

Благодаря тому, что соцветия долго не вянут и хорошо засыхают, не меняя своего вида, растение прозвали бессмертником. Создавая сказки и легенды, люди издревле знали о целебных свойствах бессмертника и применяли в различных грудных сборах.

Бессмертник обладает выраженной антибактериальной активностью благодаря тому, что имеет в своем составе смоляные кислоты и фенолы. Доказано, что он подавляет рост стафилококков и стрептококков. Галеновые препараты бессмертника улучшают желчеотделение, стимулируют синтез холевых кислот, повышают содержание холатов и билирубина в желчи. Лекарства на основе этого растения повышают холестерин коэффицент, препятствуют образованию желчных камней и мягко повышают тонус гладкой мускулатуры желчного пузыря. Он также положительно влияет на гладкую мускулатуру кишечника и кровеносных сосудов, снимая их спазм. Кроме этого, бессмертник стимулирует выработку секрета поджелудочной железы, увеличивает диурез. Растение значится в реестре Государственной фармакопеи, а значит, препараты, изготовленные на основе этого сырья, имеют доказанную эффективность. Сушеные соцветия цмина песчаного можно купить в аптеке в виде гранул для приготовления отваров и настоев. Соцветия можно заготовить и самостоятельно, выращивая растение на участке.

Чтобы приготовить **настойку**, 10 г измельченных соцветий бессмертника залить 100 мл водки. Настаивать 7 дней в темном месте. Принимать по 15 капель, разведенных в 50 мл воды,

## НЕЧУЙ-ВЕТЕР



*Есть у бессмертника красивое имя – нечуй-ветер. По сказанию волхвов, эта трава растет зимой только по берегам рек и озер. Говорили, будто обладающий ею может остановить ветер, избавиться себя и судно от потопления и ловить рыбу без неводов.*

4 раза в день за 30 минут до еды. Показано для облегчения симптомов при атопическом дерматите.

Для **отвара** 3 ст. ложки цветков бессмертника залить 200 мл горячей кипяченой воды. Накрывать крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, регулярно помешивая. Охладить при комнатной температуре, процедить, отжав оставшееся сырье. Довести объем кипяченой водой до 200 мл. Хранить отвар в прохладном месте не более 2 суток. Принимать теплым по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды. Показано в качестве желчегонного, глистогонного средства и при зудящих дерматозах.

При холецистите 1 ч. ложку цветков залить 400 мл крутого кипятка и поста-

вить на 10 минут на водяную баню. Сняв с огня, настаивать 30 минут, процедить. Отвар принимать теплым по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 15 дней.

При цистите помогает горячий настой. 1 ст. ложку цветков бессмертника залить 300 мл кипятка и настаивать всю ночь. Утром процедить и принимать по 50 мл 5 раз в день за 30 минут до еды, но не более 25 дней.

Холодный настой рекомендуют при желчнокаменной болезни. 3 ч. ложки цветков бессмертника залить 0,5 л холодной кипяченой воды. Настаивать в течение 3 часов. Пить по 100 мл 3-4 раза в день. Курс – 14 дней.

Для облегчения течения дискинезии желчевыводящих путей принимают жел-

чегонные сборы, в состав которых входит цмин песчаный. Приведу примеры двух популярных сборов. Курс лечения – не более 14 дней.

**Сбор № 1.** Измельчить и смешать 4 части цветков бессмертника, 3 части **листьев вахты трехлистной**, по 2 части **плодов кориандра** и **листьев мяты перечной**. 1 ст. ложку сбора засыпать в термос и заварить 400 мл кипятка. Выдерживать в течение часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Сбор № 2.** 30 г цветков бессмертника, 50 г **травы тысячелистника**, 20 г **корня ревеня** измельчить и смешать. 1 ч. ложку сбора засыпать в термос и залить 1 стаканом горячей воды. Настаивать 30 минут. Выпить за один прием натощак или перед вечерним приемом пищи.

### ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Употребление цмина песчаного в качестве лекарственного средства требует осторожности, поскольку вещества, содержащиеся в нем, накапливаются в организме. Неправильное применение может привести к застойным явлениям в печени. Гипертоникам важно знать, что цмин повышает давление. Противопоказанием к приему служат обтурационная желтуха и проблемы с желудочно-кишечным трактом, так как препараты цмина повышают кислотность желудочного сока и выработку желчи. Перед началом приема обязательно посоветуйтесь с врачом.

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

Фото: Тигляшина Евгения / Фотобанк Лори.