

## ОГОНЕК-ТРАВА

*Льнянка обыкновенная*

**Яркие и необычные цветки растения можно без труда заметить издали на зеленом фоне. Благодаря необычному внешнему виду и пышности цветков, так похожих на любимое многими садоводами растение львиный зев, льнянка снискала себе не меньшую любовь в народе.**

Ох, сколько же ей напридумывали названий! Какое-то номенклатурное безумие: акулина, баранчики, башмачник, бегун, будра, видальник, гладовник, горловая трава, гримон, дивина, долгоперник, дух огуречный, жаберник, жабки, жабрей, желтушка, желтушник, загиб, зарница, звонки, звоночки, заячья кровь, коровник, коровье масло, кудринец, кукушкины слезы, лен дикий, ленник, леновник, ленок, льница, льняная трава, льничник, люнец, медовики, медунка, молопщик, мухомор, немица, нутренник, огуречник, остудник, пикульки, поскрынник, путник, расходник, рыжик, рябушка, серпий, серпорец, сорокопытник, сословник, стоголовник, топорки, чистик, шелудка, яснодушник, женский лен...

Поскольку стебель и рассеченные листья растения очень похожи на лен, растению было дано научное латинское название *Linaria vulgaris* (льнянка обыкновенная). А вот со всем остальным так просто и не разобраться. Кстати, видальником его прозвали как раз из-за примечательного внешнего вида: пышные цветки углядишь издали. А различные вариации названия со словом зев – из-за особенностей строения цветка, делающих его похожим на раскрытую пасть зверя.

Льнянку можно встретить на лесных опушках и сорных местах, но и в вашем цветнике она будет уместна как альтернатива настоящему львиному зеву. Она необычайно декоративна и неприхотлива и издавна используется в народной медицине.

### Ботаническое описание

Льнянка обыкновенная (*Linaria vulgaris* Mill.) относится к семейству норичниковых (*Scrophulariaceae*). Это многолетнее травянистое растение высотой от 30 до 60 см (иногда до 90). Корневая система стержневая, с горизонтально отрастающими корневыми отпрысками. Стебли прямостоячие, простые или ветвистые, густо облиственные. Листья линейно-ланцетные или линейные, заостренные, с одной, реже тремя жилками, по краям завернутые, голые, 2-5 см длиной и 2-4 мм шириной. Листовая пластинка цельная, голая, к основанию суженная.

Цветки обоеполые, зигоморфные (неправильные), собраны в густые длинные кисти. Прицветники ланцетные, обычно превышают по длине цветоножки. Ось соцветия, цветоножка и чашечка железисто-опушенные. Околоцветник двойной, пятичленный. Чашечка рассеченная до основания, с ланцетными тонкозаостренными долями. Венчик сростнолепестный, двугубый, со шпорцем и закрытым вздутой нижней губой зевом, беловато-желтый, с ярким оранжевым пятном на выпуклой части нижней губы. Тычинок четыре, из них две более длинные. Тычиночные нити прикреплены к трубке венчика. Завязь верхняя из 2 плодолистиков, двугнездная, с большим количеством семязачатков.

Плод – коробочка. Семена многочисленные (около 30 тысяч) с перепончатой оторочкой для более легкого распространения ветром. Размножается семенами и корневыми отпрысками. Цветет все лето – от начала июня до конца августа. Плодоносить начинает с августа.

В России льнянка обыкновенная встречается по всей территории страны, особенно много ее на Урале, в Западной Сибири и на Дальнем Востоке. Льнянка предпочитает сухие места, часто растет на небогатых почвах.

### Химический состав

Цветки льнянки содержат органические кислоты (яблочную, уксусную и муравьиную), дубильные вещества, хинозолиновый алкалоид вазицин (пеганин), флавоновые гликози-



ды, пектины, сапонины, витамин С и минеральные вещества.

Листья, стебли и корни льянки содержат вазицин, флавоноидные гликозиды ацетилпектолиарин, линарин, неолиарин, пиктолиарин, витамин С, щавелевую, аконитовую, кетоглутариковую, муравьиную, лимонную, яблочную и уксусную кислоты, иридоидные гликозиды антириннозид и прокумбит, фитокерамиды, тритерпены и стероиды. Гликозиды при гидролизе выделяют парафины и синильную кислоту! Семена льянки на 35% состоят из жирных масел.

### Полезные свойства

Такой богатый химический состав объясняет полезность льянки для организма человека. Алкалоид пеганин нормализует давление и частоту сердечных сокращений, а также повышает тонус гладких мышц кишечника и матки. Яблочная, уксусная, муравьиная, лимонная кислоты обладают противомикробным и антиоксидантным свойствами, улучшают обмен веществ, а сапонины и пектины улучшают работу пищеварительной системы. Витамин С повышает иммунитет, а каротин – выносливость человека. Флавоновые гликозиды (линамарин, пекторинарин) увеличивают эластичность сосу-



дов, а дубильные вещества и растительные масла помогают заживлению ран. Кроме того, льнянка содержит в составе вещества, обладающие желчегонными свойствами.

### Противопоказания и побочные свойства

**Внимание!** Растение умеренно ядовито. Содержит алкалоиды и гликозиды. Строго соблюдайте рекомендованную дозировку и обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Симптомы отравления льнянкой: головокружение и снижение давления, обморок, сильные режущие боли в животе, понос, тошнота, рвота, обильное слюноотделение. Курс лечения и индивидуальную дозировку препаратов из льнянки обыкновенной должен определить специалист. Льнянка – довольно сильный аллерген, ее следует применять только после аллергической пробы. Противопоказана беременным и кормящим женщинам, детям до 14 лет и людям с почечной и печеночной недостаточностью, повышенным артериальным давлением. Препараты из льнянки не следует употреблять страдающим тахикардией.

### Применение

Льнянка не входит в официальный фармакопейный список лекарственных растений Российской Федерации. Ее лекарственные свойства мало изучены официальной медициной, пока доказано только мягкое слабительное действие льнянки, легкие желчегонные и мочегонные свойства. Медики Германии назначают настои льнянки как вспомогательное средство при желтухе, воспалениях мочевыводящей системы и геморроях. В Восточной Азии препараты, в которые входит льнянка, рекомендуют как легкое седативное средство.

В народной медицине льнянку обыкновенную применяют при желтухе и золотухе. Настой льнянки улучшает работу кишечника (газы при раздражении кишечника, метеоризм), уменьшает воспалительные процессы. Чай и настои рекомендуют при головных болях, одышке, болезнях мочевого пузыря и ночном недержании мочи. Считают хорошим отхаркивающим средством при кашле, противоядием при отравлениях. Настои применяют для полоскания горла при анги-

не и в качестве примочек при конъюнктивите. Мазь втирают в голову для устранения паразитов и для лечения гнойных и инфекционных воспалений кожи.

Показанием к использованию препаратов на основе льнянки служат нарушение зрения, воспалительные поражения внутренних органов и сниженный тонус матки.

Кроме того, отвары и настои на основе льнянки применяются при заболеваниях мочеполовой системы, а также для лечения патологий печени. Широкое применение льнянка получила для устранения миопатии. Антисептические свойства растения позволяют применять его при различных поражениях кожи, в том числе псориазе. Полезные свойства льнянки позволяют лечить фурункулы и раны на слизистых оболочках. Ополаскивание волос отварами льнянки способствует их укреплению и росту. Народные целители применяют отвары и настои этого растения для улучшения потенции у мужчин.

## Рецепты

### **Спиртовая настойка льнянки для лечения гипотонии.**

2 ст. ложки сухой измельченной травы льнянки залить 500 мл водки, укупорить плотно и держать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Принимать в зависимости от веса по 20-30 капель 3 раза в день до еды. Дозу не превышать!

**Сбор для лечения заболеваний глаз.** В равных частях смешать траву льнянки, **бузины черной и синего василька**. 3 ст. ложки сбора положить в термос и залить 2 стаканами крутого кипятка. Настаивать 10 часов, процедить и использовать для промывания глаз и в качестве примочек на веко. Частота промываний – 4-5 раз в день, курс – 2 недели.

**Сбор для лечения заболеваний печени и мочеполовой системы.** Взять в равных частях **траву бессмертника, льнянки и кукурузных рыльцев**, измельчить и смешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, накрыть и настаивать 1 час. Процедить и принимать в течение месяца по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день перед едой.

**Мазь для лечения геморроя.** Смешать одну часть измельченной в пыль травы льнянки с пятью частями **свиного**

**топленого сала** и поместить на водяную баню до разжижения сала. Полученную мазь процедить и остудить. Ватным тампоном набрать мазь и смазывать геморроидальные шишки 3-4 раза в день.

**Масло из льнянки для лечения запоров.** 3 ст. ложки измельченной сухой травы льнянки залить 1/2 л подсолнечного масла и настаивать в темном месте в течение 7 дней, периодически перемешивая содержимое. Процедить через марлю и принимать по 1 ст. ложке перед едой.

**Чай от запора и недержания мочи.** 1 ч. ложку травы льнянки залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 10 минут. Процедить и пить небольшими глотками 2-3 раза на протяжении дня.

**Спиртовая настойка при дистрофии.** Сухую траву льнянки залить спиртом в соотношении 1:2 и настаивать 3 недели в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедить. Принимать по 40 капель 3 раза в день перед едой, разведя в 1/2 стакана питьевой воды.

**Отвар для полоскания горла при ангине.** 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на слабом огне 5 минут. Перелить в термос и настаивать 1 час. Процедить и охладить. Полученный отвар смешать с 1/2 л воды и полоскать горло 3-4 раза в день.

**Настой для лечения заболеваний почек и печени.** 1 ст. ложку измельченной травы смешать с 1/2 л крутого кипятка и настаивать под крышкой 10 минут. Затем процедить и охладить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях, в качестве мочегонного и желчегонного средства.

**Массажная мазь** из сбора трав для восстановления двигательной активности при мышечной дистрофии, параличах, миопатиях. Смешать 4 части травы льнянки с 1 частью **листьев эвкалипта** и **цветков ромашки аптечной**. Полученную смесь измельчить в пыль и растопить на водяной бане с масляной основой. В качестве масляной основы можно взять нутряной животный жир, вазелин или масло кокоса. Затем смешать 1 часть смеси и 2 части масла и держать на



водяной бане 30 минут. Процедить и убрать в холодильник. Полученной мазью смазывать виски при головной боли и болезнях Меньера, шишки и узлы при геморрое, кожные покровы при экземе, лишае, сыпи.

**Лечебные ванны при геморрое.** 75 г сухого сырья льнянки, розетку листьев подорожника большого, 50 г цветков красного клевера положить в кусочек ткани, завязать ее в узел и положить в кастрюлю. Залить 5 л воды и довести до кипения, постоянно «притапливая» мешочек со сбором. Кипятить 2-3 минуты. (Можно просто высыпать сбор в емкость, но тогда обязательно выливать в ванну через сито.) Отвар вылить в ванну, наполненную на 1/3. Температура воды должна быть не больше 38 °С. Время приема таких ванн – не больше 30 минут.

### Другие сферы применения

Льнянка – прекрасное средство для устранения перхоти и замедления выпадения волос. Отвар из льнянки уберет зуд, придаст блеск волосам и укрепит корни. Можно использовать отвар, приготовленный для лечения ангины, но только не разводить его. Отваром ополаскивать волосы после каждого мытья. Мазь можно втирать в голову легкими массажными движениями: это улучшит кровообращение кожи головы и питание луковиц волос.

Настойка, отвар и мазь полезны также для кожи лица. Для жирной кожи в качестве лосьона прекрасно подойдет спиртовая настойка льнянки, которой следует протирать лицо 2 раза в день. Отваром хорошо ополаскивать лицо перед сном, а мазь устранил воспаления.

### Особенности возделывания

Дикая льнянка удивительно неприхотлива. Она будет расти в любом месте, но самый активный рост растение даст на нейтральной сухой почве на хорошо освещенном месте. Около молодых растений лучше рыхлить почву и удалять сорняки. Поливать льнянку минимально: она не выносит высокой влажности почвы и открытого солнца. Если участок низкий, надо или поднять почву под растением, или сделать

дренажный слой. Для хорошего роста достаточно осенней и весенней подкормки комплексными удобрениями.

Льнянка прекрасно зимует без укрытия. Ее не надо срезать на зиму, надземная часть самостоятельно засыхает, а весной после наступления тепла корни просыпаются, и начинается активный рост надземной части растения. Поэтому пересадку растения на новое место делают осенью. Корень вместе с комом земли выкапывают и переносят на новое место. При пересадке полив тоже должен быть минимальным.

Льнянка активно размножается самосевом, поэтому для предотвращения неконтролируемого разрастания растения или загущения посадок необходимо срезать незрелые семена. Если есть желание размножить растение семенами, их собирают и высаживают в грунт под зиму, а весной пикируют появившиеся сеянцы. Деление куста проводят весной после появления стеблей. Куст целиком выкапывают из земли, делят на несколько частей и высаживают в заготовленные посадочные ямы.

Болезни льнянки чаще всего связаны с избыточной влажностью почвы. Растение будет расти даже в сухом климате без единого полива за все лето, но от излишней влажности корни и стебли очень быстро начинают гнить. Решить проблему можно, выкопав растение, обработав его фунгицидом и пересадив на сухое место.

Самый страшный враг льнянки – это нематода. Пострадавшее растение необходимо выкопать и пересадить, а землю обработать препаратом от вредителей. Для профилактики поражения нематодой рядом с льнянкой посадите несколько кустиков бархатцев.

Льнянка может не только помочь укрепить здоровье, но и украсить сад. Будучи очень неприхотливой, она прекрасно оттеняет яркие бархатцы, ноготки и петунии. Разрастаясь, льнянка создает красивые куртины на альпинариях и горках.

### Сбор сырья

Чаще всего в лечебных целях надземную часть (цветки, стебли и листья) льнянки обыкновенной заготавливают в период активного цветения. В различных климатических зонах



это период с начала лета до начала осени. Траву срезают на расстоянии 5-7 см от земли в сухую погоду после 12 часов дня. Желательно, чтобы 2-3 дня до сбора травы тоже были сухими.

После сбора сырье необходимо тщательно перебрать и отбраковать все растения ненадлежащего вида (подгнившие). Сушить траву льнянки можно только на открытом воздухе, тщательно укрыв от солнечных лучей. Это связано с тем, что трава в процессе сушки издает специфический плохо выветриваемый из закрытого помещения запах. Траву следует разложить очень тонким слоем и переворачивать один раз в день.

Хорошо высушенное сырье имеет горьковатый вкус и неприятный запах, поэтому его следует хранить в тщательно закрытых полотняных мешочках или в бумажных пакетах в сухом помещении. Пакеты или мешки необходимо периодически открывать и проветривать сухое сырье. Срок хранения сухой льнянки – 2 года. Если трава в процессе хранения изменила цвет, она не пригодна для использования.

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

**Дорогие читатели!**

**Если вы хотите, чтобы ваша заметка  
была опубликована в журнале,  
заполните купон на стр. 128 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»).**