

шечки несколько изогнутый, туповатый шпорец длиной 2,5 см. Плод настурции – коробочка, распадающаяся на три доли. Околоплодник вначале мясистый, морщинистый, затем сухой. Созревание семян неравномерное. Цветет с середины июня до заморозков.

Родиной является Южная Америка (от Перу до Новой Гренады). В качестве культурного растения выращивают на юге европейской части России, на Кавказе и в Средней Азии.

### Химический состав

В растении содержится достаточно много витамина С (в свежих листьях – до 0,46%, в стеблях – до 0,16%) и алкалоидов (изокверцетин, кемпферол) – до 0,11%, а также дубильных веществ и слизи. Аскорбиновой кислоты в настурции вдвое больше, чем в черной смородине и лимоне. Во всех частях настурции есть ретинол (витамин А), тиамин (витамин В<sub>1</sub>) и рибофлавин (витамин В<sub>2</sub>), а в листьях, кроме того – витамин Е. Среди прочих полезных веществ, входящих в химический состав настурции, следует выделить железо, серу, соли фосфора, калия и йода.

В цветках настурции содержатся каротиноиды, антоциановые красители (пеларгонидин). В семенах содержатся изотиоцианаты (горчичные масла) и эфирные масла. Все части растения содержат: гликозид гликотропеолин, который при ферментации распадается на бензилизотиоцианат, являющийся основной частью эфирного масла. В настурции содержится 25% жиров и 15% углеводов. Калорийность листьев настурции – 12 кКал на 100 г, а семена почти в два раза калорийнее (22 кКал в 100 г).

### Применение в медицине

Эфирные масла, входящие в состав настурции, благотворно влияют на состояние вен, улучшая венозное кровообращение, нормализуют гормональный фон мужчины и женщи-

ны, облегчают проявления климакса, замедляют процесс старения организма.

Аскорбиновая кислота незаменима при весеннем авитаминозе и в период обострения вирусных и бактериальных инфекций.

Растительные антисептические вещества, входящие в состав настурции, применяют при простудах, бронхитах, воспалении легких и других заболеваниях органов дыхания. Каротин и сера важны для профилактики склероза в пожилом возрасте.

Минерал селен, которого много в цветках и семенах растения, препятствует развитию заболеваний, связанных со стрессами, плохой экологией, а также полезен для мужчин. Тропеолин, содержащийся в листьях, положительно влияет на силу сердечных сокращений и нормализует работу сердца.

Настурция ускоряет метаболические процессы, приводит в норму обмен веществ, усиливает иммунитет, убивает патогенную микрофлору, помогает при тонзиллитах, ринитах, синуситах, фарингите и отитах, улучшает выведение мокроты при бронхолегочных заболеваниях, хроническом кашле. Настурция входит в состав сборов для лечения сахарного диабета, снижает уровень холестерина.

В ходе исследований, проведенных в Германии, установлено, что настурция благотворно воздействует на пациентов с коронарной недостаточностью, вызванной атеросклерозом.

В народной медицине широко используют общеукрепляющие свойства растения. Свежие побеги или отжатый из них сок применяют для укрепления иммунитета при простудных заболеваниях, ангине, пневмонии, гриппе, а также при симптомах цинги. Также настурция применяется для лечения серьезных патологий дыхательной системы, хронических стрессов и депрессивных расстройств, мочекаменной и желчнокаменной болезней, заболеваний почек и мочевыводящих путей, при нарушении работы лимфатической системы. Кроме того, растение улучшает состояние кожи