

1. Спаржа кистевидная (<i>Asparagus racemosus</i>)	
Семейство	Спаржевые (Asparagaceae)
Синонимы	Спаржа кистевидная, спаржа посевная, шатавари
Иностранные названия	<i>Asparagus racemosus</i> (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, фитостерогены.
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.
2. Ашвагандха (<i>Withania somnifera</i>)	
Семейство	Пасленовые (Solanaceae)
Синонимы	Витания снотворная, ашваганда (ашвагандха), индийский женьшень, зимняя вишня
Иностранные названия	Solanaceae, withania somnifera (лат), Indian ginseng, winter cherry (англ), ashwagandha, ajagandha (инд)
Состав	Пептиды, липиды, витанлоиды (витанин, сомниферин, сомнин, сомниферинин, витананин, витаферин-А), лингины, фитостероиды и другие вещества, стероидные лактоны эргостанового типа, в частности витанолоиды А-У, дегидровитанолоид-R, витасомниферин-А, витасомидиенон, витасомниферолс А-С, витанон. Кроме того, Ашвагандха 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.
3. Турбинелла пирум (<i>Turbinella pyrum</i>)	
Семейство	Турбинеллида
Синонимы	Турбинелла пирум, священная раковина, чанк, панчаянья санкья, шанкха
Иностранные названия	Shankh Bhasma, Turbinella pyrum (лат.)
Состав	Кальций, магний, железо и др. микроэлементы
Активные вещества	Кальций
Используемые части	Морские раковины
Запах	
Вкус	Горький
Место произрастания	Побережье Юго-восточной Индии, Шри-Ланка
Внешний вид	Брюхоногие моллюски турбинеллиды имеют крепкую раковину, у большинства небольших и средних размеров, у некоторых до 20 и более сантиметров в высоту. Раковина имеет вытянутую форму.
Фармакологическое действие	Регулирует минеральный обмен, корректирует усвоение кальция организмом. Увеличивает плотность костей.



4. Чеснок (<i>Allium sativum</i>)	
Семейство	Амариллисовые
Синонимы	Аллиум, чеснок
Иностранные названия	<i>Allium sativum</i> (лат.), garlic (англ.)
Состав	Более 200 биологически активных соединений, из которых наиболее значимыми являются: эфирное масло (0.23 – 0.74 %), аллицин, биофлавоноиды, азотистые соединения, серосодержащие вещества, фитостерин, ряд витаминов (С, В1, В2, В6, никотиновая кислота). Наиболее хорошо исследованным ингредиентом чеснока является гликозид аллиин (серосодержащая аминокислота). Состав микроэлементов (К, Са, Mg, P, Se, Cu, Cl, Ge, I). В луковичах содержится 35 - 42 % сухих веществ, в том числе 6.0 – 7.9 % белков, 7.0 – 28 мг% витамина С (в листьях - до 80 мг%), 0.5 % сахаров, 20 - 27 % полисахаридов (инулин). Пировиноградная кислота, салицин, ситостерол, кофейная кислота, хлорогеновая кислота, диаллилдисульфид, феруловая кислота (3-гидрокси-4-метокси-фенилпропеновая кислота), гераниол, кемпферол, линалоол, олеаноловая кислота, кумариновая кислота, флороглюцин, фитиновая кислота, кверцетин, рутин, аллилцистеин, сапонины, стигмастерол
Активные вещества	Аллицин, аллиин
Используемые части	Луковица
Запах	Резкий
Вкус	Острый
Место произрастания	Средняя Азия, Индия
Внешний вид	Многолетнее травянистое растение. Корневая система мочковатая. Луковица сложная, образует в пазухах своих чешуй от 2 до 50 луковичек. Плод - коробочка. Семян чеснок почти не даёт.
Фармакологическое действие	Оказывает антиоксидантное, антиатеросклеротическое, сосудорасширяющее, иммуномодулирующее, противомикробное, противовирусное, противопаразитарное, противоопухолевое действие.
5. Пажитник рожковый (<i>Trigonella coniculatum</i>)	
Семейство	Бобовые (Fabaceae)
Синонимы	Шамбала, метхика (санскрит), метхи (санскрит, хинди), фенугрик (английский, немецкий), греческое сено, трилистник, треуголка, верблюжья трава, донник синий и гуньба.
Иностранные названия	<i>Trigonella coniculatum</i> (лат.), <i>Trigonella corniculata</i>
Состав	Бета-каротин, сахара, лецитин, белки, кумарин, растительные волокна (до 50 %), слизистые вещества (до 30 %), холин, рутин, фосфор, горькие вещества. Никотиновая кислота (витамина РР) – 3.5-18 мг%, стероидные сапонины, фитостеролы и фитостерины, флавоноиды, жирное масло (5-8 %), белки (до 25 %), танины, витамины А, С и В1, В2, В9 (фолиевая кислота) и ферменты, небольшие количества алкалоида тригонеллина (0.3%), галактоманнан (15 %). Из суммы стероидов выделены диогенин, ямогенин, гитогенин, тигогенин и гликозиды диосцин и ямосцин. Обезжиренная фракция семян пажитника содержит 50.2 % белка и состоит из 17.7 % камеди, 22 % гemicеллюлозы, 8.3 % целлюлозы и 2.2 % лигнина. Липидный состав жирного масла семян пажитника (6.9 %), показывает: олеиновая кислота 22.7 %, линолевая кислота 37.6 %, линоленовая кислота 21.8 % и насыщенные жиры 16-17 %.
Активные вещества	Тригонелин, олеиновая кислота, линолевая кислота, линоленовая кислота
Используемые части	Семена
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Европа, Индия, Китай, Южная Африка, Эфиопия, Америка
Внешний вид	Стебель округлый, ветвится в верхушечной части. Листья похожи на клеверные, тройчатые. Плоды до 10 см в длину, саблевидные, содержат от 5 до 20 семян. Стебли при основании древеснеющие, многочисленные, ветвистые, 10-25 см высотой, почти голые.
Фармакологическое действие	Оказывает антиоксидантное (за счет содержания селена), отхаркивающее, разжижающее слизь, мочегонное, противовоспалительное, заживляющее, успокаивающее, эстрогеноподобное, обволакивающее (в желудочно-кишечном тракте), лактогонное, спазмолитическое, тонизирующее, общеукрепляющее, восстанавливающее действие. Алкалоиды предотвращают дегенерацию нервных клеток при нейродегенеративных заболеваниях.
6. Хлорофитум (<i>Chlorophytum borivilianum</i>)	
Семейство	Спаржевые
Синонимы	Сафед мушали, антерциум крылатый, асфоделус капский
Иностранные названия	Safed Musli, asparagus adscendens, chlorophytum borivilianum, chlorophytum (лат.)
Состав	Углеводы (35-45 %), клетчатка (25-35 %), алкалоиды (15-25 %), сапонины (2-20 %), белки (5-10 %), каротиноиды, тритерпеновые стероидные сапонины и сапонеджины



Активные вещества	Тритерпеновые стероидные сапонины и сапонеджины
Используемые части	Клубни корней
Запах	Травяной
Вкус	Горький
Место произрастания	Южная Америка, Африка, Юго-восточная Азия, Индия
Внешний вид	Травянистое растение с пониклыми стеблями. Его длинные линейные листья собраны в прикорневые пучки. Цветки у хлорофитума мелкие, собраны в рыхлую метелку. Стебли дуговидной формы после цветения образуют на своих концах пучки листьев с воздушными корнями.
Фармакологическое действие	Сексуальный стимулятор, возбудитель, стимулирование уровня гормона роста, увеличение мышечной массы и силы.

7. Базилик (*Ocimum sanctum*)

Семейство	Яснотковые (лат. <i>Lamiaceae</i>)
Синонимы	Туласи, базилик сладкий, тулси, кала туласи, манджари, патрапушпа, кришна туласи
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, усиленин, 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, продолговатояйцевидные, редко-зубчатые, длиной до пяти сантиметров.
Фармакологическое действие	Стимулирующее, антисептическое, улучшающее обмен веществ, противовоспалительное средство, возбуждает центральную нервную систему, усиливает деятельность сердца.

8. Семена сои (*Soya seed*)

Семейство	Род Соя (<i>Glycine</i>) семейства Бобовые
Синонимы	Соя культурная, соевые бобы
Иностранные названия	<i>Glycine max</i> (лат.), <i>soya bean</i> (англ.), <i>soybean</i>
Состав	Белок (40 %), жиры, сырое масло, триглицериды, фосфолипиды, полиненасыщенные жирные кислоты, токоферолы, углеводы, изофлавоны (генистин, генистеин, даидзин, даидзеин, глицитеин, куместрол, сапонины), фитоэстрогены, грубая клетчатка, зола, витамины – B6, B9, B2, B3, B1, E, A и C, PP, биотин, холин, фолиевая кислота, минералы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, кремний, сера, хлор, марганец, бор, алюминий, медь, никель, молибден, кобальт, йод.
Активные вещества	Соевый лецитин, холин
Используемые части	Семена
Запах	Резкий
Вкус	Горький
Место произрастания	Азия, Европа, Северная и Южная Америка, Центральная и Южная Африка, Австралия
Внешний вид	Однолетнее травянистое растение. Стебли культурной сои толстые или тонкие, опушенные или голые, высотой от 15 см до 2м. Цветки фиолетовые или белые. Плоды сои – крупные овальные бобы 4-6 см длиной и плотной, блестящей оболочкой, непроницаемой для воды, чаще всего желтого цвета.
Фармакологическое действие	Восстановление клеток мозга и нервной ткани в целом. Помогает в метаболизме жиров, регулирует холестерин крови. Лецитин оказывает благоприятное воздействие на костеобразование цыплят, восстанавливает структуру печени и легких; регулирует выработку желчи; предупреждает развитие цирроза.

9. Филлантус (*Phyllanthus emblica*)

Семейство	Молочайные (<i>Euphorbiaceae</i>)
Синонимы	Филлантус лекарственный, амла, амалаки, индийский крыжовник, эмблик, миробалан серый.
Иностранные названия	<i>Embllica Officinalis</i> или <i>Aonla Phyllanthus Emblica</i> (лат.), <i>Embllica 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-О-галлоил глюкозоэтилгаллат, β-глюкогаллин, 1,6-дио-галлоил-β-глюкоза, дигалловая кислота, филлэмбликовая кислота, пуниглюконин, педункулагин, чебулаговые кислоты; филлантуин, аскорбиновая кислота. Тритерпены: люпеол. Флавоноиды: кемпферол-3-О-β-глюкозид, кверцетин-3-О-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).
9. 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, арахидоновая 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, оберегает клетки кожи от повреждающих факторов внешней среды.

