Снижают аллергические реакции, способствуют накоплению кислорода; Полиненасыщенные жирные кислоты ускоряют обменные процессы, избавляют организм от вредного холестерина, препятствуют появлению бляшек на стенках сосудов, тромбообразованию. Обеспечивают нормальный гормональный баланс, помогают выведению токсинов, укреплению защитных сил организма; Токоферол (витамин Е) является сильнейшим антиоксидантом, участвующим в защите организма от раковых поражений, опухолевых новообразований, вирусных и инфекционных атак. Помогает стабилизации репродуктивных функций; Ретинол



(витамин А) еще один сильный антиоксидант, тормозящий естественное старение, обладающий детоксицирующим действием, укрепляющий иммунитет, предотвращающий онкозаболевания; «Солнечный» витамин Д, который участвует в формировании, развитии, питании и восстановлении костных тканей, помогая усвоению кальция. Способствует стабилизации работы сердца, сосудов, щитовидной железы. Нормализует состояние нервной системы. Витамин К, контролирующий уровень кальция в организме (предотвращая его переизбыток), участвует в процессах кроветворения, обеспечивает нормальное функционирование мочевыделительной системы; Витамины В-группы участвуют в образовании нервных клеток, улучшают работу ЦНС, состояние головного мозга. Благотворно влияют на функционирование сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, мышечной систем; Минералы (магний, цинк, селен, марганец), участвуют в выработке инсулина, способствуют стабилизации функционирования репродуктивной системы, укреплению иммунитета.

**Расторопша польза.** Одним из важнейших свойств расторопши заключается в ее благотворном воздействии на печень: Растение защищает, укрепляет и восстанавливает клетки органа; Полезные свойства для печени заключаются в нормализации детоксицирующей, обменной, пищеварительной функции органа. В результате этого, печень активно самоочищается, способствует переработке и выведению токсинов и вредных веществ из организма. Улучшается усвояемость и расщепление полезных элементов, стабилизируются обменные процессы.

**Применение расторопши.** Очень часто из этого растения готовят отвары. Для ощущения результата при применении расторопши в лечении различных заболеваний следует использовать: масло растения; чай; настойку на спирте; порошок из семян – шрот. Болезни печени и желчного пузыря, гастрит, ожирение и холецистит – это все может устраниить отвар, приготовленный на основе расторопши.



**Заключение.** Расторопша пятнистая — это не только ценное лекарственное растение, но и вид с высокоразвитыми биоэкологическими адаптациями, позволяющими ему процветать в разнообразных условиях. Ее глубокая корневая система, устойчивость к засухе, эффективные механизмы размножения и распространения, а также способность к адаптации к различным типам почв и климатическим условиям делают ее успешным видом в природных и антропогенно измененных ландшафтах. Понимание этих биоэкологических свойств является основой для разработки эффективных стратегий культивирования расторопши, а также для оценки ее роли в экосистемах и сохранения ее генетического разнообразия. Дальнейшие исследования в области экологической физиологии и популяционной экологии расторопши могут углубить наши знания о ее потенциале и устойчивости в условиях меняющегося климата.

#### Список литературы:

1. Машковский М.Д. Лекарственные средства. В 2-х т. — М.: Новая Волна, 2018. (Хотя это общий справочник по лекарственным средствам, он часто содержит информацию о растительном сырье, включая растения, произрастающие в Средней Азии, и их активные вещества.)
2. Захидов Т.З., Камелин Р.В. Определитель растений Средней Азии. — Ташкент: Фан, различные тома, начиная с 1968 г. (Серия фундаментальных трудов, посвященных флоре Средней Азии, включая подробное описание многих видов, имеющих лекарственное значение.)
3. Халматов Х.Х. Лекарственные растения Узбекистана. — Ташкент: Медицина, 1989. (Монография, посвященная изучению и применению лекарственных растений на территории Узбекистана.
4. Рахимов Д.А., Комилов М.И. Биологически активные вещества лекарственных растений Узбекистана. — Ташкент: Фан, 2010. (Исследование, сфокусированное на химическом составе и биологической активности растений, распространенных в Узбекистане.)