

ГЛУХАЯ КРАПИВА

Крапива двудомная и яснотка белая даже не родственники и принадлежат к разным семействам. Но одно их объединяет: обе полезны для человека и издавна применяются в лекарском деле.

Яснотка относится к одному из самых «полезных» семейств – губоцветных. В этом семействе практически все растения в той или иной мере применяются человеком на кухне и во врачевании. Называют ее «глухой», потому как не жжется в отличие от крапивы двудомной. Такая «скрытная» крапива очень красиво цветет и является прекрасным медоносом. Не спешите выпалывать у себя на участке эту «крапиву»: оставьте немного для шмелей и пчел, а потом соберите и приготовьте из нее приятный и полезный чай.

В народной медицине используют в основном цветки яснотки белой. Они содержат большое количество слизи, дубильных веществ, сапонинов, флавоноидов (изокверцитрин, кемпферол), холин, гистамин, алкалоид тирамин. Из витаминов – аскорбиновую кислоту. В листьях содержится до 15% каротина.

Яснотка белая обладает широким действием на физиологические процессы в организме. Среди них: противовоспалительное, противосудорожное, успокаивающее, вяжущее, мочегонное и кровоостанавливающее. Кроме этого препараты из цветков яснотки помогают разжижать мокроту, оказывают слабое снотворное действие.

В народной медицине препараты цветков яснотки применяют при расстройствах и болезненных менструациях, спазмах мочевого пузыря, воспалении почечных лоханок и не-



Не могу обойти стороной растение, о котором наверняка слышал каждый. Из уст в уста передается народное знание о том, что есть крапива, которая не жжется. Действительно, яснотка белая очень похожа на свою жгучую сестрицу, да только если присмотреться, то сразу поймешь, что сходство это весьма условное.

фрите, туберкулезе легких, бронхите, золотухе, кожных заболеваниях, поносе. Настой, настойка и порошок из венчиков яснотки используют наружно при ушибах, экземе, крапивнице, экссудативном диатезе, а также для лечения ран и ожогов. Настой цветков и травы яснотки применяют при зудящих сыпях и язвах. Сок цветков и листьев яснотки рекомендуют внутрь и наружно при диатезе у детей, фурункулезе, кожных сыпях. Настой цветков яснотки белой используют для полоскания горла как противовоспалительное средство во время ангины. Цветки яснотки входят в сборы, применяемые при аллергических дерматитах, псориазе, угрях.

РЕЦЕПТЫ

Настой 1. 1 ст. ложку цветков или сухих измельченных листьев яснотки белой залить 1 стаканом

кипятка. Настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды при бессоннице, истерии, чрезмерной нервной возбудимости, аллергических проявлениях в виде крапивницы, фурункулезе.

Настой 2. 4-6 ч. ложек цветков яснотки белой залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при болезнях мочевого пузыря и мочевыводящих путей, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диарее, бронхитах и астме.

Настойка. 3 ст. ложки цветков яснотки белой залить 0,5 л водки. Настаивать в течение 7 дней в теплом месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды, разводя в 100 мл воды.

Настой для полоскания. 1 ст. ложку цветков яснотки белой залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут. Процедить. Полоскать горло и ротовую полость 4 раза в день после еды при ангине, стоматите, зубных болях.

Отвар для компрессов. 6 ст. ложек сухих цветков яснотки белой залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Снять с огня и настаивать до охлаждения, процедить. Накладывать компрессы при ожогах, фурункулах и заболеваниях кожи.

Свежий сок. Выжать свежий сок из листьев и цветков яснотки белой. Принимать по 1-2 ст. ложки с добавлением меда 3-4 раза в день при ишемической болезни сердца, диарее, заболеваниях верхних дыхательных путей, уретрите, цистите, невралгии и истерии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не применять во время беременности, поскольку препараты яснотки усиливают тонус матки. Детский возраст, хронические запоры, пониженное артериальное давление, тромбоз и другие заболевания, связанные с образованием сгустков крови, также являются противопоказаниями для лечения препаратами из яснотки. Имейте в виду, что на яснотку также бывает аллергия и индивидуальная непереносимость. Если вы решили лечить ясноткой аллергию, обязательно проверьте перед приемом, не вызывает ли она сама аллергию, а лучше обратитесь к врачу-аллергологу.

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

Фото: Ирина Борсученко /
Фотобанк Лори.