

ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ СОРНЯК-ЦЕЛИТЕЛЬ

Хачерян Анжелика Врежевна

студент, Кубанский институт профессионального образования, РФ, г. Краснодар

Епанчина Мария Васильевна

научный руководитель, преподаватель, Кубанский институт профессионального образования, РФ, г. Краснодар

Аннотация. В данной статье рассматривается польза и вред данного растения для здоровья человека.

Ключевые слова: портулак, ботаника, лекарственное растение, диабет 2 типа, витамины, макро и микроэлементы, противогинготное, противовоспалительное, противоглистное, норадреналин.

Портулак (от латинского *Portula*) - невысокое, однолетнее травянистое растение из семейства портулаковые. Данное растение имеет много видов: портулак огородный [рис.1] (имеет цветы различных цветов, в частности желтого и розового); портулак крупноцветковый [рис.2], портулак дикий (его часто принимают за сорняк и пытаются избавиться от быстро распространяющегося вида) и тд. [3]



Рисунок 1. Портулак огородный



Рисунок 2. Портулак крупноцветковый

предполагали, что Портулак очищает организм. Он нашел широкое применение в народной медицине, например: его листья использовались как ранозаживляющее, мочегонное, при ранах и укусах как антитоксическое, семена Портулака применялись при чешуйчатом лишае, также при болезнях почек и печени. При вспышке цинги люди которые применяли его не были подвержены заболеванию. Портулак расположен в Южной части России на Кавказе, Средней Азии и Дальнем Востоке. В Европе и Китае он также распространен. Его стали применять в народной медицине в таких странах как: Китай,

Армения, Грузии. Часто применяется в кулинарии и в косметологии. [2]

Позднее благодаря проведенным экспериментальным лабораторным исследованиям ученые выявили, что в Портулаке содержится норадреналин – гормоноподобный нейромедиатор, вырабатывается в теле человека в надпочечниках. Который способствует повышению сердечного ритма, повышению артериального давления. С помощью данных исследований было выявлено огромное количество макро и микроэлементов находящихся в данном растении. Их в нем целый ряд: органические кислоты (регулируют обмен веществ и способствуют ощелачиванию организма), флавоноиды (укрепляют стенки сосудов), алкалоиды (повышают давление и предотвращают рак), сапонины (которые способствуют выделению гемоглобина в кровь благодаря гемолизу эритроцитов). Микроэлементы: цинк (влияет на состояние кожи, ногтей и волос), медь (участвует в схеме формирования гемоглобина), марганец (синтез нейромедиаторов), никель (необходим для роста и развития, для работы репродуктивной системы), железо (обеспечивает организм и ткани кислородом). Макроэлементы: магний (участвует в синтезе ферментов, один из основных микроэлементов в организме человека), натрий (необходим для поддержания кислотно-щелочного баланса), кальций (для формирования скелетной системы), калий (натрий-калиевый баланс). Также Портулак содержит в себе целый ряд витаминов, таких как С, Е, К, РР, которые служат для белкового обмена, способствуют улучшению зрения, являются профилактическими для предупреждения возникновения остеопороза, укрепляют иммунитет человека. Но самым неожиданным выявленным свойством этого растения стало то, что в нем находятся природные углеводы которые снижают сахар в крови, а значит можно предположить, что людям с сахарным диабетом 2 типа будет полезно применять Портулак в пищу для стабилизации уровня сахара в крови. Обладая противовоспалительными свойствами его можно рекомендовать при воспалениях мочевыделительной системы. [1]

Противопоказаниями в использовании Портулака является: беременность (он повышает тонус матки) и гипертония (повышение давления может быть опасным).

Данное растение обладает множеством полезных свойств для здоровья человека, поддержания его иммунитета. Употребление его в пищу оказывает благотворное влияние на всю работу организма, пищеварительного тракта. Его составляющие принимают участие в работе многих обменных процессов, поддержании балансов.

Список литературы:

1. Большая энциклопедия народной медицины. – отдельное издание, М.:АНС, Олма-Пресс, 2006, 687с.
2. Дандур описание и полезные свойства [Электронный ресурс]. – Энциклопедия специй и приправ <https://aidigo.ru/encyclopedia/dandur/>
3. Портулак огородный [Электронный ресурс]. – Свободная энциклопедия Википедия https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA_%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9