

## Растения - целители

Флора Зауралья богата лекарственными растениями. Одни из них широко известны как растения-целители народной медицины, другие признаны медициной официальной и внесены в Государственную фармакопею России. Проанализировав видовой состав зауральской флоры, скажем сразу: трудно отыскать растение, не имеющее лекарственного значения. Один из знатоков лекарственных трав сказал золотые слова: "Все растения имеют лечебные свойства, одна осока бесполезна". Он заблуждался: известно, что некоторые виды осоки (к примеру, осока волосистоплодная) тоже являются лекарственными растениями.

В долине р. Тобол, в том числе - в границах особо охраняемой природной территории Тополиная роща - произрастает множество популярных лекарственных растений. О некоторых из них стоит рассказать особо.



Рис. 1. Береза Крылова (*Betula krylovii*)

Береза Крылова (*Betula krylovii*) (рис. 1) - самый распространенный в Зауралье вид из группы бородавчатых берез (ботаники объединяют их в секцию *Verrucosa*, отличительные признаки которой - голые, без опушения листья, и смолистые "бородавочки" на молодых веточках). Благодаря содержанию в бересте воскоподобного вещества бетулина кора дерева имеет характерный для многих видов березы белый цвет. Целебными свойствами обладают собранные в конце зимы или весной набухшие почки, молодые листья, березовый сок и деготь - продукт термической перегонки коры и древесины березы. Чай из березовых почек и листьев используют при болезнях почек и печени, деготь входит в состав препаратов для наружного

применения при некоторых грибковых поражениях кожи. Свежий березовый сок нормализует работу желудка. Не стоит забывать о применении в русской бане веников из березы: содержание в ее побегах эфирных масел и смолистых веществ делает березу незаменимым растением - целителем.



Рис. 2. Золотарник обыкновенный (*Solidago virgaurea*)

В конце июля - августе цветет обычный в лесах Зауралья золотарник обыкновенный (*Solidago virgaurea*) (рис. 2). Это растение из семейства сложноцветных легко отличается вытянутыми "султанами" многочисленных ярко-желтых некрупных цветочных корзинок, при созревании плодов дающих обильный белый пух (подобно одуванчику и осоту). Называемый в народе золотой розгой, золотарник очень популярен при лечении болезней печени, в напаре золотарника купают детей при золотухе, чай из него пьют для лечения простудных заболеваний (аналогично мать-и-мачехе).



Рис. 3. Пустырник пятилопастной (*Leonurus quinquelobatus*)

Обычное растение пустырей, обочин грунтовых дорог и прочих нарушенных местообитаний, пустырник заслуженно имеет славу растения - целителя. В Зауралье распространены два вида этого рода: пустырники пятилопастной (*Leonurus quinquelobatus*) (рис. 3) и сизоватый (*Leonurus glaucescens*), различающиеся характером опушения стебля: у первого вида - длинными отстоящими волосками, у второго - очень короткими (как сизая жесткая присыпка). Впрочем, как лекарственные растения, содержащие богатый набор эфирных масел, биологически активных веществ и микроэлементов, используются оба вида. Препараты собранных во время цветения побегов пустырника (напары, отвары, настойки) применяют при лечении заболеваний сердца, как успокоительное средство при бессоннице и прочих нервных расстройствах, при болезнях желудка и кишечника. Отмечено, что действие горького на вкус пустырника как успокоительного средства более эффективно, чем действие валерианы.



Рис. 4. Репейник (лопух) войлочный (*Arctium tomentosum*)

Репейник войлочный (*Arctium tomentosum*) (рис. 4) - растение, обычное повсеместно. Постоянный спутник человека, репейник обитает вдоль дорог, на сорных местообитаниях, всюду по окраинам полей и в населенных пунктах. В медицине широко используются корни, листья и соцветия (цепляющиеся корзинки) лопуха. Семена лопуха содержат знаменитое репейное масло, улучшающее структуру волос. Отвар корня лопуха используют при лечении желудка. В листьях и корнях растения содержатся вещества, полезные для волос и кожи. Препараты из лопуха используются в производстве широкого спектра лекарственных, парфюмерных и косметических средств. В народе отвар листьев, корней и корзинок лопуха - популярное средство для умывания и мытья волос: не без оснований считается, что растение "чистит" кожу, улучшает структуру и препятствует выпадению волос.



Рис. 5. Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*)

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*) (рис. 5) - обычное растение лугов и лесных опушек Зауралья, нередко встречается и на нарушенных человеком местообитаниях. Как лекарственное растение, тысячелистник популярен и в народной, и в официальной медицине. Травя тысячелистника содержит богатый набор полезных для человека соединений: эфирные масла, дубильные вещества, горечи, макро- и микроэлементы. Как кровоостанавливающее и ранозаживляющее растение, тысячелистник не имеет себе равных: не зря в старину его называли "серпорезом": глубокие порезы от серпа лечили размятыми листьями тысячелистника, прибинтованными к ране. Обладая бактерицидным действием, сок тысячелистника не дает развиваться воспалению и ускоряет заживление

раны. Принимая внутрь, такие препараты тысячелистника, как настои и отвары, используют при лечении болезней пищеварительной системы.



Рис. 6. Чистотел большой (*Chelidonium majus*)

Чистотел большой (*Chelidonium majus*) (рис. 6) - растение, легко узнаваемое по ярко-желтым четырехлепестковым цветкам, собранным в щитковидные соцветия, мягким перисторассеченным листьям и ярко-оранжевому млечному соку, выделяющемуся при повреждении живого растения. В народе действие сока чистотела сравнивают с действием препаратов йода: его наносят на небольшие порезы, ранки и ссадины на коже для скорейшего заживления. Ранозаживляющий эффект обусловлен бактерицидным действием этого ядовитого растения. Также сок чистотела считается эффективным средством против мелких бородавок на коже. Отваром травы чистотела моют кожу для профилактики грибковых поражений и при экземе. Препараты чистотела используют при лечении желудка. Очень широко применяют это растение в косметике.



Рис. 7. Щавель конский (*Rumex confertus*)

Один из хорошо узнаваемых видов растений степного и лугового высокотравья - щавель конский (*Rumex confertus*) (рис. 7). Его легко отличить по крупным, широким цельным листьям на крепких черешках, по метелкам многочисленных мелких, зеленых цветков и высоким коричневым "султанам" прошлогодних побегов с плодами - прикрытыми сухими околоцветниками трехгранными орешками. Лекарственные свойства обусловлены накоплением органических кислот (прежде всего, щавелевой), дубильных веществ, микро- и макроэлементов во всех частях растения. В медицине щавель конский используется как вяжущее средство, как лекарство при болезнях желудка и кишечника, кровоостанавливающее. Интересно, что в глубокую старину первопоселенцы Зауралья - казаки, соратники Ермака, массово заготавливали щавель конский, считая его первейшим средством при лечении любых желудочно-кишечных расстройств, вполне справедливо сравнивая щавель с действием его ближайшего родственника - знаменитого ревеня.