

1. Тиноспора сердцелистная (<i>Tinospora cordifolia</i>)	
Семейство	Мениспермовые (Menispermaceae)
Синонимы	Гудучи
Иностранные названия	<i>Tinospora cordifolia</i> (лат.), <i>guduchi</i> (англ.)
Состав	Крахмал, изохинолиновые алкалоиды: берберин, ятронорцин, пальматин, апорфиновый алкалоид тиноспорин, терпеноиды, стероиды, ситостерол, алкалоид магнофлорин и азотистые основания – холин, гликозид – гилоин. Комплекс дитерпенов, полифенолов и полисахаридов, включая полисахарид арабиногалактан.
Активные вещества	Крахмал, дитерпены, изохинолиновые алкалоиды
Используемые части	Надземная часть растения
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Тропические районы Индии, Мьянмы, Шри-Ланки, Пакистана
Внешний вид	Многолетнее растение - очень крупная лиана, способная взбираться на огромные деревья. Кора стеблей светло-коричневая, поверхность бородавчатая. Листья очередные, длинночерешковые, сердцевидные, голые, сочные. Цветы обоеполые: мужские – маленькие желто-зеленые, собраны в кластеры; женские – более крупные, одиночные. Плоды оранжевого цвета, 8 мм диаметром, в длинных кистевидных соплодиях. Семена – круглые, как горошины.
Фармакологическое действие	Противовоспалительное, противоревматическое, спазмолитическое, гипогликемическое, гепатопротекторное, антацидное, противодиарейное, диуретическое и тонизирующее.
2. Базилик (<i>Ocimum sanctum</i>)	
Семейство	Яснотковые (лат. Lamiaceae)
Синонимы	Тулasi, базилик сладкий, тулси, кала тулasi, манджари, патрапушпа, кришна тулasi
Иностранные названия	<i>Ocimum Sanctum</i> (лат.), <i>Ocimum tenuiflorum</i> , Holy Basil (англ.)
Состав	Листья содержат высокий процент эфирного масла, урсоловую кислоту, апигенин, апигенин-7-о-глюкоронид, лутеолин, ориентин и моллудистин, 3.15 % кальция, 0.34 % фосфора, 4.97 % нерастворимого оксалата, нерол, эвгенол метил эфир, кариофиллен, терпинен-4-ол, децилалдегид, у-силенин, альфа-пинен, бета-пинен, камфара и карвакрол.
Активные вещества	Карвакрол, кариофиллен, эвгенол, линалоол, урсоловая кислота
Используемые части	Корни, стебли и листья
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Индия, Малакка
Внешний вид	Многолетнее растение, кустарник или деревце, с овальными листьями, слегка опушенным стеблем и мелкими душистыми цветами. Лепестки - зелёного или фиолетового цвета. Листья сладкого базилика совершенно гладкие; обладают сильным ароматом лакрицы или аниса, продолговато-яйцевидные, редко-зубчатые, длиной до пяти сантиметров.
Фармакологическое действие	Стимулирующее, антисептическое, улучшающее обмен веществ, противовоспалительное средство, возбуждает центральную нервную систему, усиливает деятельность сердца.
3. Филлантус (<i>Phyllanthus emblica</i>)	
Семейство	Молочайные (Euphorbiaceae)
Синонимы	Филлантус лекарственный, амла, амалаки, индийский крыжовник, эмблик, миробалан серый.
Иностранные названия	<i>Emblica Officinalis</i> или <i>Aonla Phyllanthus Emblica</i> (лат.), <i>Emblica officinalis</i> , Melaka, Malaka, Amalakam, Sripalam (санскрит), Nelli, Amlaki и Amla (хинди).
Состав	Уникальность химического состава плодов – высокое содержание витамина С. Водорастворимые танины и полифенолы: эмбликол, эмбликанин А, эмбликанин В, 3-6-ди-0-галлоил глюкозоэтилгаллат, β-глюкогаллин, 1,6-дио-галлоил-β-глюкоза, дигалловая кислота, филлэмбликовая кислота, пуниглюконин, педункулагин, чебулаговые кислоты; филлантуин, аскорбиновая кислота. Тритерпены: люпеол. Флавоноиды: кемферол-3-0-β-глюкозид, кверцетин-3-0-β-глюкозид. Макро- и микроэлементы: хром, цинк, медь. Алкалоиды: филлантин, филлантидин, зеатин, зеатина рибозид, никотиновая кислота, муциновая кислота, яблочная кислота. Содержит эллаговую кислоту, галловую кислоту, мощную комбинацию фенольных соединений, сопероксиддисмутаза (СОД), глутатионпероксидазы и каталазы.
Активные вещества	Эллаготаннины эмбликанин А и эмбликанин В, педункулин, пуниглюконин
Используемые части	Ягоды, цветы, побеги, кора, семена
Запах	Травяной
Вкус	Горький



Место произрастания	Южный Китай, Пакистан, Таиланд, Малайзия, Индия, Бангладеш и Шри-Ланка
Внешний вид	Полулистопадное дерево высотой до 18-30 м с гладкой серо-коричневой корой и узкими продолговатыми листьями 1-2 см длиной и 3 мм шириной. Плод круглый, зеленовато-жёлтый, реже - оранжеватый, диаметром 2-3 см. Внутри содержится хрустящая сочная мякоть с шестью маленькими семенами. Плоды - бледно-жёлтые, иногда зеленовато-жёлтые, сочные и прозрачные, шарообразные, диаметром меньше дюйма, созревают в период от ноября до февраля.
Фармакологическое действие	Сильный тоник, афродизиак, оказывает антимикробное, противогрибковое, противовирусное, антиоксидантное противовоспалительное, гепатопротекторное, гиполипидемическое действие. Обладает выраженным фотопротекторным эффектом. Экстракт эмблики обладает свойствами многоуровневой фотопротекции, естественный хелатирующий агент (ионы железа и меди).
4. Ашваганда (Withania somnifera)	
Семейство	Пасленовые (Solanaceae)
Синонимы	Витания снотворная, ашваганда (ашваганда), индийский женьшень, зимняя вишня
Иностранные названия	Solanaceae, withania somnifera (лат), Indian ginseng, winter cherry (англ), ashwagandha, ajagandha (инд)
Состав	Пептиды, лепиды, витанлоиды (витанин, сомниферин, сомнин, сомниферинин, витананин, витаферин-А), лингины, фитостероиды и другие вещества, стероидные лактоны эргостанового типа, в частности витанолоиды А-У, дегидровитанолоид-Р, витасомниферин-А, витасомидиенон, витасомниферол А-С, витанон. Кроме того, Ашваганда содержит фитостеролы ситоиндозиды VII – X и бета-ситостерол, алкалоиды (ашвагандин, кускохигрин, тропин, псевдотропин, изопеллителирин, анаферин), разнообразные аминокислоты, в том числе триптофан, большое количество железа.
Активные вещества	Витанлоиды, трофин, анферин и ангидрин
Используемые части	Все части растения
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Индия, восточная Азия и северная Африка
Внешний вид	Многолетний ветвистый, прямостоячий кустарник до 1,5 м высотой, с опушенными стеблями. Корни длинные, мясистые, от белого до светло-коричневого цвета. Листья овальные, опушенные, до 10 см длиной. Цветы зеленовато-желтые, располагаются в пазухах листьев группами, по 4-6 штук. После цветения образуются красные или оранжево-красные плоды, которые, при созревании, полностью закрыты крупными, разросшимися чашелистиками.
Фармакологическое действие	Обладает тонизирующими, омолаживающими, укрепляющими, седативными, вяжущими, антиоксидантными, регенерирующими свойствами.
5. Спаржа кистевидная (Asparagus racemosus)	
Семейство	Спаржевые (Asparagaceae)
Синонимы	Спаржа кистевидная, спаржа посевная, шатавари
Иностранные названия	Asparagus racemosus (лат), indian asparagus, one hundred roots, asparagus roots (англ), satavar, satavari, shatamull (инд), Shatavar churna, Shri Ganga
Состав	Содержит углеводы, каротин, соли калия, лизин, аминокислоты, фосфор, тиамин, кальций, рибофлавин, аспарагин, кумарин, сапонин, небольшое количество алкалоидов, биофлавоноиды, природные антибиотики, галактозу, арабинозу, витамины А, В1, В2, С, и Е, железо и фолиевую кислоту. Корни содержат стероидные гликозиды, фитоэстрогены.
Активные вещества	Аспарагин
Используемые части	Листья, корни
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Индия (особенно в северных районах)
Внешний вид	Вьющееся зеленое растение. Корневище развитое. Стебли сильно разветвлённые, ветви несут многочисленные, собранные пучками, большей частью игловидные веточки. Цветки мелкие. Плод - ягода. Достигает около 7 метров в высоту.
Фармакологическое действие	Обладает антиоксидантными, антибактериальными, антисептическими, мочегонными, смягчающими, вяжущими, антиспазматическими и анаболическими свойствами.
6. Мангифера индийская (Mangifera indica)	
Семейство	Сумаховые (Anacardiaceae)
Синонимы	Манго, Манго индийское, Мангифера индийская
Иностранные названия	Mangifera indica (лат.)



Состав	Плоды - ксантоны (основной из которых — мангиферин), витамины(А, В1, В2, В5, С, D ,Е), сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза, мальтоза, ксилоза, седогептулоза, манногептулоза), 12 аминокислот, минеральные вещества (кальций, железо, фосфор) и танины. Манговое масло содержит в себе большое количество насыщенных и мононенасыщенных жирных кислот (олеиновая, стеариновая, пальмитиновая, линолевая, арахидовая и др.).
Активные вещества	Ксантоны (мангиферин)
Используемые части	Плоды, цветки, косточки, кора
Запах	Травяной
Вкус	Сладко-кислый
Место произрастания	Во влажных тропических лесах на приграничной территории индийского штата Ассам и государства Мьянма
Внешний вид	Вечнозелёное дерево высотой 10-45 м с густой кроной, с крупными, до 40 см в длину и до 10 см в ширину, листьями. Молодые листья красноватые, зрелые - тёмно-зелёные. Мелкие желтоватые цветки собраны в длинные метёлки. В метёлках может быть от нескольких сотен до нескольких тысяч цветков. Плоды растения представляют собой желтоватые костянки с гладкой восковой кожурой.
Фармакологическое действие	Мочегонное, антиоксидантное, слабительное и гемостатическое средство. Улучшает работу нервной системы, предотвращает возникновение и развитие злокачественных опухолей. Витамины С и Е укрепляют иммунную систему. Витамин А - помогает при «куриной слепоте», сухости роговицы и других глазных заболеваниях. Бета-каротин- роль антиоксиданта.

7. Перец чёрный (Piper nigrum)

Семейство	Перечные (Piperaceae)
Синонимы	Перец черный, малабарская ягода
Иностранные названия	Piper nigrum (лат.), black pepper (англ.), kali mirch, aricha ushana, hopusha (инд.)
Состав	Смола (1 - 2 %), жирное масло (6 - 12 %). Жгучие вещества – алкалоиды (5 - 9 %), чевисин, пиперидин и пиперитин. Эфирные масла (0.9 - 2.5 %): дипентен, фелландрен и сесквитерпен, кариофиллен. Содержит протеины, минералы (железо, фосфор, кальций), клетчатку, углеводы, каротин, тиамин, рибофлавин, ниацин. Основное вещество, составляющее 35-56 %, а иногда и до 63 % - это крахмал. Содержит витамины Е, С (в 3 раза больше витамина С, чем в апельсине).
Активные вещества	Крахмал ,алкалоид пиперин
Используемые части	Горошины перца (незрелых плодов)
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Индия
Внешний вид	Многолетнее вьющееся растение. Лиана длиной до 15 м с воздушными корнями, образующимися на узлах. Листья простые, яйцевидные, кожистые, длиной 80 - 100 мм. Цветки мелкие, серо-жёлтые или белые, собранные в рыхлые соцветия длиной 7 - 10 см. Плод — округлая, односемянная костянка 3 - 5 мм в диаметре, зелёная, при созревании краснеющая, высушенная - чёрная. Початки длиной 80 - 140 мм, содержат по 20 - 30 костянок.
Фармакологическое действие	Обладает антисептическими, противомикробными, антибактериальными, анальгетическими, возбуждающими, антиоксидантными, стимулирующими, тонизирующими, согревающими, антиспазматическими, ветрогонными свойствами, а также оказывает легкое мочегонное и желчегонное действие.

8. Полиантес клубненосный (Polianthes tuberosa)

Семейство	Подсемейство Агавовые (Agavoideae), семейство Спаржевые
Синонимы	Тубероза
Иностранные названия	Polianthes tuberosa (лат.), Oil of Tuberose (англ.), essence de tubereuse (франц.), Tuberosenol (нем.).
Состав	Состав масла: метилантранилат, метилбензоат и другие эфиры бензойной кислоты, гераниол, нерол и фарнезол. В запахе туберозы важную роль играет наличие в нем кумарина, дельта-декалактона, дельта-лактона, 5-гидрокси-7-цис-деценовой кислоты, массоийлактона, туберолактона), а также гамма-лактона, 4-гидрокси-6-цис-ноненовой кислоты.
Активные вещества	Кумарин
Используемые части	Цветы
Запах	Сладкий, цветочный
Вкус	Горький
Место произрастания	Штат Карнатака на юго-востоке Индии



Внешний вид	Многолетнее травянистое клубнелуковичное растение. Стебель прямостоячий, облиственный, высотой до 10 см. Листья широколинейные. Цветки в виде воронок с шестилопастным отгибом, собраны в кистевое соцветие. Лепестки восковидные, белые. Семена многочисленные, плоские. Плод - коробочка.
Фармакологическое действие	Седативное, гормональное средство, нейтрализует токсины, оказывает содействие выводу уратов.
9. Салация ретикулата (Salacia reticulata)	
Семейство	Бересклетовые (Celastraceae).
Синонимы	Салация
Иностранные названия	Salacia Reticulata (лат.), Saptachakra (санскрит), kothala himbutu
Состав	Кора корня: дэффективные ингибиторы альфа-глюкозидазы, полифенолы: сульфониевые сульфат соединения (Салацинол, Kotalanol, и Ponkoganol). Неосалацинол, как правило, 0.022-0.024 мг/г сухого веса корней с низким содержанием (0,01 мг/г); Neokotalanol 0.082-0.257 мг/г сухого веса корней, 0.018 мг/г в листьях; катехины зеленого чая (эпикатехин и эпигаллокатехин) и некоторые их производные, 4-0-Methylepigallocatechin и эпикатехин-4'-0-methylepigallocatechin. Maytenfolic кислоты и Lambertic кислоты. Сиригин (0,0032 %), цис-сиригин (0,00024 %), дигидросиригин (0,00024 %).
Активные вещества	Салацинол , каталанол и мангиферин
Используемые части	Корень
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Индия и Шри-Ланка
Внешний вид	Маленькое дерево. Листья супротивные, овальные или овально-ланцетные. Цветки зеленовато-желтые, собраны в короткие щитки. Плоды 3 см в диаметре, круглые, бугорчатые, светло-коричневые или оранжевые при созревании.
Фармакологическое действие	Антиоксидантные свойства. Регулирует уровень сахара в крови, нормализует уровень инсулина и липидов крови, понижает уровень триглицерида и LDL-холестерина (липопротеида низкой плоскости (LDL)).
10. Лодхра (Symplocos racemosa)	
Семейство	Симпловые (Symplocaceae)
Синонимы	Лодхра, Лавр александрийский, Симплокос
Иностранные названия	Symplocos racemosa, Symplocos (лат), lodhra (англ), lodh, lodhra, kutki (инд)
Состав	Основные компоненты — три алкалоида (лотурин, лотуредин, колотурин), фитостеролы, гликозиды
Активные вещества	Лотурин, Лотуридин и Коллотурин
Используемые части	Кора, корень, листья
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Северная и Восточная Индия
Внешний вид	Вечнозеленое дерево или кустарник с белыми, желтеющими цветками и багрянисто-черными костянками.
Фармакологическое действие	Кардиотоник, успокаивает учащенное сердцебиение, улучшающее обмен веществ, мочегонное, вяжущее, охлаждающее, антибактериальное, фотосенсибилизирующее, тонизирующее и абсорбирующее свойство, способствующее эффективному действию других лекарств в крови, улучшает кровообращение.
11. Фенхель (Foeniculum vulgare)	
Семейство	Зонтичные (Apiaceae)
Синонимы	Укроп аптечный, укроп волошский
Иностранные названия	Foeniculum vulgare (лат.)
Состав	Анетол, фенхон, метилхавикол, α-пинен, α-фелландрен, цинеол, лимонен, терпинолен, цитраль, борнилацетат, камфора и другие вещества. Плоды содержат также до 12—18 % жирных масел, состоящих из петрозелиновой (60 %), олеиновой (22 %), линолевой (14 %) и пальмитиновой (4 %) кислот. Трава растения содержит большое количество флавоноидов, гликозидов, аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В и различных минеральных веществ. Плоды фенхеля содержат 4 – 6 % эфирного масла, до 20 % жирного масла и до 22 % протеина. Эфирное масло состоит на 64 - 68% из анетола и ряда терпенов (пинен, камфен, фелландрен) и следы анисового альдегида и анисовой кислоты.
Активные вещества	Анетол, терпены
Используемые части	Семена
Запах	Пряно-Эфирный



Вкус	Сладковато-пряный
Место произрастания	Северная Европа, Средиземноморье, Северная и Южная Америка, Китай, Восточная Индия
Внешний вид	Мощное (до 2 м высотой) многолетнее растение, внешне похожее на тмин луговой. Мелкие желтые цветки соцветия очень ароматные. Плоды - ароматные двусемянки, продолговатые, овальные.
Фармакологическое действие	Мочегонное, противомикробное, противовоспалительное, жаропонижающее, слабительное, желчегонное, спазмолитическое и диуретическое, антибактериальное средство. Плоды фенхеля действуют успокаивающе на ЦНС.
12. Укроп (<i>Anethum graveolens</i>)	
Семейство	Сельдерейные (<i>Apiaceae</i>)
Синонимы	Укроп пахучий, укроп огородный
Иностранные названия	<i>Anethum graveolens</i> , <i>Anethum sowa</i> Roxb. ex Fleming, <i>Peucedanum graveolens</i> (L.) Benth. & Hook.f.
Состав	В листьях - аскорбиновая и никотиновая кислоты, каротин, тиамин, рибофлавин, полифенолы, флавоноиды — кверцетин, изорамнетин и кемпферол, углеводы, пектиновые вещества, набор минеральных солей (железа, калия, кальция, фосфора и др.). В плодах укропа содержится 15 - 18 % жирного масла и 14 - 15 % белков, танины, смолистые вещества, алейрон. В состав жирного масла входят петрозелиновая кислота, олеиновая кислота, пальмитиновая кислота и линолевая кислота. Основным компонентом масла из плодов является D-карвон (30 - 50 %); кроме того, в масле имеются D-лимонен, α-фелландрен, α-пинен, дипентен, дигидрокарвон. Главной составной частью эфирного масла из травы является D-α-фелландрен, содержание карвона достигает всего лишь 15 - 16 %. Кроме того, в масле имеются лимонен, диллапиол, миристицин, α-пинен, камфен, n-октиловый спирт.
Активные вещества	D-карвон
Используемые части	Семена и трава (стебли, листья, цветки)
Запах	Пряный
Вкус	Сладковато-пряный
Место произрастания	Индия, Северная Африка, Иран, Гималаи
Внешний вид	Однолетнее растение, неопушенное, с сильным пряным запахом, высотой 30 - 80 см. Стебель одиночный, прямой, маловетвистый. Листья триждыперистые или четыреждыперистые, дольки их нитевидные. Зонтики крупные, 20-50-лучевые. Цветки желтые. Плоды удлинённые, желтоватые.
Фармакологическое действие	Усиливает отделение секрета пищеварительными желёзами, моторику пищеварительного тракта, повышает аппетит, способствует нормализации обмена веществ в организме. Является успокаивающим, мочегонным, противовоспалительным, лактогонным и сокогонным средством.
13. Перилла (<i>Perilla frutescens</i>)	
Семейство	Яснотковые (Губоцветные) - <i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)
Синонимы	Судза, перилла базиликовая (<i>Perilla frutescens</i>)
Иностранные названия	<i>Perillae Folium</i> (лат.)
Состав	Листья : терпеновые соединения - альдегиды, кетоны и др. (α-пинен, лимонен, перилловый альдегид, перилланин и др.); до 12 % сухого вещества, в том числе до 4 % протеина, около 7 % углеводов, витамины B1, B2, PP, до 55 мг % витамина C, каротин, кальций, калий, магний, железо. В семенах обнаружены: перилловый альдегид, эгомакетон, линалоол, октен-1, розмариновая кислота, тимол, карбакол. В масле, выделенном из семян: триолинолеилглицерин, триолпальмитоилглицерин, α-линоленовая кислота, флавоноиды (лютеолин, хризозериол, апигенин). В растениях в больших количествах присутствуют кальций, калий, магний, железо. Но, главное, в них около 8.7 мг% каротина. По этому показателю перилла порой превосходит морковь (по витамину A).
Активные вещества	Полифенолы, каротин
Используемые части	Плоды, листья или молодые облиственные побеги
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Гималаи, Индия, Китай, Япония
Внешний вид	Многолетнее, в культуре однолетнее, душистое травянистое растение. Стебель 60-100 см высотой, прямостоячий, четырехгранный большей частью пурпуровый, покрытый волосками. Листья супротивные, длинночерешковые, яйцевидные, с зубчатыми краями. Все листья покрыты редкими длинными волосками, жилки и черешки - густоволосистые. Цветки многочисленные, собраны в кистевидные пазушные соцветия.
Фармакологическое действие	Противоаллергическое, глистогонное, противоопухолевое, противовоспалительное, антиоксидантное средство, обладает глистогонным эффектом. Полифенолы - ингибируют синтез гистамина тучными клетками; действие тритерпеновых кислот (урсоловая, корозоловая, 3-эрикорозоловая и т.д.) практически сопоставимо с индометацином и гидрокортизоном.

