

Такое использование растения даже отразилось в названии гулявника у французов («herbe au chantre» – трава певцов). Простой народ использовал этот обычный сорняк в пищу. Им заменяли горчицу, готовили супы и салаты. А народные целители лечили гулявником не только голосовые связки, но и применяли от лихорадки и жара. Тибетские монахи рекомендовали растение при пищевых отравлениях и расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Почему в народе это растение прозвали гулявником – вопрос интересный. Скорее всего, из-за его неприхотливости и выносливости, а также любви к определенным местам обитания. Он растет вдоль полей, а также вдоль тропинок и дорожек. Вот идешь на прогулку, а по пути тебя гулявник сопровождает.

В надземной части гулявника содержатся дубильные вещества, флавоноиды, тиогликозиды, сердечные гликозиды (корхорозид А, гельветико-зид), каротин, олеиновая кислота, серосодержащие вещества.

Специфический аромат, похожий на запах горчицы, образуется при взаимодействии фермента мирозина с тиогликозидом синигрином. Семена гулявника содержат большое количество жирных масел (до 30%) и органических кислот (арахиновая, линолевая, линоленовая, пальмитиновая, олеиновая, эйкозодиеновая, эруковая, эйкозеновая и стеариновая).

Если говорить о применении в народной медицине, то прежде всего гулявник рекомендуют при болезнях желудочно-кишечного тракта. Чаще всего его применяют при диа-

ПЕВЧЕСКАЯ ТРАВА



Гулявник ценили с давних пор ораторы и певцы. В античные времена мастера ораторского искусства, дабы увеличить силу своего голоса и блистать на публичных выступлениях, не пустить петуха или вовсе не потерять свой ценный инструмент, лечились сиропом из гулявника на меду. Микрофонов с динамиками тогда не было, а представления чаще всего проводили на открытых площадках, поэтому актерам приходилось очень громко говорить.

рее, поскольку растение обладает вяжущими свойствами, а также при болезнях печени, панкреатите и как мочегонное средство.

Благодаря содержанию сердечных гликозидов гулявник оказывает небольшое стимулирующее действие на сердечную мышцу. Сок растения имеет антисептическое и противовоспалительное свойства, поэтому в народной медицине его используют для заживления ранок и язвочек на коже, а также для лечения тонзиллита, ангины, фарингита и других заболеваний верхних дыхательных путей. Сок применяют при стоматите и чесотке. В растении со-

держится достаточное количество витамина С, что важно для профилактики цинги.

Рецепт №1: при охриплости, тонзиллите, ангине и бронхите.

1 ст. ложку травы гулявника залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, процедить через марлю, как следует отжав сырье. Принимать теплым по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт №2: в качестве отхаркивающего средства.

Свежие листья гулявника залить теплой водой и настаивать в течение 1 часа. Затем воду слить, а из листьев выжать сок, который

пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. Выжатый сок можно хранить в замороженном виде. Удобно заморозить его в формочке для льда и по необходимости доставать, размораживать и принимать. Смешав с медом, можно использовать для предупреждения охриплости и при длительных голосовых нагрузках. Чистый сок применяют в виде примочек при ушибах и гематомах. Разбавленным водой лечат порезы и ссадины.

Рецепт №3: при расстройствах желудочно-кишечного тракта.

1 ст. ложку травы гулявника залить 300 мл кипяченой холодной воды и поставить на водяную баню. После закипания бани греть настой в течение 15 минут, после чего снять и настаивать до охлаждения. Процедить, при необходимости кипяченой водой довести объем до первоначального. Применять по 1/3 стакана 3 раза в день.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

К противопоказаниям относятся: пиелонефрит, нефрит в стадии обострения, воспаления желчного пузыря и желчевыводящих путей, аритмия, гипертония, аллергические реакции и индивидуальная непереносимость. Помимо этого не стоит принимать гулявник беременным и кормящим женщинам, детям до 6 лет. В случае возникновения неприятных ощущений при приеме обязательно проконсультируйтесь у своего лечащего врача.

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

Фото © Евгений Мухомов / Фотобанк Лори.