

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ ИЛИ ЛЕГЕНДА ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КАЧЕСТВЕ БАД (ОБЗОР)

Н.П. Тимофеев, КХ БИО, www.leuzea.ru



Введение. Среди двух десятков видов рода Левзея наибольшую известность приобрела левзея сафлоровидная – *Leuzea* или *Rhaponticum carthamoides*. Это многолетнее (до 75-150 лет жизни) травянистое растение, синтезирующее экдистероиды – экдистерон и их аналоги (Растительные ресурсы, 1993).

Эффективность и отсутствие побочных эффектов при использовании левзеи сафлоровидной выдержало испытание временем пяти тысячелетий в практике восточной медицины. Что позволило наградить ее эпитетом «легенда восточной медицины», которой ученые предсказывают «будущее зеленой медицины XXI века» (Slama, 1993).

Исторические сведения. Этноботаническое начало растений левзея уходит корнями в глубины древней восточной медицины, где они практиковались еще более 5 тысяч лет назад под названием Lou lu (Guo и Lou, 1992). Фармакологическое использование левзеи не прерывалось со времен древней китайской, тибетской и монгольской медицины до наших дней. В разные времена и у разных народов растение было известно под наименованиями *Sinops*, *radix Echinopsis*, *radix Rhapontici*, 鹿草 (лит.); *Stemmacantha*, *Swiss centaury*, *russian leuzea*, *maral root* (англ.); *hirschwurzel*, *bergscharte* (нем.); *maraljuuri* (фин.); *parcha caflorova* (чеш.); *maralrot*, *rapontik* (словац.), *szczodrak krokoszowy* (польск.); *великоголовник* (укр.); *левзея сафлоровидная*, *маралий корень*, *большоголовник альпийский*, *рапонтик* (рус.); *изюбрева трава*, *маралова трава*, *аранайубюсу*, *сын-отт*, *нижний уйман* (абориг. Сибири) и т.д. (Постников, 1995; Тимофеев, 2001).

Современное научное название левзеи *Rhaponticum carthamoides* возникло еще в средние века из-за схожести с двумя известными в торговом мире того времени растениями: крупные черешковые листья левзеи (*Rhaponticum*) похожи на листья ревеня черноморского (*Rheum rhaponticum* L.); а яркие, фиолетово-лиловые соцветия – на соцветия сафлора красильного (*Carthamus tinctorius* L.). Идентификация левзеи строилась как «Вид, похожий листьями на ревень черноморский, соцветиями – на сафлор красильный».

Присутствие слова *Leuzea* в наименовании синонима растения (*Leuzea carthamoides*) обусловлено фамилией французского ученого 18 века, описавшего ботанические особенности вида. Народное название Маралий корень (*maral root*) связано с легендами о накоплении чудодейственных свойств растения в молодых рогах горных оленей-маралов, пасущихся на дикорастущих плантациях вида (Блинова и др., 1990; Постников, 1995).

Левзея сафлоровидная используется человеком не менее 65 тыс. лет – аборигенами Сибири, Китая, Монголии и Австралии, древними воинами и путешественниками (Hellwig, 2004).

Когда современный человек расселялся по планете, он брал с собой в новые земли и семена левзеи. Последние исследования генома левзеи австралийского *R. australe*, произрастающего в горах Австралии, показывают, что он на 97-99% идентичен близким видам – левзеи одноцветковой *R. uniflorum* и левзеи сафлоровидной *R. carthamoides*, обитающих в горах Китая и Сибири. Исторические сроки расхождения географически изолированных видов датируются возрастом 50-85 тысяч лет назад – временем расселения современного человека из Сибири и Китая по другим континентам (Hidalgo и др., 2006).

Само родовое слово у левзеи *Rhaponticum* составное и происходит из древних названий реки *Rha* – Волга и моря *Ponticum* (*Pontus Euxinus* – Черное море). Левзея была весьма популярна в качестве универсального средства еще до нашей эры и экспортировалась из Северного Китая и Монголии в Самарканд и Бухару, а затем, через Черное море и реку Волгу, доставлялась в Европу. Есть основания предполагать, что левзея служила основой феноменальной выносливости войска монгольского Чингис-Хана. А еще раньше, за 1000 лет до Колумба, растение помогло древним китайцам на 300 судах совершить морское кругосветное плавание, оберегая от болезней, эффективно снимая усталость и восстанавливая физическую силу.

Известно, что в IX-м веке арабские купцы вывозили корневища из Китая в страны Ближнего Востока. Выращивание растения в практических целях было налажено в аптекарских садах травников X-го века (Ганиев, 1980). У русских переселенцев на Алтае (в XVI - XVII веках) ходило поверье о чудодейственной силе этого растения, который лечит от 14 недугов и возвращает молодость (Шаин и Терехин, 2002).

По легенде местных народностей Забайкалья – сила травы левзеи такова, что после ее употребления воин одним лишь прикосновением руки может вырвать дерево с корнями. Если отвар травы примет 90-летний старец, у него восстанавливается половая сила, и он может жениться на девушке 16 лет. У аборигенов Сибири и Монголии растение было известно как «корень-силач», помогающее жить до 100 лет в высокой физической, половой и духовной силе (Постников, 1995; Рабинович, 2000).

Полезные свойства левзеи, известные из опыта народной медицины, были подтверждены и расширены в многочисленных клинических исследованиях СССР. В довоенное время исследования проводились на базе НИХФИ (Уткин, 1931), в годы 2-й мировой войны – на базе Томского мединститута (Саратиков, 1949). В послевоенные годы дополнительно были привлечены базы таких крупных научных центров, как Всесоюзный институт лекарственных растений в г. Москва (ВИЛАР), Узбекский институт химии растительных веществ (г. Ташкент), Институты биологии НЦ РАН.

В итоге левзея, препараты на ее основе и действующие вещества внесены в Госфармакопею СССР и РФ (с 1961 г.), в Госреестр и Регистр лекарственных средств. Как средство от болезней сердечнососудистой системы, эндокринных патологий, функциональных расстройств нервной системы, при умственном и физическом утомлении (Машковский, 1993; Рабинович, 2000).

Использование в качестве БАД. Тогда же, в начале 50-х годов, было положено начало использования левзеи и в составе пищевых добавок. Именно на основе экстракта левзеи сафлоровидной начал выпускаться первый советский тонирующий напиток «Саяны», содержащий в своем составе также лимонный сок и жженый сахар. Напиток был предложен ВИЛАР (г. Москва) и изготовлен на заводе безалкогольных напитков. У практически здоровых людей было изучено действие напитка «Саяны» на организм.

Наблюдения проводились над 902 рабочими, принимающими его в составе рациона питания (Акопов, 1990). У пациентов нормализовались вегетососудистая сфера и нервно-психический тонус, уменьшались депрессивные явления и тяга к спиртным напиткам. Через 10-20 дней у них наступало улучшение общего состояния, сна и настроения, повышалась работоспособность. Тогда же документально было зафиксировано повышение половой потенции.

По источникам из ВИЛАР – руководитель СССР Н.С. Хрущев (1955-1964 гг) был любителем напитка из левзеи, что помогало ему оставаться всегда бодрым, активным и энергичным. И даже подарил несколько ящиков безалкогольного напитка из левзеи «Саяны» президенту США Д. Эйзенхауэру во время своего первого посещения в сентябре 1959 г. – в качестве бренда СССР (наш ответ на Кока-колу).

В 60-е годы открыто, что главными действующими веществами левзеи являются комплекс веществ из экдистероидов – экдистерон и их аналоги (Растительные ресурсы, 1993; Фитозкдистероиды, 2003). Концентрированные и изолированные ингредиенты экдистероидов левзеи – Левзеин, Ратибол, Экдистен и Экдистерон – стали затем использоваться в рационах питания спортсменов экстра-класса, в качестве бездопингового «русского секрета».

В 70-е годы в Сибирском отделении Академии наук (Саратиков и др., 1970) испытывали левзею на ноотропные эффекты (влияние на ум, память и мышление). Изучалось действие 10 капель спиртового извлечения из левзеи на число ошибок при выполнении корректурного теста среди 52 добровольцев (мужчины и женщины в возрасте 19-25 лет). При приеме левзеи число ошибок в опыте уменьшилось в 4 раза (у 91.6 % обследованных лиц против 25 % в контроле).

В 80-90-е годы наибольшую известность левзея сафлоровидная приобрела в качестве адаптогена, как средства, значительно увеличивающего выносливость человека в процессе физических и психических нагрузок и защищающего организм, в том числе мозг, от вредных воздействий на клеточном уровне (Брехман, 1980; Бобков и др., 1984; Hobbs, 1996).

Было показано, что левзея лишена большинства недостатков растительных (женьшень, элеутерококк, родиола, аралия), животных (пантокрин) и синтетических адаптогенов (дибазол) – стимулирующими являются малые дозы, передозировка не влечет отрицательных последствий, малые и средние дозы могут применяться без ограничения по половому или сезонному признаку. Максимальные дозы в эксперименте по воздействию на процессы памяти, в ходе которых положительные эффекты влияния низких доз терялись при постепенном увеличении дозы, составили 2,5 г/кг массы тела в течение 10 дней (Mosharrof, 1987).

Анализ сравнительной эффективности адаптогенов выполнен в условиях 80 суток подводного плавания – у 126 моряков в возрасте 19-32 лет, в условиях полной герметизации (Яковлев и др., 1990).

Установлено преимущество экстрактов левзеи – на 15-20% по работоспособности; на 30% по экономии расхода энергетических резервов гликогена; на 43-54% по активации защитных функций организма; на 57-69% по пролонгированному последствию опыта на 45 суток.

Экдистероиды левзеи являются причиной анаболического эффекта, стимулируя биосинтез протеина в тканях печени, почках, мускульных тканях мышц (Сыров и Курмуков, 1976; Айзиков и др., 1978). Это свойство используется в профессиональном спорте для достижения высоких показателей (Chernnykh и др., 1988; Гайджиева и др., 1995). В отличие от синтетических стероидов, высокая расположенность к синтезу белка при приеме экдистерона не сопровождается опасными для жизни последствиями (Сыров и др., 1997; Португалов, 1997).

На высококвалифицированных спортсменах найдено, что тонкоизмельченный порошок левзеи значительно удлиняет время работы до наступления предельного утомления и снижает уровень повреждающих факторов при истощающей физической нагрузке. После приема препаратов левзеи повышается работоспособность утомленных скелетных мышц, нормализуется синтез и накопление источников энергии в организме – АТФ, гликогена и креатинфосфата (Португалов, 1995, 1996; Сейфулла, 1999; Волков и Олейников, 2001; Лекарства и БАД, 2003). В опытах на мышах общая работоспособность с левзеей превышала контроль на 88%, а при выполнении динамической нагрузки (лазание по бесконечному канату) возрастала на 125% (Саратиков и др., 1970).

Изучено влияние препаратов левзеи на улучшение половой функции и усиления либидо. В Российском НИИ психиатрии охарактеризован сексуальный статус спортсменов мужского и женского пола под влиянием препаратов левзеи. Значительное улучшение женского либидо, качества мужской эрекции и продолжительности половой активности наиболее эффективно проявлялось у пациентов в возрасте 45-55 (61) лет в сравнении с возрастной группой 25-35 лет. После 2-х месячного курса приема препаратов левзеи отмечено устранение дискомфорта сексуальной жизни у испытываемых лиц (Kibrik и Reshetnyak, 1996).

В Институте физкультуры установлено, что у молодых людей, не принимавших левзею в ходе интенсивных физических нагрузок, происходит снижение сексуальных функций: потребность и частота коитуса, половая предприимчивость, уверенность в себе, полная эрекция пениса и успешность половой жизни (Сейфулла, 1998). Улучшение либидо, качества спермы, подвижности сперматозоидов при приеме экдистерона и левзеи отмечено в работе узбекских и чешских исследователей (Мирзаев, 2000; Frydrychova e.a., 2011).

В настоящее время левзея и продукты на ее основе официально разрешены с 1 января 2003 года к использованию не только в составе лекарств у больных, но и пищевых добавок для здорового человека. С 1 мая 2008 г. сняты все ограничения при использовании левзеи в составе БАД и однокомпонентных пищевых добавок (СанПиН 2.3.2.2351-08).

Примечание. Информация по практическому использованию левзеи в медицине, спорте и домашнем хозяйстве изложена на 2-й стр. обложки журнала (Рынок БАД, № 3-2013).