

ГИГАНТЫ С ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

Это огромные, до 2,5 метра высотой, травянистые растения, за развитием которых интересно наблюдать. Весной из земли появляются огромные почки, которые затем разворачиваются в гигантские стебли с пышной листвой. Удивительно, как всего за несколько месяцев на пустом месте вырастает огромный куст и как он исчезает после отмирания стеблей осенью. Ближе к концу лета появляются красивые, ажурные соцветия белозеленого цвета. Кстати, купить можно сорта с фиолетово-пурпурными соцветиями.

Если вы решите завести их у себя на участке, то вы не только сможете получить большое количество сырья для лекарственных нужд, но и украсите свой сад. Ваш гость сразу же обратит внимание на аралию. Лекарственные свойства обеих травянистых аралий практически идентичны.

В народной медицине не используют все части растения, но чаще корни и молодые побеги. Корни содержат много эфирного масла, кумаринов, дитерпеноидов, органических кислот, а также карденолиды, алкалоиды, флавоноиды, стероиды, жирные масла. В траве – эфирные масла, кумарины, карденолиды, флавоноиды, алкалоиды. В листьях помимо прочего содержится ксантин. Растение богато витаминами, прежде все-



Сегодня я хочу рассказать вам не об одном, а сразу о двух растениях, которые являются близкими родственниками, практически сестрами. Речь идет об аралии континентальной (*Aralia continentalis*) и аралии сердцевидной (*Aralia cordata*). Последняя встречается у нас исключительно на Курильских островах, а континентальная, как понятно из названия, на материковой части Дальнего Востока.

го С и В₁, а также многими микроэлементами.

Обе аралии стимулируют центральную нервную систему. В народной медицине Китая и Кореи их используют как заменитель женьшеня. Следовательно, препараты на основе аралии ценятся как адаптогены.

Помимо адаптогенных свойств, благодаря которым аралия помогает улучшить состояние организма во время простуд-

ных заболеваний, а также поддержать организм при ОРВИ, препараты из корней аралии сердцевидной и континентальной ценятся как средства лечения болезней органов желудочно-кишечного тракта, от головной боли. В народной медицине аралия применяется в качестве болеутоляющего и успокаивающего при радикулите.

Заготавливают корни обеих аралий ранней весной или осенью. После

выкапывания и очистки их нарезают на куски по 10 см и высушивают. Хранят в сухом помещении до 2 лет. Помните, что обе аралии внесены в Красную книгу, поэтому их сбор в природе запрещен. В настоящее время является проблемой покупка культиваров в садоводческих питомниках, а скорость роста этих растений позволяет в короткий срок обеспечить себя сырьем без вреда для дикой природы.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Настойка. 20 г измельченных корней залить 100 мл 70%-го спирта (можно водкой, но тогда степень экстракции будет значительно ниже), настаивать в теплом, темном месте в течение 15 дней, периодически взбалтывая. Процедить, принимать 2-3 раза в день по 30-40 капель, разводя их в 100 мл воды, во время еды в течение 2 недель при гипотонии, после перенесенного ОРВИ и ОРЗ, нервном и физическом истощении, переутомлении.

Отвар. 20 г измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 минут. Сняв с огня, охлаждать при комнатной температуре около 20 минут, процедить и довести объем до первоначального кипяченой, охлажденной водой. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды. Курс –