

Русское название является примером бездумного перевода с латинского, хотя оно очень красивое и запоминающееся. В свое время ученый Юрий Линник писал: «Сколько тысячелетий люди глядели на яркие венники, не понимая их информационного смысла и назначения! Вижу тебя, сердечник! И отражаю сердцем посланный тобой сигнал. Имя-то какое у тебя доброе!» Впрочем, сердечник луговой известен под многими народными названиями: горчица полевая, кардамон полевой, кресс ключевой, жеруха болотная, горлянка.

Как салатная культура сердечник также весьма ценен. Он содержит горчичное масло, благодаря которому имеет приятный вкус, поэтому из него можно готовить закуски, приправы, салаты.

Надземная часть сердечника богата широким спектром полезных веществ. Среди них: витамин С (0,33%), мирозин, глюконастурцин, флавоноиды, эфирные масла – 0,04% (в основном вторично-бутилгорчичное масло), горькие гликозиды (кохлеарин, кверцетин, кемпферол и тиогликозиды), биоциды (вещества, уничтожающие микробы, предотвращающие их рост). Семена содержат 20-35% жирных масел, а также около 10% насыщенных и ненасыщенных аминокислот.

Несмотря на то, что сердечник не входит в Государственную фармакопею, его активно применяют в народной медицине. Благодаря содержанию витамина С растение оказывает стимулирующее действие на обменные процессы, а также помогает при авитаминозе. Препараты на основе сер-



Сердечник луговой (Cardamine pratensis L.) в разных странах издавна применяли на кухне и во врачевании. Научное название пришло из времен врача и фармаколога Диоскорида, который называл его Kardamon, что в переводе с греческого означает «сердце».

дечника оказывают укрепляющее действие на кровеносные сосуды и улучшают состояние хрящевой ткани суставов.

Флавоноиды улучшают работу поджелудочной железы, а также положительно влияют на выработку ферментов в желудке и тонком кишечнике, имеют выраженную антиоксидантную активность. Тиогликозид кохлеарин помогает поддерживать баланс кислорода в крови, улучшает работу нервной системы, стимулирует выработку инсулина, а также имеет некоторые противоаллергические свойства. Помимо вышеперечисленных свойств препараты сердечника обладают противовоспалительными и желчегонными свойствами, а также мочегонным и противосудорожным эффектом.

В народной медицине используют верхушки сте-

блей сердечника, а также цветки и траву.

Настой верхушек сердечника. 1 ст. л. верхушек залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, гиповитаминозе, цинге, нервных расстройствах с судорожными и истеричными проявлениями.

Настой цветков сердечника. 20 г цветков залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 50 мл 3 раза в день при астме, ревматизме, экземе.

Отвар из травы сердечника. 15 г травы залить 1 стаканом воды, кипятить

на слабом огне в течение 10 минут, процедить. Довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать как вспомогательное средство по 1/2 стакана 3 раза в день (за 30 минут до еды) при бронхите, трахеите, воспалении легких и простуде.

Свежие части растения применяют для стимуляции аппетита и работы пищеварительных желез. За 30 минут до принятия пищи выжать и выпить 50-70 мл сока из сердечника.

Сердечник хорошо стимулирует выработку пищеварительных ферментов и соков. В свежем виде его можно добавлять в салаты, супы, витаминные чаи, делая смузи, соки и другие напитки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Сердечник не стоит слишком много и часто употреблять в пищу, поскольку он обладает ярко выраженным стимулирующим действием на железы пищеварения. Из-за содержащихся горечей и эфирных масел сок сердечника раздражает слизистую желудка, кишечника, почек и печени. Поэтому его прием противопоказан людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, особенно в фазе обострения. Противопоказан сердечник аллергикам и людям с индивидуальной непереносимостью представителей семейства крестоцветных. В лекарственных целях не рекомендуется принимать сердечник беременным и кормящим матерям, а также детям до 6 лет.

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

биологических наук.

Фото: Заноза-Ру/
Фотобанк Лори.