

# БЛАГОРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Дуб, обороняясь от паразита, откладывает галлы (патологические выросты на листьях шарообразной формы), содержащие большое количество дубильных веществ, которые с железным купоросом образуют черную краску, используемую для изготовления чернил. Тех самых, которыми писали А.С. Пушкин и его современники.

Кора применяется при дублении кожи и в медицине благодаря дубильным веществам, которых в ней – до 20%. Кроме того, она богата галловой и фенолкарбоновой кислотами, а также кверцетином, катехинами, флавонолом и полисахаридами.

Кора молодых деревьев дуба черешчатого (*Quercus robur*) и дуба скального (*Quercus petraea*) внесена в список Государственной фармакопеи РФ. В официальной медицине применяется в качестве вяжущего и противомикробного средства: в основном наружно, иногда внутренне в виде настоев, отваров и чая. Она – прекрасное противовоспалительное и ранозаживляющее средство. Помогает при гастритах, желудочно-кишечных кровотечениях, острых отравлениях. Порошок из высушенных галлов используют для лечения экзем, лишая, гнойных ран.

**Настой для лечения диареи.** 1 ч. ложку коры молодого дуба, измельченную в порошок, залить 400 мл охлажденной кипяченой воды. Настаивать в течение ночи, процедить. Принимать по 3 ст. ложки 4 раза в день. Настой способствует гибели микро-



*У многих народов дуб почитается как священное дерево. В славянской языческой мифологии это дерево связывали с верховным богом Перуном, из его древесины вырезали идолов божества. Считалось, если молния ударит в дуб, то это знак расположения Перуна. А еще дуб – символ долголетия, мужества, стойкости, здоровья. Его древесина – одна из самых качественных и прочных.*

флоры, успокаивает раздраженную слизистую пищеварительных путей, оказывает противовоспалительное действие.

Содержащиеся в отваре коры сахара, слизи, жирные масла снимают раздражение тканей. Пектины и белки выводят болезнетворную микрофлору и токсины, производимые ею, то есть действуют как энтеросорбенты. Пентозаны нейтрализуют жидкую среду кишечника.

**Отвар коры для десен.** Смешать 2 ст. ложки измельченной коры дуба и 1 ст. ложку цветков липы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 5-10 минут. Снять с огня, процедить и остудить. Полученным отваром полоскать рот каждые 2

часа при стоматите, гингивите, кровоточивости десен для их укрепления.

**При кожных заболеваниях.** Смешать по 10 г измельченных корней аира и коры дуба. Залить 200 мл кипятка и поставить на водяную баню на 10 минут. Остудить, процедить. Использовать в качестве компрессов при воспалении кожных покровов, ранах. При кожных сыпях отваром протирают лицо и делают примочки.

**При потливости.** 20 г измельченной коры дуба залить 1 стаканом кипяченой воды. Кипятить на слабом огне под крышкой в течение 30 минут. Отфильтровать, оставшееся сырье отжать. Довести объем кипяченой водой до начального. Каждый день после

мытья ног протирать им ноги: дайте отвару высохнуть на ногах, не высушивайте полотенцем. Готовый отвар хранить в холодильнике не более 2 дней.

В старину измельченную в порошок кору насыпали в носки на ночь, а утром смывали водой.

**Напиток из желудей.** Из обжаренных желудей готовят весьма полезный и очень вкусный напиток. Для приготовления желудди очищают от скорлупы, измельчают, поджаривают до коричневого цвета. Остудив, перемалывают в кофемолке. Заваривают как кофе или используют в качестве пищевой добавки. Напиток богат витаминами, микро- и макроэлементами. Он полезен людям с заболеваниями сердца, мочеполовой и нервной систем.

## Побочные эффекты и противопоказания

Не рекомендовано принимать препараты коры дуба при кишечных заболеваниях и геморрое. Их длительный прием может привести к диарее, кишечным и желудочным кровотечениям, ослаблению обоняния. Нельзя допускать передозировки при употреблении настоев и отваров, чтобы не вызвать рвоту. Противопоказан прием беременным и кормящим женщинам, детям (до 2 лет). Детям старшего возраста рекомендуется только наружно.

**Алексей ФИЛИН,**  
научный сотрудник  
Ботанического сада МГУ  
«Аптекарьский огород»,  
кандидат  
биологических наук.

Фото: Алевтина Оксана / Фотобанк Лори.