

ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ ОВЕС

*Эрназарова М.Ш. – заведующий учебной частью
кафедры фармакогнозии и фармацевтической технологии*

Аннотация. Само название рода авена (*Avena*) – овес, происходит от латинского слова *avere*, что означает быть здоровым. Уже в I веке н.э. Плиний описывает это растение в качестве сорняка в посевах пшеницы. Он считает его «пороком хлеба», но в северных странах (Германия) овес сам становится хлебом, т.е. пищей, дающей силу и здоровье. По преданию норвежцев пищу скандинавских богов составляли «сельди и овес» (7). В сочинениях того времени указывается на 2 типа овса: один высевается для выпечки хлеба, другой – «греческий», на корм скоту. Распространение овса в Европе шло с юга на север и с запада на восток. Его широкое возделывание объясняется применением как в пищу, так и на корм для домашних животных, особенно лошадей, мулов. Из-за повсеместного использования лошадей в качестве транспортного средства, овес широко высевался вдоль трактов. В XVII веке в некоторых областях Сибири овес по занимаемым площадям стоял на втором месте после пшеницы.

Ключевые слова. Медицина, лекарственное растение, овес, каша, рецепты, лечение.

Актуальность. В официальной медицине овес не используется, а в народной его применяют как обволакивающее средство при заболеваниях желудка и кишечника, при вирусном гепатите, при железодефицитной анемии и нарушениях сердечного ритма, как общеукрепляющее при затяжных заболеваниях (туберкулез, золотуха). С давних времен отвар зерен овса давали при малокровии, заболеваниях печени, горла. Зерно овса содержит полифенол, который снижает содержание холестерина в крови и способствует выведению сахаров. Настойка высушенной зеленой травы – хорошее успокаивающее средство, помогает при бессоннице и горячке, используется как мочегонное при отеках почечного происхождения. Горячие компрессы из распаренного овса на область почек облегчают прохождение камней при почечно-каменной болезни.

В индийской медицине рекомендуется отвар молодых зеленых растений овса от пристрастия к никотину и наркотикам – пить по 1 стакану настоя (1 часть травы на 10 частей воды) 3 раза в день в течение месяца.

Результаты. В современных справочниках по лекарственным растениям приводятся рецепты приготовления лекарств из овса для лечения ряда

заболеваний (2,3,4,5,6), однако следует напомнить, что использование их следует обговорить с лечащим врачом.

Рецепт 1. Один стакан промытого зерна овса (в пленках) залить 10 стаканами кипяченой воды, настоять сутки, процедить и принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в сутки в качестве мочегонного средства, регулирующего обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани.

Рецепт 2. Две столовые ложки зеленой овсяной травы (измельчить на мясорубке) залить стаканом водки, настоять в теплом месте 15 дней, принимать по 20-30 капель 2 раза в день до еды в качестве потогонного, жаропонижающего и успокаивающего средства.

Рецепт 3. Один или полтора килограмма свежей овсяной соломы залить пятью литрами воды, кипятить 30 минут. Отвар вылить в ванну, которую принимать при температуре общей воды +37+38 0 С при воспалении суставов и радикулите. Ванны с отваром овсяной соломы рекомендуются при ревматизме, ишиасе, кожных заболеваниях, при отмороженных конечностях и при постоянно холодных ногах.

Рецепт 4. Для лечения кожных заболеваний (лишай, экзема, диатез у детей) делать примочки с настоем зерна овса: 1 столовая ложка зерна на 10 столовых ложек водки или воды.

Рецепт 5. Один стакан хорошо промытых неочищенных зерен овса залить 1 литром свежего молока, довести до кипения, затем поставить в духовку на 30-40 минут до образования коричневой пленочки. После остывания процедить и убрать в холодильник. Давать детям по 1/4 -1/2 стакана в подогретом виде на ночь при затянувшемся кашле (бронхит, воспаление легких).

Полученные нами данные по изменению качества зеленой массы по мере развития растений могут быть использованы и в рекомендациях по использованию растений овса в профилактических и лечебных целях. Так, зеленая масса растений, находящихся в фазе стеблевания, отличается высоким содержанием белка – 20% в сухом веществе, аскорбиновой кислоты –67 мг/% и каротина – около 6мг/% (таблица). В фазу выметывания увеличивается в 1,5- 2 раза содержание сахаров, но уменьшается содержание белка и витаминов. Данные показывают, что наибольшую ценность, как лекарственного сырья, имеют растения овса на более ранних этапах развития (трубкование и стеблевание), что должно быть использовано для кормления молодняка животных и птицы. В нашем опыте растения разных сортов в конце апреля месяца имели высоту 40-60см, а, следовательно, можно механизировано проводить их скашивание. Выявлена также хорошая отрастаемость растений овса после раннего скашивания или стравливания. В фазу выметывания (конец

мая), растения овса достигают высоты 100 – 120 см, дают урожай зеленой массы 4-6 т/га, но их отрастание значительно хуже.

Если сравнивать, сколько агрономический мир уделяет внимания овсу, то из главных хлебных злаков, он на последнем месте. Никто не вел селекцию на жирность овса, а ведь ее содержание возможно довести до 17%. Если бы селекционеры создали масличные сорта овса, это подняло бы престиж культуры.

Вывод. Перспективный сорт зимующего овса Верный, созданный в Адыгейском НИИ сельского хозяйства, содержит в зерне 8,7-10,3% жира, что на 1,5-2% выше, чем у районированных сортов: Мезмай, Гузерипль. После трехлетнего государственного испытания сорт Верный включен в реестр сортов, предложенных к районированию по Республике Адыгея с 2006 года. Селекционная работа продолжается. Скоро в овсяную кашу можно будет не добавлять масла, а сама каша обеспечит человеку здоровье и энергию.

Литература:

1. Xasanova G. R., Ernazarova M. E., SHIFOBASH Q. O. № Special Issue 4-2 //URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqi-o-tining-foydali-jihatlari>. – 2022.
2. Эрназарова М. Ш., Бахромова Б. З. Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 106-116.
3. Вахромова В. З., Ernazarova M. S. Dorivor lavanda o'simligi haqida umumiy ma'lumot va uning tibbiyotda qo'llanilishi //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 88-95.
4. Shernazarovna E. M. et al. KAMQONLIK SABABLARI VA UNI TABIIY YO'L BILAN DAVOLASH CHORALARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 15. – №. 1. – С. 160-165.
5. Shernazarovna E. M. et al. YALPIZ (MENTHA) O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 15. – №. 1. – С. 169-172.
6. Shernazarovna E. M., Zokirovna B. B., Shuxrat o'g'li D. B. RAYHON O'SIMLIGIGA UMUMIY TAVSIF //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 15. – №. 1. – С. 166-168.
7. Қўйлиева МУ Э. М., Усмонова М., Имамова Ю. General information on the age of Chilonjtyda, its composition, application in folk medicine, its features and their different types, conditions for cultivation //Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю. – 2021.
8. Shernazarovna E. M. et al. QANDLI DIABET KASALLIGI VA UNING ASORATLARI //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 26. – №. 4. – С. 116-121.

9. Meliqulov O. J., Ernazarova M. S. DORI VOSITALARINING BARQARORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. Special Issue 4-2. – С. 978-982.
10. Sh E. M., Abrayeva M. A., Toshev B. Treatment of rheumatoid arthritis with herbal medicines. – 2022.
11. Ernazarova M. S., Qo'Yliyeva M. U. ANJIR O'SIMLIGI MEVASINING YO'TALGA QARSHI SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. Special Issue 4-2. – С. 998-1001.
12. Norqulova Z. et al. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH //V-1, I-2, ISSN. – С. 2181-2020.
13. Ernazarova M. SH., K. Eshonqulova, Egamberdiyeva XX, ABU ALI IBN SINO TABOBATIDA ZA'FARON (CROCUS SATIVUS L) NING O'RNI, EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, v-1, i-02, 2021. – ISSN– 2181-2020, <https://doi.org/10.5281/zenodo.4744878>.
14. Усманова М., Эрнazarова М., Кўйлиева М. Х. Г. Organization of pharmacy activities, measures for storage of medicines //Экономика и социум. – 2021. – Т. 11. – С. 90.
15. Ernazarova M. SH., Yuldashev SA, capparitis and its importance, international journal of discourse on innovation, integration and education, v-2, i-01, 2021, ISSN: 2181-1067.
16. Shamsiyeva N. O., Sh E. M., Eshonqulova K. H. EFFECTS ON THE BODY //STUDY OF GETTING, QUALITY REACTIONS, EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH. – Т. 1. – С. 2181-2020.
17. Norqulova Z., Eshonqulova K., Ernazarova M. XUSUSIYATLARI, SPS EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH //V-1, I-2, ISSN. – С. 2181-2020.
18. Usmonova M. B. et al. DORIXONA FAOLIYATINI TASHKIL ETISH, DORILAR SAQLASH CHORA TADBIRLARI //Экономика и социум. – 2021. – №. 10 (89). – С. 337-340.
19. Нажмитдинов, Х.Б., Олимов, С.М., Бахромова, Б.З. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТА – ПЕРСИК // ORIENSS. 2022. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poleznye-svoystva-frukta-persik> (дата обращения: 07.10.2023).