

НЕ НАВРЕДИ

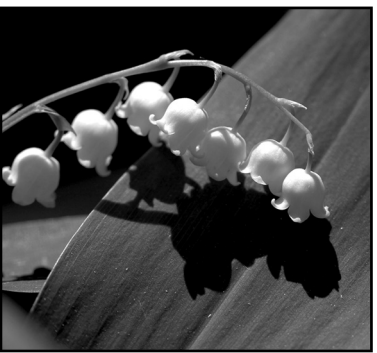
# Внимание: ядовитые растения!

Среди сотен тысяч известных на Земле растений около десяти тысяч видов считаются ядовитыми. Опасные для человека представители флоры встречаются не только в жарких странах. Ядовитые растения можно увидеть и в нашем регионе. Чтобы они не стали причиной непоправимой беды, надо знать врагов «в лицо»



Практически во всех ярославских лесах в тенистых и влажных местах встречается **вороний глаз**. Цветет это смертельно ядовитое растение в начале лета. Неприметный, неброский цветок вскоре превращается в черную или темно-синюю ягоду. Ядовитые вещества содержатся во всем растении. Листья вороньего глаза воздействуют на нервную систему, корни — на желудок, плоды — на сердце. Отравление этим растением может сопровождаться судорогами и головокружением, головной болью и аритмией вплоть до остановки сердца.

**Первая помощь.** Промывание желудка и прием активированного угля. Немедленно обратитесь к врачу, потому что может понадобиться введение сердечных препаратов.



**Ландыши** — нежные цветы с тонким ароматом — настоящее украшение наших лесов в кон-

це мая и июне. Конечно, никому не приходит в голову пробовать их на вкус, но вот в конце лета красно-оранжевые ягоды ландыша майского, словно яркие бусинки, висят на тонком стебле, выглядят очень аппетитно. Отравиться ими можно запросто.

Кстати, украшать спальню букетами ландышей тоже не стоит: цветы выделяют в воздух большое количество небезопасных для здоровья веществ. Известны смертельные случаи отравления, когда человеком была выпита вода, в которой стоял букет ландышей.

**Первая помощь.** При отравлении необходимо промыть желудок водной взвесью активированного угля. Неплохо сделать очистительные клизмы.



**Волчье лыко** в наших лесах встретишь нечасто. Но именно по этой причине люди плохо знают растение, сочные ягоды которого так и манят: «Съешь меня!». Продолговатые красные плоды волчьего лыка созревают в июле-августе. Для человека опасно все растение, особенно ядовита кора. Но травятся обычно ягодами. При контакте сока растения с кожей может развиваться дерматит, с глазами — конъюнктивит. Если лизнуть сок коры, то в горле начина-

ется жжение, как от перца. Если съесть ягоды волчьего лыка, то во рту появится чувство жжения, жажда и рвота. Затем развивается гастроэнтерит с геморрагическим течением. Быстро развиваются судороги, которые могут привести к смерти.

**Первая помощь.** При отравлении волчьим лыком необходимо обратиться в «Скорую помощь». Нужно вызвать рвоту, сделать промывание желудка, желательное через зонд. А вот давать слабительные и рвотные препараты не рекомендуется. При контакте с кожей или слизистыми надо промыть их достаточным количеством воды и обработать слабым раствором марганцовки.



Необычайно красиво растение с противоречивым названием **белена черная**. Крупные мягкие листья белены могут быть клейкими из-за наличия на них железистых волосков. Цветет белена все лето. Цветы большие, грязно-желтоватые, с фиолетовыми или коричневыми жилками. Середина цветка темная, лепестки сросшиеся в форме воронки. Запах довольно неприятный. Из-за содержащихся в растении алкалоидов оно полностью ядовито. У отравившегося беленой начинается головная боль, возбужденное поведение, расширяются зрачки,



характерно покраснение лица и шеи, бывает ощущение сухости во рту. Голос становится охрипшим, появляются учащенный пульс и жажда. При отсутствии своевременной помощи больной может впасть в кому.

**Первая помощь.** Срочно вызывайте «скорую»! До приезда медиков нужно промыть желудок раствором поваренной соли (одна столовая ложка на пять-десять литров воды), затем принять активированный уголь.



**Воронец колосистый** нередко встречается в наших краях. Его крупные ажурные листья и белые цветы можно увидеть в начале лета. Гроздья черных ягод созревают в июле. Воронец колосистый — одно из самых ядовитых растений семейства лютиковых. И его плоды не стоит пробовать даже из любопытства. Свежий сок воронца может вызвать ожоги, но наибольшее количество ядовитых веществ находится именно в ягодах. Яд действует на нервную систему оглушающе, человек, рискнувший попробовать на вкус ягоды воронца колосистого, почувствует заторможенное состояние. Другие признаки отравления — рвота, понос, нарушение дыхания.

**Первая помощь.** Пострадавшего следует незамедлительно доставить к врачу.

Огромные, просто гигантские резные листья, соцветия-зонтики на высоких стеблях — **борщевик Сосновского** ведет наступление на новые земли, завоевывая с каждым годом поля, луга и даже городские пустыри и газоны. Растение содержит фуранокумарины, они усиливают чувствительность кожи человека к воздействию ультрафиолета. Если после контакта сока растения с кожей пострадавший даже ненадолго окажется на солнце, то случится ожог пораженного места с образованием волдырей. Особенно от борщевика страдают блондины и альбиносы. Если сок растения попадет в глаза, то человек может ослепнуть. Вдыхание эфирных масел, выделяемых борщевиком, также таит в себе опасность. Если длительное время находится возле его зарослей, то возникает сильное головокружение, и может случиться глубокий обморок.

**Первая помощь.** При контакте борщевика с кожей нужно промокнуть сок лубым куском ткани, стараясь не размазать его. Затем в закрытом помещении кожу надо промыть мыльно-содовым раствором и нанести на нее спрей «Пантенол» или бальзам «Спасатель». Пораженное место нужно оберегать от света люминесцентных ламп и солнечных лучей не менее двух суток. В течение пяти дней пострадавший должен принимать антигистаминные препараты. Обширные ожоги борщевиком могут быть очень опасны, поэтому нужно обязательно обратиться за медицинской помощью.

**Ирина ШТОЛЬБА**  
Фото автора

НАДО ЗНАТЬ

Организму человека необходимы пищевые волокна, которые содержатся в первую очередь в растительной пище — нешлифованном зерне, бобовых, овощах, зелени, грибах, фруктах, а также в пшеничных отрубях.

На столе у людей пшеничные отруби появились лишь в конце XX века. Пищевые волокна подавали на завтрак тем, кто хочет похудеть. Или тем, кто придерживался растительного (вегетарианского) питания. Постепенно отруби стали добавлять в раз-

## О пользе пшеничных отрубей

личную выпечку, а сейчас они уже стали неотъемлемым продуктом здорового питания.

Пшеничные отруби содержат целый набор витаминов и различных микроэлементов, которые необходимы для полноценного развития организма. В них есть витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В9), А и Е, цинк, сера, марганец, фосфор, кальций и магний. Но больше всего в отрубях содержится клетчатки.

Весь этот состав благотворно влияет на развитие и функцио-

нирование организма. Так, пшеничные отруби улучшают белковый, жировой, водно-солевой и энергетический обмен. Регулируют работу желудка, мышечной и нервной систем.

Кальций и цинк улучшают кожу, волосы и ногти, укрепляют кости и суставы. Выводят лишние токсины и шлаки из организма, борются с дисбактериозом, нормализуют сахар в крови. Спасают от переедания и ответственны от избыточных килограммов на боках.

Оптимальная норма для взрослого здорового человека — 3 столовые ложки в день.

— Пшеничные отруби не перевариваются, а забирают на себя жидкость. Поэтому при употреблении отрубей нужно много пить. Пшеничные отруби очищают кишечник и снижают гликемический индекс. Отруби полезно добавлять в различные каши, кисели и супы, блюда,



где уже есть жидкость. Отруби — это великолепная профилактика онкологии — рака кишечника, — считает диетолог **Елена Соломатина, доктор медицинских наук.**

**Елена СМЕРНОВА**