

НЕДООЦЕНЕННЫЙ СОРНЯК

Подорожник блошиный

Подорожник блошиный сложно назвать красавцем. Растение неприметное, не имеет сильного аромата и яркого цветоноса. В одних странах мира его считают сорняком, в то время как в других научная медицина ценит его за лекарственные свойства и врачи применяют в медицинской практике. В нашей стране оно прочно завоевало свое место в народной медицине как надежное лекарство при целом ряде заболеваний.

Родовое название «*Plantago*» – в дословном переводе означает «подошва», «движение». У более знакомого всем подорожника большого форма листьев похожа на следы от ботинок, когда они прижаты к земле и похожи на следы прошедшего человека. Видовое название «*Psyllium*» произошло от латинского названия «блохи», поскольку семена этого подорожника похожи на маленьких блошек. В народе растение также называют блошная трава, блошица, блошник, блошное семя.

Кстати, под названием «Псиллум» сейчас понимают лекарственное средство в виде порошка, изготовленное из шелухи и муки семян разных видов подорожника. В восточной медицине оно известно с древних времен. Помимо этого свежие листья использовали для заживления ран при укусах животных, ссадинах или ранах, полученных в бою.

Подорожник блошиный – не требовательное к почвам, но достаточно теплолюбивое растение. Сейчас многие страны выращивают его в промышленных масштабах, поскольку семена ценятся за высокое содержание клетчатки и большого количества слизи. Например, обширные плантации есть на Украине, в Индии, Франции и Испании. В России подорожник блошиный в настоящее время не признан официальной медициной и не является фармакопейным растением, хотя активно применяется в качестве биодобавок и в народной медицине.

Ботаническое описание

Подорожник блошинный (*Plantago psyllium* L.) относится к семейству подорожниковых (*Plantaginaceae*). Это однолетнее серовато-зеленое короткоопушенное травянистое растение высотой от 10 до 40 сантиметров. Корень стержневой, маловетвистый. Стебель ветвистый от основания или простой, прямостоячий (редко приподнимающийся), в соцветиях и в верхней части железисто-опушенный.

Листья длиной около 2-3 см и шириной 1-4 см, линейные или линейно-ланцетовидные, супротивные. На верхушках ветвей и стебля в зонтичное соцветие собраны густые яйцевидно-шаровидные колосья, состоящие из мелких цветков с пленчатыми, волосистыми, трубчатыми, розовато-бурыми венчиками.

Цветки четырехчленные: чашечка железисто-опушенная, чашелистики заостренные, по краю пленчатые; венчик трубчатый, розовато-буроватый, пленчатый, волосистый, остающийся при плодах. Плод – двусемянная эллипсоидальная коробочка длиной 3-4 мм. Цветет в июне. Созревание плодов приходится на июль.

В диком виде встречается в Восточном Закавказье, Туркмении, Иране и Средиземноморье. В России – только в культуре.

Химический состав

Чаще всего в лечебных целях используют семена подорожника блошиного, в состав которого входят следующие компоненты: 25% белка, 20% эфирного масла, бета-ситостерин, линолиевая кислота, минеральные вещества (Zn, Si, Mo, Se, Ba, Sr), флавоноиды, каротиноиды, дубильные вещества, витамины К, В₁, В₂, В₃, горечь и до 40% слизи. Кожура семян содержит до 70% нерастворимой клетчатки.

В листьях содержатся иридиодный гликозид аукубин, алкалоиды, полифенольные соединения, каротиноиды, а также витамины и микроэлементы.



Применение в медицине

В официальной фармакологии и в народной медицине широко применяются трава и семена растения. Их в толченом либо цельном виде принимают при запорах. Сухие листья или семена подорожника блошиного, попадая в желудочно-кишечный тракт, разбухают во влажной среде и увеличиваются в объеме в несколько раз, раздражая стенки кишечника и увеличивая перистальтику. Это происходит из-за высокого содержания в них крахмала и слизи. На этом действии основано применение подорожника блошиного для лечения тяжелого хронического запора и нормализации перистальтики кишечника.

В семенах подорожника блошиного высокое содержание слизи, которая увеличивает свертываемость крови, а в соке растения содержатся вещества, улучшающие заживление ран. На этих действиях основано применение препаратов из

травы и семян подорожника блошиного при язвах и кровотечениях внутренних органов, кровоточащих геморроях. Сочетание свежего сока из листьев подорожника с антибиотиками и сульфаниламидами помогает при дизентерии. Ранозаживляющие свойства листьев используют при лечении ран.

Шелуха семян подорожника блошиного замедляет усвоение жиров, снижает уровень вредного холестерина, нормализует уровень глюкозы и способствует снижению веса. Ее активно используют в биодобавках.

Противопоказания и побочные эффекты

Любые лекарственные растения и препараты из них необходимо применять только после консультации с лечащим врачом. Сок и семена подорожника блошиного традиционно считаются безопасными, но их не рекомендуется принимать при повышенной кислотности желудочного сока. Кроме того, любое ранее не применяемое растение способно вызвать сильную аллергическую реакцию. Не рекомендуется их также принимать детям до 5 лет, а также беременным и кормящим женщинам.

Применение

Подорожник блошиный раньше входил в список фармакопейных растений и использовался как компонент нескольких фармакологических препаратов. Например «Сок подорожника», состоящий из смеси равных объемов сока свежесобранных листьев подорожника большого и травы подорожника блошиного, назначали внутрь при анацидных гастритах и хронических колитах, при язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки (при нормальной кислотности) и наружно для заживления ран, порезов.

Сухие листья растения используют в капсулах как биологическую добавку к пище. Она нормализует работу кишечника и обладает слабительным эффектом. Порошок семян употребляют в качестве легкого слабительного средства. В экс-

периментах было доказано, что после добавления в пищу семян подорожника блошиного опорожнение кишечника наступало через 1-3 часа, то есть значительно раньше, чем у контрольной группы, которым не добавляли в еду семена. Увеличение дозы семян в смеси вызывало ускорение возникновения слабительного эффекта.

Благодаря тому, что в семенах содержится большое количество слизи, она обволакивает слизистую желудочно-кишечного тракта, оказывая помимо слабительного противовоспалительное и смягчающее действие. Слизь адсорбирует болезнетворные бактерии, помогая бороться с расстройством желудочно-кишечного тракта.

Настой из семян применяют в качестве обволакивающего и противовоспалительного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Благодаря содержанию большого количества дубильных веществ настои применяются как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство.

Рецепты

Сок. Взять равные объемы **свежей травы** подорожника блошиного и **листьев подорожника большого**. Траву и листья вымыть, высушить и выжать сок с помощью соковыжималки. Сок можно хранить в холодильнике в течение суток. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, но непосредственно перед употреблением развести водой 1:1. Сок показан при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Курс – 3-4 недели.

Отвар. 20 г семян залить 1 стаканом крутого кипятка, держать на слабом огне в течение 15 минут, охладить и принимать 3 раза в день по 2 ст. ложки при хроническом гастрите.

Для лечения колитов 6 г семян залить 1 стаканом воды, варить в течение 15 минут. Перед употреблением охладить. Отвар принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Настой. 1 ст. ложку сухих семян залить 1/2 стакана крутого кипятка, накрыть и настаивать в течение 30 минут. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве противовоспалительного и обволакивающего средства.

Слизь из семян. 1 ст. ложку семян залить 1 стаканом горячей воды, настаивать в течение 20 минут. Затем несколько раз пропустить слизь через 2-3 слоя марли. Холодную слизь в компрессах использовать для лечения ожогов, а внутрь – по 1 ст. ложке 3 раза в день при воспалении желудочно-кишечного тракта.

При хронических гастритах для облегчения состояния 2 ст. ложки семян промыть и залить 1 стаканом горячей воды. Настаивать до охлаждения в течение 10 минут. Принимать по 2 ст. ложки разбухших семян 3 раза в день.

Припарки из свежих листьев. Чистые размятые и распаренные листья блошника накладывать на грудь в перерывах между кормлениями при маститах. Также можно накладывать компрессы на ранки и ожоги для улучшения процесса заживления.

Семена в качестве слабительного средства принимают при атонических и спастических запорах. Действие проявится через 8-10 часов. Лучше всего принимать утром натощак по 1 ст. ложке, запивая 1 стаканом воды или сладкого чая.

Особенности возделывания

Подорожник блошинный сложно назвать декоративным или красиво цветущим растением, но его полезные свойства неопределимы, поэтому можно отвести для него в своем саду небольшой участок на открытом солнце. Несмотря на то, что растение теплолюбивое, его с легкостью можно выращивать, поскольку оно однолетнее.

Растение любит плодородную землю, предпочитая легкие черноземы, плодородные супесчаные и суглинистые почвы. Лучше сажать его после озимых зерновых или бобовых культур.

Подорожник блошиный

тур. Подорожник блошиный растет и на бедных почвах. Он хорошо отзывается на осеннее внесение минеральных удобрений и весеннюю обработку органикой. По моим наблюдениям, не рекомендую выращивать подорожник блошиный на одном месте более 3 лет.

Семена подорожника блошиного имеют хорошую всхожесть. Для посева выбирают весеннее время после того, как прекратятся ночные заморозки. Для массовой заготовки сеют семена в гряды на расстоянии 10-15 см с междурядья – 40-50 см, а глубина заделывания – 2-3 см. После появления первых всходов проводят рыхление. Когда появятся первые настоящие листья, ряды снова рыхлят, пропалывают и мульчируют мелкой щебенкой. Дальнейший уход состоит в периодической прополке и поливе. Полив нечастый, обязательно под корень. Растение не выносит застоя влаги и излишней сырости. При сборе семян обязательно оставляйте часть на посев следующей весной.

Сбор сырья

Листья подорожника блошиного, предназначенные для сушки или получения сока, лучше всего срывать в период массового цветения. В это время в надземной части растения больше всего ценных веществ и микроэлементов, но можно срывать листья и в течение всего периода активной вегетации.

Не выращивайте растения на заготовку в экологически неблагоприятных районах, в местах около дорог и химических

Дорогие читатели!

Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 126 и вложите в конверт вместе с письмом.

101000 г. Москва, а/я 216, ООО «Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»» (для журнала «Предупреждение Плюс».
Библиотечка «ЗОЖ»).

А.Н. Филин

производств, так как оно обладает способностью накапливать вредные вещества в своих надземных частях.

Семена подорожника блошиного необходимо заготавливать в период полного созревания в соцветиях нижних ярусов, до того, как они начали осыпаться. Этот вид подорожника часто используют, поскольку он дает большой урожай семян. Так, одно растение может дать до 16 000 семян. Недозрелые семена средних и верхних ярусов дозревают после сбора растения во время сушки. Семена необходимо заготавливать только в сухую погоду, после полного высыхания утренней росы.

Из-за высокого содержания крахмала в семенах подорожника блошиного следует очень внимательно относиться к уровню влажности на всех этапах заготовки и хранения. Даже при незначительном увлажнении семена становятся клейкими, и их невозможно отделить от стебля. Такое сырье не годится для заготовки. Собранные семена надо разложить в сухом помещении тонким слоем и несколько раз в день переворачивать, не допуская развития плесени. Правильно высушенные семена подорожника блошиного должны быть красно-коричневого цвета, блестящие, гладкие, овальные, мелкие, без посторонних вкраплений.

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

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в журнале
«Предупреждение Плюс» в полном объеме.

Подпись _____

Дата « _____ » _____ 202 г.