

## УДК 58.006; 581.6

Проницкина А.А., Лебедев А.Н., научные работники  
Тверской государственной университет, Россия

### СОРНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ ЕВРОПЕЙСКОЙ ЧАСТИ РОССИИ

**Ключевые слова:** лекарственные растения, сорняки, ботанический сад.

Издревле люди обращались за помощью к природе. Накопленные знания и опыт передавали из поколения в поколение. Мудрость предков, проверенная веками, сохранилась и до наших дней. В России народная медицина берегла многие элементы своей первобытной мудрости, знания древних славян, их умение лечиться травами. Многие средства применялись не только как лечебные, но и как профилактические. Знания о свойствах трав сохранили травники и знахари. Они знают из каких растений делать отвары, а из каких настои, как готовить мази и порошки, куда прикладывать листья и чем натирать больное место.

Использование растительных лекарственных средств может помочь человеку, усиливая устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, повышая защитные силы организма. С помощью лекарственных растений удастся восстановить не только микрофлору кишечника, нарушенную при дисбактериозе, но и улучшить мозговое кровоснабжение, наладить работу сердечной мышцы, а также снять нервное напряжение. Осложнения от фитотерапии бывают крайне редко и связаны обычно с самолечением, не контролируемым врачом. При лечении травами действие растений на организм развивается медленно. При хронических заболеваниях первые признаки улучшения в состоянии здоровья обычно наступают через несколько недель, а стойкие эффекты можно получить только через несколько месяцев от начала фитотерапии.

Современные методы позволяют проследить за изменениями содержащихся в растениях активных веществ, которые находились под воздействием различных погодных факторов. Эффективное использование этих знаний позволяет создать растениям наиболее благоприятные условия. Исследования биоритмов, метаболизма активных веществ, выведение наиболее устойчивых к болезням и вредителям видов, сортов и форм – это все должно благоприятно сказываться на получении более высокого уровня культивируемых лекарственных растений, их более высокого качества как источника лечебных средств.

Многие травы для приготовления лекарственных средств не всегда доступны. Их сложно найти, не все могут узнать и сомневаются в пригодности растений. В своем исследовании мы уделили особое внимание сорным лекарственным растениям. Их массовое распространение и узнаваемый внешний вид делают их удобным сырьем для любого человека.

Цель нашей работы состоит в выяснении возможности эффективного выращивания сорных растений, обладающих лекарственными свойствами, в условиях культуры. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: подбор модельных объектов; проведение эксперимента по выбору оптимальной агротехники выращивания; оценка результатов первичной интродукции; разработка рекомендаций по выращиванию сорных лекарственных растений.

Во времена стремительно ухудшающейся экологической обстановки как в России, так и в мире, поиск альтернативных способов лечения и поддержания организма крайне актуален. Мы предлагаем не создавать новые лекарственные средства, а обратиться к пока еще не окончательно забытым методам лечения травами.

Эксперимент по целенаправленному выращиванию сорных лекарственных растений начат в Ботаническом саду ТвГУ в 2012 году. За основу были взяты широко

распространенные виды, повсеместно встречающиеся в Европейской части России. Растения высаживали на грядках питомника. Оценивались общее состояние растений, биомасса, цикл развития. Ниже приведен список сорных лекарственных растений, рекомендуемых для использования. Описания распространения и лекарственных свойств дано по [1-7].

**Пастушья сумка** – *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.

Народные названия: сумочник пастуший, гречка полевая, сердечная трава, мочальная трава, воробьиное око, сердечники, сердечки, кошелишка, ложечки, чижов глаз, крестьянская горчица, ярутка, воробьиная кашка, гречиха полевая.

Встречается почти по всей территории России, включая территорию Сибири, кроме Крайнего Севера, обыкновенно. В сырых местах, чаще среди пропашных культур, в парках, по обочинам дорог, во дворах, садах, на полях, огородах, около строений.

В каждой части растения находятся алкалоиды, витамины А, В2, С, К, кумарины, микро- и макроэлементы, органические кислоты и другие полезные вещества. Пастушья сумка имеет фитонциды, а ее семена содержат до 28% жирного масла. Кроме этого, в пастушьей сумке содержатся смолы, флавоноиды, сапонины, пептид, много калия. В лечебной практике это растение известно еще с древнейших времен, ее использовали и в народной медицине. В Древнем Риме и Греции лекари успешно использовали семена пастушьей сумки в качестве хорошего кровоостанавливающего средства. В Средние века во всей Европе растение применяли как лечебное средство. Успешно переносит пересадку, неприхотливо в культуре.

**Звездчатка средняя** – *Stellaria media* (L.) Vill.

Народные названия: мокрица, мокричник, мокрец, грыжник, сердечная трава, канаречная трава, куриная звездочка, птичья звездчатка, бегунок, звездочник.

Встречается во всех областях, обыкновенно. Злостный сорняк для огородных культур, который широко и повсеместно распространен. Растет на мусорных свалках, в огородах, вдоль дорог и на сырых лесных опушках, а также по берегам рек. Растет на кислых почвах.

Мокрица практически не имеет вкуса и запаха. Содержит ряд активных веществ таких, как аскорбиновая кислота (до 65%) и каротин. В ее состав входят витамины В и Е, сапонины, флавоноиды, дубильные вещества, липиды, эфирные масла и др. Из минеральных веществ, содержащихся в мокрице можно выделить: магний, медь, железо, кобальт. Растение обладает кровоостанавливающим, болеутоляющим, антисептическим, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим действием. Известна способность растения восстанавливать нервную систему. Мокрицу также называют сердечной травой, это связано с ее способностью оказывать положительное действие на сосуды и работу сердца. Длительный период цветения делает растения хорошим медоносом. Настои мокрицы применяют в качестве наружного средства в виде ванн и примочек для лечения экзем, язв, кожной сыпи, гноящихся ран, геморроидальных трещин, остановки кровотечений и т.д. Используют для лечения легочных заболеваний. Она замедляет процессы старения, очищает кровеносные сосуды, улучшает состав крови, способствует выведению из организма вредных веществ.

С давних пор деревенские лекари использовали сок свежей мокрицы для лечения болезней печени и почек, щитовидной железы, геморроя. Очень полезно протирать отваром мокрицы лицо, особенно молодым людям, у которых высыпают угри и прыщики.

Плохо переносит пересадку, но прекрасно растет в диком виде на кислых почвах.

**Лопух большой** – *Arctium lappa* Mill.

Народные названия: лопушник, репейник, репейный корень, дедовник.

Распространен по всей Европе до юга Скандинавии, во многих регионах как заносное растение. Встречается во всех областях, заметно реже в северных областях. Лопух обитает в местах насыщенных азотом: на лугах, огородах, склонах, канавах, побережьях ручьев и рек, на заброшенных жилых участках.

В корнях содержится много инулина (до 45 %), эфирное масло, органические кислоты, горечи, фитостерин, смолы, слизи, жироподобные и дубильные вещества.

Лечебные свойства лопуха известны с глубокой древности. В настоящее время это растение довольно широко применяется в народной медицине многих стран при подагре, ревматизме, туберкулезе легких, сахарном диабете, язве желудка, гастритах, камнях в почках и печени, лихорадке, геморрое, хронических запорах, кожных болезнях (угрях, себорее, экземе, фурункулезе, лишаях), язвах, злокачественных образованиях и для укрепления волос.

Лопух хорошо переносит пересадку, но неохотно растет в условиях культуры.

**Подорожник** – *Plantago major* L.

Народные названия: ранник, подорожник великий, поризник, чирьевая трава.

Название растения подорожник пошло от того, что оно встречается возле дорог, любит произрастать на пустырях, в лесах и степях, в лугах. Встречается во всех областях.

В Китае более 3000 лет назад были известны лечебные свойства подорожника, и это растение собирали в медицинских целях.

Для лечения применяют листья подорожника, в них содержатся полезные вещества: витамин С, каротин и фитонциды, калий, дубильные вещества, каротин, ферменты, витамин К, горькие вещества. Семена содержат жирное масло, олеиновую кислоту, слизь, кремниевую кислоту и каратиноиды.

Отвар семян известен как обволакивающее и смягчительное средство при запорах, геморрое, воспалительных процессах желудка и кишечника. Употребление такого природного очистителя способствует освобождению от шлаков и токсинов. Эту, на первый взгляд, сорную траву включают в модные диеты, т.к. она способна вызывать ощущение сытости и благодаря этому происходит снижение веса.

Подорожник неприхотлив в культуре.

**Одуванчик лекарственный** – *Taraxacum officinale* Wigg. ex Web.

Народные названия: кульбаба, молочай, пустодуй, еврейская шапка, зубной корень, пушица, русский цикорий.

В России произрастает практически повсеместно, встречается во всех областях. Одуванчик лекарственный – обитает вдоль дорог, по лугам, садам, полям, пустырям; нередко становится навязчивым сорняком.

Врачи Древней Греции применяли одуванчик в качестве лекарственного растения. Теофраст рекомендовал его для сведения веснушек и желтушных пятен на коже. В Германии в XVI веке его применяли в качестве успокаивающего и снотворного средства.

В русской народной медицине одуванчик издавна считают “жизненным эликсиром” и применяют его при разных заболеваниях. Известны такие лекарственные свойства одуванчика как седативного, общеукрепляющего, жаропонижающего, кровоочистительного и бактерицидного. В первую очередь он известен своими тонизирующими, противовоспалительными, желчегонными, болеутоляющими, мочегонными и потогонными воздействиями. Одуванчик лекарственный способен улучшить самочувствие и нормализовать обмен веществ, стабилизировать функцию органов пищеварения, снизить высокий уровень холестерина, снять симптомы сердечной недостаточности и гипертонии.

Листья одуванчика съедобны, они содержат каротин, витамин С, В2, холин, никотиновую кислоту, кальций, калий, марганец, железо, фосфор. Листья одуванчика – хорошее противогрибковое средство, они благоприятно влияют на работу пищеварительных желез, почек, печени, желчного пузыря. Его листья и корни издавна широко применяются в народной медицине для возбуждения аппетита, при катарах желудка, как отхаркивающее и мочегонное средство. В пищу используют молодые листья и корни одуванчика.

Во всех частях одуванчика лекарственного содержится большое количество химических элементов: магний, кальций, железо, медь, алюминий, марганец, калий,

фосфор. В корнях и листьях одуванчика содержатся органические кислоты, каротиноиды, холин, инсулин, жирное масло, каучук, полисахариды.

Хорошо растет повсеместно, особенно на богатых хорошо увлажненных почвах.

**Крапива** – *Urtica dioica* L.

Народные названия: жегала, жигалка, стрекава, стрекучка, жигачка, жгучка, стрекалка.

Встречается во всех областях, обыкновенно по всей стране, кроме Крайнего Севера. Растет большими группами на почвах, богатых азотом. По обочинам дорог, у заборов, на лесных полянах, по берегам рек.

Более двух тысяч лет известно человеку о лечебном действии этого уникального растения. Крапивой лечились еще во времена Плиния и Горация. Диоскорид применял крапиву для лечения мочекаменной болезни. Крапивой согревались легионеры Цезаря, нахлестывая в походах свои тела. Небывалой популярностью пользовалась крапива в средние века. Ее стрекучесть использовали при лечении ревматизма и заболевании суставов как кожнораздражающее средство, листья – для заживления ран, соком семян смазывали голову при облысении и выпадении волос.

Лечебные свойства крапивы двудомной обусловлены ее химическим составом: листья содержат витамины К, С, В2, В6, каротин, много хлорофилла, гликозид уртицин, дубильные вещества и др. В ней найдены кремний, железо, кальций, магний, а так же витамины А, В, С.

В состав крапивы входит масса полезных кислот и веществ, благодаря которым она увеличивает сопротивляемость организма различным бактериям, вредным воздействиям радиации, токсинам, обеспечивает защиту организма от кислородной недостаточности, а также укрепляет иммунитет. Улучшается обмен веществ, стимулируется образование инсулина, повышается тонус кишечника, матки, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Выявлено, что употребление крапивы в любом виде повышает работоспособность и восстанавливает силы ослабшего организма. В крапиве содержится вещество, которое стимулирует выработку интерферона, поэтому крапива хороша для повышения иммунитета, профилактике онкологических заболеваний. Также в крапиве содержится большое количество глутамина. Эта аминокислота благотворно действует на работу мозга, в том числе помогает побороть тягу к табаку и алкоголю.

**Щавель конский** – *Rumex confertus* Willd.

Народные названия: лягушачья кислица, кислица конская, огневка грыжняя.

Щавель распространен в средней полосе России. Растет на заливных лугах, лесных полянах, вдоль дорог.

В народной медицине из него готовят настой, который применяют в качестве противовоспалительного средства, а также и кровоостанавливающего. Листья щавеля оказывают на организм вяжущее, обезболивающее, ранозаживляющее, противогинготное, противовоспалительное и антиоксическое действие. Отвар усиливает образование желчи, его рекомендуется назначать при кровотечениях, при различных сыпях и нестерпимом кожном зуде.

Щавель улучшает деятельность кишечника. Отвар применяют в качестве противоядия при отравлениях, при болях в области поясницы и при ревматизме. Еще Авиценна говорил, что эта трава способна облегчить гормональную перестройку организма, при этом рекомендуется употреблять ее ежедневно в небольшом количестве.

Щавель конский плохо переносит пересадку, но прижившиеся образцы устойчивы.

**Сныть обыкновенная** – *Aegopodium podagraria* L.

Народные названия: снитка, снесь-трава яглица, дедельник, шнит, снытки.

Встречается в Европейской части России, Сибири, Ср. Азии, на Кавказе. По лесам, вырубкам, у жилья и на сорных местах.

Надземная часть содержит витамины: аскорбиновую кислоту, каротин; флавоноиды: кверцетин, кемпферол, а также их гликозиды; аминокислоты: аргинин, гистидин, лейцин, лизин, треонин, валин, метионин.

Сныть широко применяется в народной медицине. Используют свежие или сушеные листья растения, а также корневища. Сныть богата витаминами, макро- и микроэлементами. Поэтому препараты растения способствуют нормализации метаболических процессов, улучшению общего состояния пациентов. Их используют для профилактики и устранения гиповитаминозов, железодефицитной анемии. Российские ученые указывают на перспективность применения сныти для уменьшения общетоксического действия противоопухолевых средств.

Прекрасно растет в условиях культуры.

**Лютик едкий** – *Ranunculus acris* L.

Народные названия: масляный цветок, подагровая или жгучая трава.

Лютик едкий встречается повсеместно на низких заболоченных местах, по берегам рек, озер, болот.

В свежей траве содержатся протоанемонин (анемонол), сапонин, дубильные вещества, гликозиды. известно ее фитонцидное действие, а также в ней содержатся ядовитые гликозиды, вызывающие раздражение кожи, покраснение, зуд, пузырьки слизистых оболочек и даже опухоли. В малых дозах протоанемонин обладает стимулирующим действием на центральную нервную систему, активизирует элементы ретикулоэндотелиальной системы, увеличивает количество эритроцитов и гемоглобина. Это вещество обладает антимикробным (в отношении стафилококков, кишечной палочки, белой плесени) и фунгистатическим действием.

Хорошо переносит пересадку, успешно выращивается в условиях культуры.

Существует ряд лечебных растений, которые пережили многие тысячелетия практического применения и заняли достойное место в современной медицине. Уже всем понятно, что век «химической интоксикации» проходит и на смену ему приходит новый век «зеленой медицины». В последние годы возрастает интерес к лечебным качествам растений не только у простых обывателей, но и у людей, занимающихся исследовательской работой.

Природа не прощает презрительного и легкомысленного отношения к ней. Полученные теоретические знания надо грамотно применять на практике. Человек всегда должен понимать: отчего помогает, когда, в какой период и сколько, в каком количестве того или иного растения.

Не спешите полностью расправляться с невзрачной на первый взгляд надоедливой сорной травой. Возможно, именно она вам принесет больше пользы, чем дорогостоящий заграничный препарат. Лучше посмотрите себе под ноги, там может оказаться целебное лекарство.

### **Библиография.**

1. Базанов Г.А., Богомолова Р.Т. Целебная флора Верхней Волги. Тверь, 1990. 144 с.
2. Грау Ю., Юнг Р., Мюнker Б. Дикорастущие лекарственные растения. М., 2003. 287 с.
3. Маевский П.Ф. Флора средней полосы европейской части России. М., 2006. 600 с.
4. Петков В., Малеев А., Крушков И. Современная фитотерапия. София, 1988. 616 с.
5. Травянистые растения СССР. Т.1. М: Мысль, 1971. 487 с.
6. Травянистые растения СССР. Т.2. М: Мысль, 1971. 309 с.
7. Шимин Е.Н. Лекарства на грядке: справочник садовода. Калинин, 1990. 144 с.