

ИСТОД ОБЫКНОВЕННЫЙ, А СИЛА В НЕМ ОТРОМНАЯ

С русским же названием все оказалось сложнее. Как ни старался найти этимологию этого слова, не удалось. Однако возможно, что корни названия следует искать в старославянском и древнерусском языках, в которых слово «истесе» означает «почка». Оно же и отражает применение истода для лечения почек и мочевого пузыря. Но это только мои догадки.

Так или иначе, на Руси истод очень активно применяли во множестве народных рецептов. Но и в других странах это растение весьма ценилось и ценится до сих пор. В Европе оно применялось еще во времена Плиния Старшего, который и приписал ему свойство усиливать лактацию. В Поднебесной ценную лекарственную культуру называют Юань Чжи, и ценится она в основном благодаря поверьям о том, что усиливает потенцию у мужчин, даже у пожилых (ох, уж эти китайцы).

В народной медицине, как правило, используют сибирский (*Polygala sibirica*), обыкновенный (*P. vulgaris*) и североамериканский вид. Истод сенега (*P. senega*) ценился местными жителями еще во времена колонизации в качестве мыла, а также как средство от укусов ядовитых змей. Уникальные свойства истода давно известны сибирским и алтайским травникам.



Истод – любопытное и очень декоративное растение, о целебных свойствах которого знают как в Азии, так и в Европе с древних времен. Научное название (*Polygala*) пошло от греков и означает «много молока». Связано это с распространенным поверьем, согласно которому растение, добавленное в пищу скота, увеличивает выделение молока.

Отличительной чертой любого истода, благодаря которой растение также любимо садоводами, считают цветки, которые могут иметь любой оттенок – от синего, лилового и фиолетового до розового, красного и белого.

Более всего ценны корневище и корни, поскольку именно в них – наибольшая концентра-

ция полезных веществ. В корнях содержатся сапонины, тритерпены, тенолиевые кислоты, тенолигеновые кислоты, эфиры (метиловый, салицилово-кислый и так далее), изолузин, жирные масла и смолы, полигалолаевая кислота; полифенолы, сенигин и гликозиды, аскорбиновая кислота. Препараты из истода обладают мо-

чегонным, желчегонным, ранозаживляющим и отхаркивающим свойствами. Особо выделяется отхаркивающее свойство растения, препараты из которого часто рекомендуют при бронхите.

Сапонины, в большом количестве содержащиеся в корневище и корнях, с одной стороны, обладают способностью повышать секрецию слюнных и слизистых желез, разжижая слизь, усиливая проницаемость эпителия и понижая поверхностное натяжение. Они вызывают обильное вспенивание мокроты в бронхах, при котором происходит стимуляция работы реснитчатого эпителия. С другой стороны, сапонины рефлекторным путем возбуждают кашлевой центр, что вызывает стойкий отхаркивающий эффект и препятствует застою слизи в бронхах.

РЕЦЕПТЫ

➤ **Отвар 1.** 50 г сухого, измельченного сырья залить 1 стаканом воды, вскипятить в эмалированной посуде. Затем снять с огня и процедить. Остудить до комнатной температуры, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 0,5 стакана через 1,5 часа после еды.

➤ **Отвар 2.** 1 ст. ложку сухого, измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 30 минут, процедить. Осту-

див до комнатной температуры, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 25 мл за 30 минут до еды 3-4 раза в день.

➔ **Настой.** 15 г сухого, измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, укутав в махровое полотенце, процедить. Принимать по 40 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

➔ **Сбор как вспомогательное средство при бронхите, ОРЗ и ОРВИ.**

10 г корневища с корнями истода обыкновенного или сибирского, 20 г травы чабреца обыкновенного, 20 г листьев мать-и-мачехи хорошо измельчить и перемешать. 40 г сбора залить 400 мл крутого кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать по 200 мл через каждые 8 часов для улучшения отхождения мокроты.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Препараты истода противопоказаны взрослым при обострении язвы желудка, остром гастрите, детям до 6 лет, а также при индивидуальной непереносимости и аллергических реакциях. Несмотря на то, что истод усиливает образование молока у женщин в период лактации, настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом. При неправильном приеме и передозировке могут наблюдаться нарушения работы почек и кишечника.

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

Фото: Евгений Мухоморов / Фотобанк Лори.

ЧИСТЫЕ РОДНИКИ

Комплекты вестника я храню многие годы. А еще у меня есть пухлая папка, в которую подшиваю газетные страницы с рассказами о животных и поэтические странички.

Внуки мои Миша и Анечка любят слушать истории читателей о домашних питомцах. А я в тишине внимаю поэтическим строчкам, порой несколько раз перечитываю стихи, которые вызвали отклик в моей душе. Сколько в них мудрости, искренности, любви!.. Вот она, истинная русская душа!

В «ЗОЖ» пишут простые люди, не владеющие литературными премудростями. Все берут из жизни, все правдиво, по-доброму, с теплотой. Неисчерпаем этот родник нашего народа.

Прожив более 25 лет в Прибалтике, вернулась и сразу соприкоснулась с «ЗОЖ». Помню, поэтическая страница меня удивила и привязала. А у прибалтов преобладают певческие таланты – тысячные хоры на празднике в день летнего солнцестояния тоже восхищают, вызывают уважение.

Вот прямой ответ на вопрос: что есть душа народа?

Адрес: Звицевич Нине Федоровне, 187406 Ленинградская обл., г. Волхов, ул. Молодежная, д. 14, кв. 5.

ПЕСНИ ПОД СТУК КОЛЕС

Всю жизнь я участвовала в художественной самодеятельности, пела в хоре. Однажды в «ЗОЖ» прочитала стихотворение о березах, которое

мне очень понравилось. Положила его на музыку и потом, конечно, пела. Имя автора стихов, к сожалению, со временем забылось.

А еще я сочиняла частушки. Исполняла одна и с нашей группой. Зрители всегда преподносили нам цветы и подарки.

Работала в тресте «Алтайтрансстрой». Мы прокладывали железные дороги и подъездные пути по краю, построили железнодорожный и речной вокзалы в Барнауле, много жилых домов.

Вестник выписываю давно. Получаю письма от нашей большой зожевской семьи. Отвечаю всем обязательно. Спасибо всем, кто мне пишет!

Адрес: Шиверской Евгении Михайловне, 656019 г. Барнаул, ул. Совхозная, д. 23г.

ДЕТИ ВЫБИРАЮТ СНЕГИРЕЙ

Как-то я зашла в магазин войлочной обуви. Там были мужчина с трехлетним карапузом.

«Ну, сынок, что тебе выберем?» – спросил отец, показав на ряд детских валенок с разной вышивкой – птицами, цветами, корабликами, елочками, домиками... Малыш указал на пару белых валенок, украшенных красными грудными снежирами.

«Из всех птиц – орлов, филинов, синичек, дятлов, воробьев, петухов – не только дети, но и взрослые чаще выбирают снежирей», – сказала продавщица.

Почему же на первом месте снежиры? – задала я сама себе вопрос. Ответила так: наверное, потому, что снежирей мы замечаем только зимой на фоне белого снега. И так

радуемся, увидев солнечным морозным днем этих птиц!

Помните, у Некрасова: «Как розовые яблоки, на ветках снежиры».

Адрес: Орловой Татьяне Владимировне, 428003 Чувашия, г. Чебоксары, пр-т Ленина, д. 21, кв. 30.

ПРОСТО, КАК ДВАЖДЫ ДВА

Современная медицина достигла больших успехов в лечении сердечно-сосудистой системы. Но мы должны и сами беречь себя от болезней. И в первую очередь надо навсегда покончить с такими вредными привычками, как курение и злоупотребление спиртным.

Вместо курения предпочитаю после еды три раза в день на десерт конфеты «долгоиграющие», которые не вредят нашему организму. А вместо алкоголя пью чай с вареньем из черной смородины, клубничным и вареньем из черноплодной рябины, которое улучшает настроение. Для укрепления иммунитета пью чай из листьев малины по чашке утром и вечером, с добавлением 1 ч. ложки меда.

Полезно ежедневно заниматься утренней гимнастикой и совершать ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе утром и вечером. Все это просто, как дважды два. Но таким образом мы сможем оберегать свою жизнь, сердце и сосуды. Желаю всем долголетия, добра и здоровья.

Адрес: Синцеву Александру Павловичу, 442310 Пензенская обл., г. Городище, ул. Заовражная, д. 23.