



## РАСТЕНИЕ ФИЗАЛИС И ЕГО ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Собирова Гулрух Хасановна**

*преподаватель факультета Естественных наук в Фер.Гу*

**Умурзакова Фарангиз**

*студентка 3-го курса факультета Естественных наук в Фер.Гу*

**Аннотация:** Цель данной статьи - изучения растения Физалис, его лечебные свойства и использование в лечении разных заболеваний.

**Ключевые слова:** растения, особенность, плод, ягода, народная медицина, отвар, лечение,

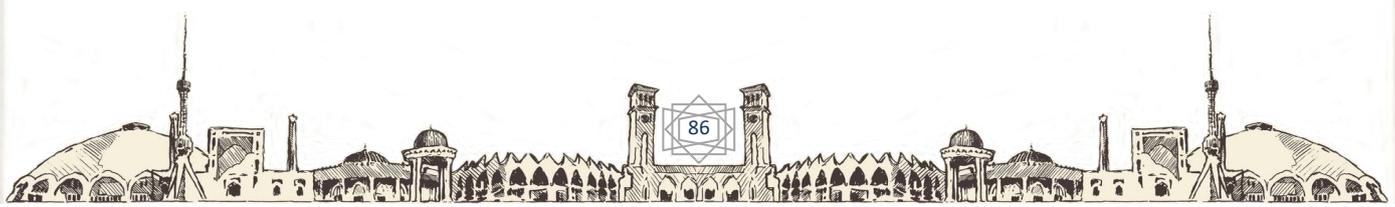
Вред, ядовитый, лечебный.

**Физалис** (лат. *Phýsalis*) — самый крупный род растений семейства Паслёновые (*Solanaceae*) высотой 50-100 см. Многолетние (гораздо реже однолетние) травянистые растения с одревесневающим у основания стеблем. Растения теплолюбивые, большинство практически не переносят заморозки, хотя есть и исключения.

Наибольшее видовое разнообразие наблюдается в Центральной и Южной Америке. Древнейший физалис был найден в отложениях эоцена Аргентины.

Характерной особенностью всех физалисов является плод-ягода, заключённый в похожую на китайский бумажный фонарик оболочку-чехлик из сросшихся чашелистиков. Чашечка в первое время после отцветания растёт заметно быстрее плода. При полном созревании плода чашечка высыхает, и её цвет изменяется. Подземные побеги физалиса ползучие, деревянистые, ветвящиеся. Стебли его прямостоячие. угловато-изогнутые. Листья супротивные, тонкие, яйцевидные, цельнокроенные, слегка зубчатые. Цветки одиночные, белого или кремового цвета, располагаются в пазухах листьев. Чашечка колокольчатая, с треугольными или ланцетными зубцами. Плод - шаровидная, сочная, оранжевая или красная ягода, заключенная в огненно-оранжевую вздутую, пузыревидную. почти шаровидную чашечку, благодаря которой растение и получило свое название физалис от греческого слова "физо", что означает вздутый. Цветет растение в мае - августе. Плоды созревают в июне - сентябре. Произрастает повсеместно в светлых лесах, среди кустарников, на опушках, в оврагах.

Существуют разные названия: изумрудная ягода, земляная клюква, пузырная вишня, сонная трава, мошна, песьи вишни, яблоко еврейское, марунка сонная одурь. Это растение встречается в светлых лесах, на опушках, в оврагах, среди кустарников, как сорняк в садах, на огородах. Свежий физалис содержит: калории-53Ккал, белки-1,9г, жиры-0,7г, углеводы-11,2г, вода-85,4г, зола-0,8г.





В народной медицине Средней Азии плоды физалиса широко используются при лечении анемии, гипертонической болезни, а также рекомендуются лицам, страдающим старческими запорами. С этой целью больным рекомендуют свежие плоды - 5-10 штук 2-3 раза в день до еды. Больным, страдающим гипертонической болезнью, полезен чай из высушенных листьев и чехликов плодов.

Болгарская народная медицина отвар из плодов физалиса использует при ревматизме, подагре, желтухе, кровоизлияниях, желудочно-кишечных коликах, в качестве диуретического средства при затрудненном мочеиспускании и при лечении геморроя. Плоды физалиса полезны при холециститах.

Таджики Гарма на медленном огне кипятят свежий сок и кашу из плодов физалиса в смеси с молоком и поят детей при лечении ангины, ларингита и стоматита. Табибы утверждают, что, если ежедневно больному ларингитом 3-4 раза в день давать эту смесь по 3-4 столовых ложки в течение 4-5 дней, наступает полное выздоровление, а периодический прием этой смеси предупреждает возникновение рецидивов.

Согласно литературным данным, плоды физалиса применялись при заболеваниях пищеварительного тракта, органов дыхания и эндокринной системы.

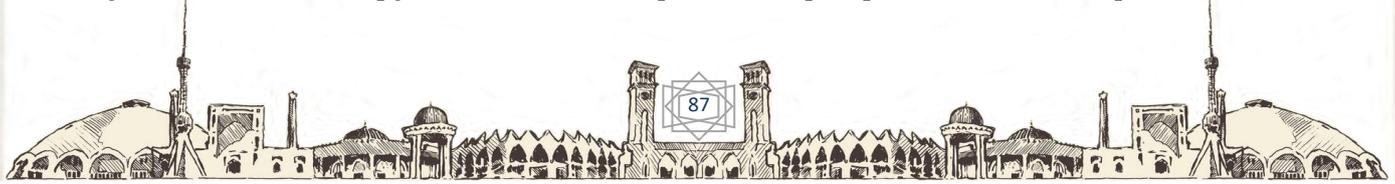
Ибн Сина считал, что лечебные свойства плодов и листьев физалиса сходны с пасленом. Он рекомендовал употреблять свежие плоды при бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, желтухе, при лечении язв, заболеваниях мочевыводящих путей.

В современной медицине плоды физалиса употребляются как поливитаминное и диетическое средство больными с гипоацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических холециститах, сахарном диабете и гипертонической болезни. Необходимо использовать только спелые плоды. Мелкие плоды на один прием рекомендуется употреблять по 10-15 штук, а крупные - по 4-8 штук за 10-15 минут до еды. Больным с повышенной кислотностью желудочного сока следует употреблять в 2 раза меньшую дозу и непосредственно перед едой, постепенно по мере улучшения самочувствия, увеличивая количество ягод до 8-15 штук.

В гомеопатии плоды физалиса используются при мочекаменной болезни.

Мазь из плодов физалиса употребляют наружно при воспалительных процессах, как обезболивающее средство, при ревматических и подагрических болях и как ранозаживляющее средство, усиливающее регенерацию тканей. Сок плодов в крымской народной медицине используют при лишаях.

Созревшие плоды физалиса употребляются в свежем виде как фрукты. Они используются для консервирования, приготовления соусов, варенья, цукатов, маринадов, солений. Их можно мариновать и добавлять к огурцам, томатам, капусте, яблокам, грушам, сливам при консервировании. Из вареных плодов





физалиса готовят начинки для пирогов, украшения для тортов. Сок физалиса добавляется к мясным и рыбным блюдам в качестве приправы. Свежий сок или каша из плодов употребляется с творогом, кефиром, чаем, киселем и другими изделиями.

Физалис с особой осторожностью нужно употреблять людям, страдающим от повышенной кислотности. Так, им можно начинать употребление с одной-двух ягод, увеличивая их количество постепенно.

Помните, что все наземные части растения и чехлики физалиса ядовиты, так как содержат **алкалоиды и фезелин**, которые считаются токсичными, поэтому лечение ими можно проводить только после консультации с доктором и под его контролем.

Физалис, по поверьям французов, – символ долгожданной беременности. В древние времена женщина, родившая ребенка, преподносила мужу зеленую ветку в знак благодарности за зачатие. Большинство беременных женщин, узнав о полезных свойствах плодов, начинает его употреблять в больших количествах. Забывая о том, что физалис, как и другое растение, может принести не только пользу организму, но и вред.

Физалис – очень сильный аллерген, его применение может вызвать сильную аллергическую реакцию в виде сыпи, отека и зуда. Эта реакция может пагубно повлиять на развитие плода.

При беременности артериальное давление у женщины непостоянное, а так как растение способно снижать показатели, необходимо быть крайне осторожным при приеме ягод.

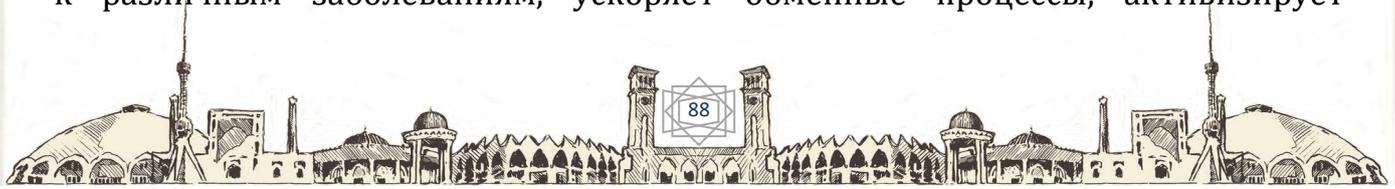
Физалис применяют в свежем виде и для приготовления различных блюд. Приобретая продукт в магазине, необходимо придерживаться правил:

плоды выбирают в закрытой, сухой оболочке;

- зеленые чашелистики – первый признак незрелости;
- хранят ягоду в оболочке, в темном, прохладном месте около месяца;
- очищенный продукт должен находиться только в холодильнике не более 10 дней.

Как и любое растение, физалис имеет противопоказания. В первую очередь, опасность исходит от ядовитых частей растения – это листья и чашелистики. Если культуру используют для приготовления блюда, плоды необходимо тщательно очистить и промыть. Если физалис используют как лечебный препарат, необходимо строго соблюдать дозировку. Целебные отвары и настои не рекомендуют применять с другими лекарственными средствами.

Благодаря содержанию большого количества витамина С, физалис принесет пользу для здоровья людей, подверженным частым простудам и вирусным инфекциям. С поступлением этого витамина в организм стимулируется выработка белых кровяных клеток, что служит защитой от вторжения чужеродных агентов. Витамин С повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, ускоряет обменные процессы, активизирует





производство коллагена, ответственного за поддержание эластичности кожи, кровеносных сосудов и мышечных тканей.

Физалис профилактирует онкозаболевания, снижает риск заболевания суставов, нормализует пищеварение, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает плотность костей, замедляет процесс старения, улучшает здоровье глаз.

В заключение можно сказать – что полезные свойства физалиса известны с давних времен. Но чтобы изумрудная ягода принесла пользу, а не вред, необходимо использовать лекарственные препараты под контролем специалиста.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУР:

1. Ипатьев А. Н. Овощные растения земного шара. Систематика, биология, агротехника и сортовые ресурсы. — Мн.: Вышэйшая школа, 1966. — С. 268—269. — 384 с.
2. Биологический энциклопедический словарь / Гл. ред. М. С. Гиляров; Редкол.: А. А. Баев, Г. Г. Винберг, Г. А. Заварзин и др. — М.: Сов. энциклопедия, 1986. — С. 670. — 831 с. — 100 000 экз.
3. Physalis (англ.): сведения о таксоне на сайте Tropicos.
4. Physalis Alkekengi // Ботанический словарь / сост. Н. И. Анненков. — СПб.: Тип. Имп. АН, 1878. — XXI + 645 с.
5. Жидовская вишня // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1894. — Т. XIа.
6. MAQOL VA MATALLARNING KOMMUNIKATIV XUSUSIYATI. MG Mirxamidovna..., Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture, 2022
7. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ММ Юнусов, ГХ Сабирава, ФН Хабибуллаев, Science and innovation, 2022
8. ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА ММ Юнусов, ГХ Сабирава, ИНУ Абдурахимов, Science and innovation, 2022
9. Исследование антирадикальной и фармако-токсикологической активностей биологически активной добавки "Tinchitish-shifo" Г Собирова, UzACADEMIA, 2020
10. Типы биологически активных добавок и их роль в современном мире
11. Г Собирова, ТИПЫ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И ИХ РОЛЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ Гулрух ..., 2020

