

# ВАСИЛЬКОВАЯ МЕЧТА

В старину из василька получали природный синий краситель для тканей и красок, а первое упоминание о применении его в качестве лекарственного средства найдено у Плиния Старшего (I век нашей эры). Распространен в европейской части России, Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке.

В состав василька входят различные смолы и антоцианы, придающие цветкам яркий сине-голубой цвет. Кроме того, гликозиды пеларгонидина, хлорогеновая, кофейная, хинная, аскорбиновая кислоты (витамин С), гликозид центаурин, пектины, а также производные фенола и флавонов, кумарины, цинарин, эфирные масла и дубильные вещества.

Растение внесено в список лекарственного сырья Государственной фармакопеи Российской Федерации, а значит, его применяют в официальной медицине, прежде всего как мочегонное средство в составе сборов. Чаще – при отеках почечного и сердечного происхождения, а также в качестве противовоспалительного и противовоспалитического средства при болезнях печени. Настои цветков василька синего усиливают диурез, понижают концентрацию кальция в крови, неорганического фосфора и мочевой кислоты, которые участвуют в камнеобразовании. Препараты василька помогают выведению фосфора с мочой.

В народной медицине отвары цветков применяют при воспалении глаз, утомлении зрительного аппарата, фурункулезе, экземе, трофических язвах и маточных кровотечениях. Отвары из корзинок рекомендуют в качестве мочегонного средства,



**Василек знаком многим, начиная с детских сказок и стихов. Его яркие и красивые цветы являются украшением не только лугов и полей, но и дачных участков.**

при циститах, нервных и желудочных заболеваниях, а также как противокашлевое средство. Центаурин, содержащийся в составе растения, обладает жаропонижающим и мочегонным эффектом, а фитонциды – противомикробным.

## РЕЦЕПТЫ

Василек применяют как самостоятельное средство в виде спиртовых настоек, отваров и настоев.

**В качестве желчегонного и мочегонного средства.** 1 ч. ложку цветков василька синего поместить в термос и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать в течение 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Готовый настой использовать в течение 48 часов, поэтому при необходимости уменьшить количество приготовленного лекарства. Курс лечения обязательно согласовывать с лечащим врачом.

**В качестве слабительного.** 2 ч. ложки сухих измельченных корней растения залить 200 мл кипятка, настоять в течение 2 часов

и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Количество приемов варьируйте зависимо от общего состояния и ожидаемого результата.

**При гипертонии.** Смешать по 15 г цветков василька, травы тысячелистника и хвоща полевого, листьев омеги белой, измельченного корня валерианы, плодов боярышника и рябины черноплодной. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 70 мл после каждого приема пищи до тех пор, пока сбор не закончится. Через 2 недели курс согласовывать с лечащим врачом.

**Для восстановления и укрепления волос.** 1 ст. ложку цветков залить 500 мл смеси уксуса с кипятком (в соотношении 1:1). Настаивать 30 минут. Хранить в темном помещении. Дважды в день втирать в корни волос. Перед сном сполоснуть волосы чистой водой.

**При конъюнктивитах.** 1 ч. ложку цветков василька залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 часов. Применять на протяжении 6 дней до 7-8 раз в день наружно в виде примочек и компрессов, предварительно подогрев до комфортной температуры.

**При воспалении мочевыводящих путей** готовят васильковый чай. 1 ч. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, накрыв стакан блюдцем, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Курс – по самочувствию.

**При нефрозонофрите.** Равномерно измельчить и смешать по 1/2 ч. ложки цветков василька и спорыша, по 2 ст. ложки травы астрагала шерстистоцветкового и цветков ромашки аптечной, 1 ст. ложку кукурузных рылец. 1/2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 4 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить курсами: по 10 дней с 3-5-дневными перерывами. При этом важно также соблюдать режим питания и предписанную диету.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИИ

Важно иметь в виду, что василек, хоть и в малой степени, но ядовит. Поэтому применять его необходимо дозированно и лучше предварительно посоветоваться с врачом. Делайте перерывы в курсе терапии для того, чтобы организм справился с накопленными токсинами. Василек категорически противопоказан при маточных кровотечениях и продолжительных, болезненных менструациях.

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

Фото: Елена Коромыслова / Фотобанк Лори.