

# БАРХАТНЫЙ ЛЕКАРЬ

Яркие соцветия этого растения любимы многими народами и по-своему используются во многих сферах хозяйства. Ими украшают дома к праздникам, да что там, целые города летом утопают в этих великолепных солнечных цветах. Лечат бархатцами различные заболевания, используют как приправу, красят ткани, наконец, применяют в парфюмерии и даже отгоняют вредных насекомых.

Интересна и история названия. Конкистадоры, наслушавшись местных легенд о цветке, который указывает на залежи золота, привезли его с собой, надо полагать, из корыстных побуждений. Эти истории нашли отражение в латинском названии – тагетес. Названо в честь этрусского бога Тагеса, который подарил людям дар предсказывать будущее и научил их понимать волю богов. Красиво и поэтично. Впрочем, версий происхождения названий много. Наше связано с тем, что лепестки цветков похожи на текстуру бархата, поэтому кажутся бархатными.

Бархатцы содержат органические кислоты, серосодержащие соединения, алкалоиды, эфирное масло со сложной композицией (до 40% тагетона, оцимен, сабинен, терпинен, пинен, цимол, мирцен, цитраль, линалоол, витамины), микро- и макроэлементы. Кроме этого в них имеются флаванол (кверцетагетин), кетоны. В соцветиях много красящих пигментов желтого, оранжевого и красного цвета.



**Знали бы конкистадоры, что растения и приправы, которые они привозили из завоеванного континента, принесут им больше денег, нежели все золото, которое им сулили. Сколь много растительных культур, когда-то растущих только в Новом Свете, стали неотъемлемой частью общей культуры народов мира! Частью этого всемирного культурного наследия являются и бархатцы.**

Препараты из бархатцев обладают диуретическим, потогонным, желчегонным эффектами, а также способствуют выделению мокроты и ее выводу из дыхательных путей. Растение содержит большое количество фитонцидов, благодаря чему активно борется с различными патогенами, в том числе и с грибами. Кроме этого отвары из бархатцев пригодятся и в саду, поскольку обладают инсектицидным действием, то есть способны

отпугивать вредителей. Большое количество каротиноидов в соцветиях помогает восстановить остроту зрения, а также снижает риск развития катаракты. Алкалоиды, содержащиеся во всех частях бархатцев, оказывают бактерицидное и антигельминтное действие.

Благодаря уникальному составу и лечебным свойствам бархатцы мелкоцветковые популярны в народной медицине. Отвары и настои, масло из соцветий растения

применяют наружно при воспалительных процессах кожи (псориаз, витилиго, нейродермиты, диатезы), полости рта (стоматиты, гингивиты, ларингиты). Бархатцы обладают потогонным, желчегонным, мочегонным действием. Регулярно принимая внутрь настои из бархатцев, можно подлечить поджелудочную железу, нервную систему, сахарный диабет, укрепить иммунную систему, уменьшить проявления отеков, улучшить обменные процессы в организме. Корзинки цветков помогут также сохранить остроту зрения.

В народной медицине чаще всего применяют отвар и масло соцветий бархатцев. После сбора соцветий их разбирают на отдельные цветки и сушат рассыпью. Такое сырье используют для приготовления препаратов.

Отвар: 1 ст. ложку цветков залить 1 л кипятка. Кипятить в течение 3 минут на малом огне, процедить и охладить. Принимать по 1/4 стакана до еды утром и вечером для улучшения обмена веществ. Курс лечения – до 1 месяца, затем недельный перерыв, после которого можно повторить прием. Такой отвар можно применять для полоскания горла при тонзиллите и в качестве примочек при кожных заболеваниях.

Во время сезона простудных заболеваний хорошо помогает настой: 1 ст. ложку высушенных цветков бархатцев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение двух часов, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Хорошее потогонное и успокаивающее средство:

поможет снять тревогу и стресс во время болезни.

В качестве источника каротиноида лютеина (полезного для глаз) прекрасно подойдет бархатцевое масло. Им также смазывают ожоги, пролежни, загрубевшую кожу на локтях и пятках, используют в косметических целях для питания кожи и волос.

Чтобы приготовить масло, банку емкостью 1 л заполнить наполовину сухими цветками бархатцев (помните, что зеленое ложе, на котором они все собраны в соцветие, не используют). Цветки залить рафинированным растительным маслом. Однако я не рекомендую использовать льняное масло, поскольку оно быстро прогоркает, что приводит к порче продукта. Банку закупорить и настаивать в течение недели, периодически встряхивая содержимое. Процеженное масло хранить в холодильнике. Жмых можно использовать как питательную маску для лица. Получившееся масло можно добавлять в салаты, в качестве дополнительного источника провитамина А. Его также применяют при бронхитах, для отхождения мокроты.

#### ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Основными противопоказаниями являются аллергия на растение, беременность и детский возраст до двух лет.

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

Фото: Елена Коромылова /  
Фотобанк Лори.

## ДЕТИ ВОЙНЫ ВСПОМИНАЮТ

Передо мной книга воспоминаний детей войны, написанная по их устным рассказам. Составила и издала сборник Марина Адольфовна Демчук, она работает в библиотеке им. Мамина-Сибиряка у нас в Серове.

Читать эти рассказы, которых в книге более 100, без слез невозможно: столько горя, трудностей испытали эти люди в годы Великой Отечественной войны. В каждом повествовании – потеря родных, боль, голод... Дети работали наравне со взрослыми, но все выдержали.

В книге есть и мой рассказ о жизни в деревне в военное лихолетье. Мы тоже все это пережили. Папа ушел на фронт добровольцем, хотя у него имелась бронь. У мамы было трое детей – сестре 8 лет, мне 4 года, брату 2,5 года. Маму звали Прасковья Егоровна. А папа с войны не вернулся.

**Адрес: Иванниковой Римме Павловне, 624983 Свердловская обл., г. Серов, ул. Новая, д. 17, кв. 85.**

## МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Я – многодетная мать. У меня пятеро детей: сыну – 59 лет, дочке – 50, близнецам-дочкам – по 45, младшей дочери – 43 года. Третья дочь умерла в пятилетнем возрасте – белокровие.

Дети живут в Бугульме, звонят, приходят, с одной близняшкой живем в одном подъезде. В моей семье десять внуков – шесть мальчиков и четыре девочки, восемь правнуков, девятый на подходе. Это только от пяти внуков.

Ну а мне 81 год. Мужа нет в живых 15 лет. В молодости стал инвалидом – вследствие укуса энцефалитного клеща. Здоровье восстановилось, однако правая рука осталась недвижимой. Научился писать левой, работал в аэропорту диспетчером и снабженцем. Мы с ним вместе учились с 5-го класса, а жили в разных деревнях.

Хочу поблагодарить земляка Узакбая Пангереевича Куванышева за содействие в поисках захоронений моего отца – Дмитрия Михайловича Гуряева и дяди – Филиппа Петровича Мосонова. Низкий вам поклон, Узакбай Пангереевич! Очень рада, что ваш замечательный труд отмечен достойной наградой!

**Адрес: Лазаревой Нине Дмитриевне, 423231 Татарстан, г. Бугульма, ул. Сергея Лазо, д. 7, кв. 46.**

## НАКАЗ МЕДБРАТА РУСЛАНА

В конце декабря «скорая» увезла меня в инфекционный госпиталь. А ведь я сидела дома, ни с кем не общалась, думала, может, небольшое воспаление легких. В больнице сделали компьютерную томографию – ковид. И сразу отправили в палату.

Врачей и медсестер в одинаковых «скафандрах» мы, пациенты, научились различать по голосам. Спасибо им за лечение, внимание и заботу. Ни раздражения, ни упреков не слышали, а ведь лежачих больных много. После завтрака – капельницы, уколы, таблетки... К слову, питание было разнообразное, еду приносили в одноразовой посуде.

В нашей палате всем понравился медбрат Руслан. Каждый день он говорил: «Если не хотите болеть, чаще повторяйте: «Хочу жить!» Но старайтесь, чтобы это были не просто слова, делайте хотя бы зарядку».

Сейчас я дома и наказ Руслана выполняю.

**Адрес: Остапенко Галине Владимировне, 601144 Владимирская обл., г. Петушки, ул. Строителей, д. 4, кв. 66.**

## ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬСЯ!

Благодаря вестнику находишь не только хороших собеседников, но и людей, с которыми хочется дружить и общаться дальше. Например, Лариса Алексеевна Ульянова из Кировской области. Во время войны и до 1951 года она жила в детском доме города Покрова, а у меня в этом городе дача, на которой я живу постоянно. Сразу нашлись общие темы, в результате мы с Ларисой Алексеевной переписываемся уже год. Такое впечатление, что мы с ней родные люди.

К Людмиле Павловне Грошевой из города Приозерска Ленинградской области мы обратились с личной просьбой – помочь узнать о судьбе подруги, которая переехала в Приозерск и следы которой мы потеряли. Людмила Павловна все узнала и написала нам, за что наша семья очень ей благодарна.

Хочу поблагодарить и Елизавету Даниловну Сайтиеву из Башкортостана за ее добрые письма и за подарок. Много приходит писем с теплыми пожеланиями. Всем большое спасибо.

**Адрес: Филипповой Ольге Валентиновне, 601120 Владимирская обл., Петушинский р-н, г. Покров, ул. Советская, д. 57.**