






**АННА МАХОВА**

д.м.н., профессор, врач — клинический фармаколог  
и терапевт, автор книги «БАДы и витамины. Как  
восполнить дефицит и избежать передозировки»

# БЕЗОПАСНАЯ АПТЕЧКА

ЧТО В ФИТОТЕРАПИИ РАБОТАЕТ,  
А ЧТО МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 615.322  
ББК 53.52  
М36

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Yevheniia Lytvynovych / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Махова, Анна Александровна.**

М36      Безопасная аптечка : что в фитотерапии работает, а что может навредить / Анна Махова. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-243236-1

Природные растения полны удивительных свойств. Мы с детства слышим, что ромашковый чай успокаивает нервную систему, а эхинацею повсеместно можно встретить в сиропах от кашля. Однако мало кто задумывается, как правильно употреблять травы без вреда для здоровья.

Анна Махова, д.м.н., терапевт и профессор кафедры клинической фармакологии Сеченовского университета, рассматривает фитотерапию с точки зрения профессионального врача. В этой книге она поделится безопасным сочетанием натуральных средств и правильными способами их применения. Вы узнаете, какие травы действительно могут помочь при болезнях почек, щитовидной железы, сахарного диабета; работают ли фитоэстрогены в период менопаузы и кому не следует употреблять куркуму.

Выбирайте только проверенное лечение!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.322  
ББК 53.52

ISBN 978-5-04-243236-1

© Махова А.А., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026



## Содержание

Введение . . . . .	9
Глава 1. Вопросы истории, регуляции и качества лекарственных растений . . . . .	13
Исторический очерк . . . . .	13
Всегда ли природные лекарственные средства безопасны . . . . .	16
Фитотерапия в разных странах . . . . .	18
Токсичность лекарственных растений . . . . .	22
Качество сырья и проблемы эффективности лекарственных растений . . . . .	26
Глава 2. Печень и травы . . . . .	38
Каковы симптомы лекарственного гепатита . . . . .	46
Глава 3. Ромашка аптечная . . . . .	63
Экспериментальные научные исследования ромашки . . . . .	68
Желудочно-кишечные эффекты . . . . .	69
Метаболические эффекты ромашки в эксперименте . . . . .	71
Взаимодействие с другими лекарственными средствами . . . . .	78
Противопоказания . . . . .	80
Глава 4. Черный тмин . . . . .	81
Экспериментальные научные исследования черного тмина . . . . .	83

Глава 5. Эхинацея пурпурная . . . . .	90
Экспериментальные научные исследования	
эхинацеи . . . . .	91
Эффективна ли эхинацея для профилактики	
простуды . . . . .	97
Существует ли перспектива использования	
эхинацеи для лечения других болезней . . . . .	99
Перспективы в области лечения рака . . . . .	100
Потенциальные побочные эффекты	
при приеме препаратов с эхинацеей . . . . .	101
Противопоказания . . . . .	102
Рекомендации по дозировке . . . . .	103
Взаимодействие с лекарствами. . . . .	105
Глава 6. Таблетки для памяти.	
Как не заработать инсульт, улучшая память,	
или Про гинкго билоба . . . . .	107
Экспериментальные научные исследования	
гинкго билоба . . . . .	112
Давайте обсудим вопросы безопасности. . . . .	115
Глава 7. Адаптогены: женьшень,	
элеутерококк колючий, родиола розовая . . . . .	124
Экспериментальные научные исследования	
об адаптогенах . . . . .	129
Женьшень и защита нервной системы	
(нейропротекция) . . . . .	135
Безопасность женьшеня . . . . .	142
Взаимодействие с лекарствами. . . . .	143
Как принимают женьшень . . . . .	145
Насколько эффективен элеутерококк . . . . .	147
Безопасен ли элеутерококк . . . . .	148
Как элеутерококк взаимодействует	
с лекарствами. . . . .	149
Как принимать элеутерококк. . . . .	150

Родиола (золотой корень, розовый корень) . . . . .	151
Как много мы знаем об этом растении с точки зрения доказательной медицины . . . . .	152
Глава 8. Куркумин . . . . .	158
Нейродегенеративные заболевания . . . . .	173
Кожные заболевания . . . . .	176
Может ли куркумин замедлять старение организма человека . . . . .	182
Побочные эффекты . . . . .	183
Кому не следует употреблять куркуму . . . . .	183
Взаимодействие с лекарственными средствами . . . . .	184
Глава 9. Зеленый чай . . . . .	187
Сорта чая . . . . .	191
Сахарный диабет 2-го типа . . . . .	204
Избыточный вес и ожирение . . . . .	208
Рак . . . . .	212
Здоровье зубов . . . . .	216
Безопасность. Побочные эффекты . . . . .	220
Экстракты чая . . . . .	220
Беременность и лактация . . . . .	224
Взаимодействие с лекарственными средствами . . . . .	224
Взаимодействие питательных веществ . . . . .	225
Общая смертность . . . . .	226
Глава 10. Менопауза. Фитоэстрогены . . . . .	228
Менопаузальная гормональная терапия . . . . .	231
Риск для здоровья . . . . .	249
Взаимодействие с лекарствами . . . . .	251
Масло примулы вечерней . . . . .	253
Фенхель обыкновенный, укроп аптечный . . . . .	254
Шалфей лекарственный . . . . .	255
Валериана лекарственная . . . . .	256
Заключение . . . . .	259

Глава 11. Иван-чай и эвкалиптовый чай (эфирное масло) . . . . .	262
Польза эвкалиптового чая . . . . .	269
Возможные побочные эффекты . . . . .	272
Как он обычно используется . . . . .	275
Глава 12. Шиповник . . . . .	277
Антивозрастные свойства шиповника . . . . .	280
Есть ли у шиповника побочные эффекты. . . . .	283
Взаимодействие шиповника с лекарствами . . . . .	286
Глава 13. Мята перечная . . . . .	289
Безопасность мяты . . . . .	298
О мятной воде. . . . .	301
Список литературы . . . . .	304
Алфавитный указатель . . . . .	330



## Введение

**Д**орогие читатели, спасибо вам за теплые отзывы о моей книге «БАДы и витамины: как избежать передозировки и не пропустить дефицит». Проявленный вами интерес к этой книге побуждает меня продолжить рассказ о тех подводных камнях, которые подстерегают желающих поправить свое здоровье, покупая «чудесные» БАДы, реклама которых льется нескончаемым потоком с экранов телевизоров и из социальных сетей. На этом поприще, получая хорошие деньги от компаний, подвизаются популярные блогеры без медицинского образования, а также шарлатаны с объявлениями типа «вылечу от рака травами», которые расклеены у каждой онко-лечебницы.

Тема этой книги – положительные и отрицательные последствия самодеятельного траволечения, или, по-научному, фитотерапии.

В своей работе я часто вижу людей, которые очень спокойно и порой легкомысленно относятся к различным травяным сборам и фитопрепаратам из лекарственных растений (ЛР). Содержащие их баночки имеют красивые этикетки с четким позиционированием: для суставов, для потенции, для сердца и прочее, прочее, прочее... Часто составы травяных сборов очень обширные – например, в одном из сборов для суставов увидела впечатляющее разнотравье: и зверобой, и хмель, и конский каштан. Объем заготовок растительного сырья в нашей стране для изготовления лекарств и БАДов колоссален – более 25 тысяч тонн

ежегодно, и треть аптечного ассортимента занимают различные травы и фитоБАДы.

Я понимаю, что большинство людей в нашей стране не может позволить себе покупку дорогих лекарств и заменяет их «народными средствами». Такие люди стремятся к самолечению, обращаются к «натуральным» продуктам для лечения и профилактики, что диктуется сформированным общественным мнением: натуральное – это хорошо. Данная тенденция подкрепляется несколькими факторами: безрецептурной продажей препаратов ЛР, зачастую более доступной ценой (по сравнению с синтетическими лекарственными средствами), широким использованием ЛР в составе БАД, распространенным среди населения мнением о безопасности препаратов ЛР.

В связи с этим в последнее время наблюдается значительный рост в потреблении лекарственных растений, зарегистрированных как в виде лекарственных препаратов, так и в виде БАДов, в том числе поливитаминных БАДов.

Важно объективно оценивать, какие из полезных свойств того или иного ЛР подтверждены наукой, есть ли качественные исследования воздействия данного растения на организм человека, а не только на лабораторных мышей, какие побочные эффекты может вызывать прием данного ЛР, предупреждены ли покупатели про риски и возможную опасность самолечения такими сборами? Основная проблема состоит в том, что натуральные травы, которые покупаются и как обычный травяной чай, и с лечебной целью, гораздо менее изучены и безопасны, чем назначенные врачом лекарства.

Другая проблема при использовании ЛР состоит в их взаимодействии (взаимодействии) с текущими и обоснованными лекарствами, которые принимает потребитель, а также в сочетаемости ЛР друг с другом, даже между травами из одного сбора.

В качестве примера скажу, что сейчас все больше женщин репродуктивного возраста отдают предпочтение «натуральным» фитопрепаратам; при этом возникают риски побочных эффектов, в том числе среди беременных женщин – как для нее самой, так и для плода. Некоторые из них могут спровоцировать выкидыш или обладают абортифицирующим действием, некоторые могут вызвать уродства плода (тератогенный эффект), а некоторые, проникнув в грудное молоко, вызвать аллергию и болезни у ребенка.

Также женщины активно ищут альтернативные подходы для уменьшения симптомов менопаузы. К ним относятся витамины и минералы, БАДы растительного происхождения, содержащие фитоэстрогены. Об этом будет целая глава в книге.

В книге я постараюсь развенчать миф о том, что использование ЛР – это безопасный и эффективный способ избавления от недугов. Поэтому получилась отдельная большая глава про повреждение печени травами (гепатотоксичность) различных ЛР. И мужчин я тоже не забыла – вы узнаете о том, влияют ли какие-то травы на качество спермы, и об их возможных лечебных эффектах по лечению мужского бесплодия.

Необходимо понять, что фитотерапия и фитотерапевтика – это все серьезно. Прежде чем использовать ЛР, необходимо знать следующее:

- 1) доказана ли польза от данного растения;
- 2) проведены ли рандомизированные контролируемые исследования по его эффективности как золотого стандарта доказательной медицины;
- 3) какие есть риски и побочные эффекты при применении этого лекарства.

Также необходимо знать о взаимодействии данного ЛР с лекарствами, купленными по рецепту от врача, по-

сколько травы могут серьезно вмешиваться в работу лекарств, как снижая их эффективность, так и полностью убирая их лечебное действие (по-научному, нивелируя их терапевтическую активность). Всегда надо помнить, что между фитопрепаратами, фитоБАДами существуют барьеры на пути интеграции с традиционной (аллопатической) медициной.

Также возникают проблемы, когда несколько трав объединены в одну капсулу или сбор.

Вот так-то, а не просто чай с ромашкой, мятой да лавандой.

Эта книга основана на научных исследованиях в области фитотерапии, и в ней я делаю попытку ответить на животрепещущий вопрос: действительно ли натуральное такое БЕЗОПАСНОЕ, а главное, ЭФФЕКТИВНОЕ.

Если хотите объективно разобраться в различных травяных фитопрепаратах, БАДах с фитоконпонентами и травяными сборами – эта книга для вас, мои дорогие читатели.

Итак, наша прогулка по ботаническому саду лекарственных растений начинается.

# Г Л А В А 1

## Вопросы истории, регуляции и качества лекарственных растений



### Исторический очерк

К лекарственным растениям (ЛР) относятся дикорастущие и культивируемые растения, применяемые для профилактики и лечения болезней человека и животных. В настоящее время во всем мире для этих целей используется около 20 тысяч видов ЛР.

Растения использовались в лечебных целях на протяжении тысячелетий. Дошедшие до наших дней письменные источники свидетельствуют о применении трав для врачевания еще в 2100 году до н. э. в древнем Китае и Индии. «Трактат Желтого императора о внутреннем», или «Хуан-ди нэй цзин»<sup>1</sup>, около 100 года до н. э., описывает сложные составы традиционных китайских травяных сборов. Греческие врачи древно-

---

<sup>1</sup> «Трактат Желтого императора о внутреннем» – древнекитайский текст, являющийся основополагающим для традиционной китайской медицины. – *Прим. ред.*

сти, Гиппократ и Гален, использовали зверобой и другие травы при различных недугах. Гиппократ описал более 200 различных трав, которые применялись в те далекие времена. Известно изречение персидского врача Ибн Сины (Авиценна, X–XI вв.): «Три оружия есть у врача: слово, растение, нож».

В Древней Руси знахари и травники использовали различные травы, произраставшие на территории русских княжеств. В Изборнике великого князя Святослава Ярославовича (1073 г.) дается описание различных лекарственных трав. В летописях и житиях святых есть повествования, как девица Феврония исцелила травяной мазью от тяжелой болезни муромского князя Петра. При Иване Грозном была создана Аптекарская изба – одно из первых медицинских учреждений на Руси, – которая занималась сбором лекарственного растительного сырья и поставкой ее в города и войска. Позже ее преобразовали в Аптекарский приказ, при котором в середине XVII века была организована школа первых русских врачей. В 1714 году в Петербурге Петром I был основан Аптекарский огород, ставший со временем Ботаническим садом Российской академии наук. Начались систематические научные работы в области фитотерапии, стали выходить научные публикации о лечебных свойствах растений.

Профессор Н. М. Максимович-Амбодик был автором первого русского учебника по ботанике, фактически он является основоположником отечественной фитотерапии.

Лечение травами процветало и в Европе, но только до XVII века, а затем пришло в упадок в связи с развитием химии и становлением медицины в эпоху Возрождения. Европейские иммигранты принесли в Северную Америку свои собственные традиции фитотерапии и заимствовали некоторые знания у аборигенов-индейцев.

Две трети статей в первом издании Фармакопеи США, опубликованном в 1820 году, описывали вещества растительного происхождения. С развитием фармакологии и появлением новых и эффективных лекарств травы стали уходить на второй план. И после Первой мировой войны стандартизированные фармацевтические препараты все чаще заменяли травы в развитых странах.

Может показаться, что современная традиционная доказательная медицина признает только «синтетические лекарства», но это не так. Около одной тысячи ЛР в настоящее время используются научной медициной в лечебных целях во всем мире. Многие хорошо известные фармацевтические препараты получены первоначально из растений: атропин (*Atropa belladonna*), салициловая кислота (*Salix purpurea*). А колхицин (*Colchicum autumnale*) и до настоящего времени выделяется из растений семейства безвременниковых.

Более того, одной из областей научной медицины является изучение «натуральных средств» как для лечения болезней, так и для выявления нежелательных побочных эффектов от их применения. С этой целью проводятся экспериментальные и клинические исследования этих средств, согласно стандартам доказательной медицины.

Исторически наиболее обширные группы ЛР используются в народной и традиционной медицине восточных стран: арабской, индийской (в том числе аюрведической), китайской, тибетской, иранской и др. Данные об использовании ЛР поступают из анализа аптечного ассортимента страны, национальных опросов, этнографических исследований, рыночных данных и отчетов о токсичности из Канады, Европы, Азии, Австралии, стран Карибского бассейна, Южной и Центральной Америки и Африки. Аюрведа, наиболее распространенная традиционная медицина, практику-