



«Лекарственные растения опушек леса г. Гомеля»

Они встречаются вместе так же часто, как сосна и песок на берегах Сожа. Бессмертник песчаный, похожий на россыпь солнечных монет, и душистый чабрец, стелющийся сиреневым ковром. Казалось бы, два совершенно разных растения — одно тянется вверх, другое стелется по земле. Это индикаторы бедных песчаных почв, ветераны ледникового периода и бесценное сырье для фармакопии. Когда мы говорим о лекарственных растениях, часто представляем далекие горы или заповедные луга. Но достаточно выйти на окраину Гомеля или пройти к сосновому бору в районе микрорайона Южного — и вы окажетесь в природной лаборатории. Здесь, на бедных песках, растут два растения, которые есть в каждом учебнике фармакогнозии. Чабрец — природный антисептик и успокоительное. Бессмертник — незаменимый помощник для печени и желчного пузыря.

Цмин песчаный (*Helichrysum arenarium* (L.) Moench)



Латинское название рода *Helichrysum* происходит от греческих слов *helios* — «солнце» и *chrysos* — «золото».

Многолетнее травянистое растение. В отличие от полукустарничка чабреца, бессмертник — травянистый поликарпик, то есть цветет и плодоносит много лет подряд, но его стебли не одревесневают (кроме основания). Корневая система стержневая, деревянистая, слабоветвистая. Корень проникает довольно глубоко в песок, чтобы добывать

влагу в сухих местообитаниях. Часто корневая система имеет короткое корневище, от которого отрастают новые побеги.

Стебли прямостоячие или восходящие, высотой от 15 до 40 см (иногда до 60 см на богатых почвах, но это редкость). Одиночные или их несколько, обычно неветвистые (только в соцветии могут ветвиться).



Поверхность стебля беловойлочная из-за густого опушения. Это важный признак! Опушение защищает растение от перегрева и излишнего испарения воды — приспособление к жизни на открытом солнце.

Листья очередные (расположены по спирали). Прикорневые листья собраны в розетку. Они обратнойцевидные или лопатчатые, суженные в черешок. Появляются рано и часто к цветению уже засыхают. Стеблевые листья сидячие (без черешков), линейные или линейно-ланцетные, с чуть завернутыми краями. Самые верхние листья более мелкие, пленчатые. Все листья, как и стебли, густо опушены, отчего кажутся седовато-войлочными или серебристо-зелеными. Это придает растению «благородный» седой оттенок.



Соцветия – главная гордость бессмертника. Это не просто цветки, а сложная структура. На верхушке стебля формируется щитковидная метелка (щитковидное соцветие), состоящая из множества (от 10 до 30) мелких корзинок. Корзинка шаровидная или почти шаровидная, диаметром 4–6 мм. Обертка корзинки состоит из множества черепитчато расположенных листочков (как черепица на крыше). Эти листочки — сухие, пленчатые, лимонно-желтого или оранжево-желтого цвета. Именно они создают тот самый «сухой» и яркий вид и не вянут. Внутри корзинки находятся мелкие трубчатые цветки. По краям корзинки цветки пестичные (женские), нитевидно-трубчатые. В центре — обоеполые цветки. Все они ярко-желтые или оранжевые.

Плоды – семянки. Очень мелкие, бурые или темно-бурые, с хохолком из летучек (волоски). Хохолок помогает семенам разлетаться по ветру над песком.

Экологическая характеристика

Микроэкологотоп – сухие сосновые боры (особенно боры-беломошники), песчаные пустоши, опушки, сухие луга, склоны холмов, старые залежи. Гелиофит (облигатный светолюб). В тени практически не растет, вытягивается и не цветет. Псаммофит (предпочитает пески), кальцефил (любит известковые почвы), олиготроф (довольствуется бедными почвами). Ксерофит (засухоустойчив). Опушение и войлочное покрытие помогают экономить воду.

Цветение в июне — августе. Часто цветет до осени. Плодоношение – август — сентябрь.

Медицинское применение Цмина песчаного



Это главная ценность бессмертника. В отличие от многих трав, его действие очень специфично и направлено в первую очередь на органы желудочно-кишечного тракта. Действующие вещества включают флавоноиды (нарингинин, апигенин): основные действующие компоненты, смолы, горькие вещества, эфирное масло, стерины и витамин К.

Основные эффекты:

1. Желчегонное (холеретическое и холекинетическое). Он усиливает выработку желчи клетками печени, увеличивает содержание в желчи билирубина и холатов, снижает вязкость желчи, препятствует образованию камней, расслабляет сфинктер Одди (мышцу, открывающую проток в кишечник), способствуя оттоку желчи.

2. Гепатопротекторное (защита печени). Улучшает метаболизм в клетках печени (гепатоцитах), снижает уровень билирубина при желтухах.

3. Противовоспалительное и спазмолитическое. Снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника и желчных протоков (уменьшает боли), подавляет воспаление при гастритах и колитах.



4. Кровоостанавливающее. Благодаря витамину К, способствует свертыванию крови. Применяют при маточных и геморроидальных кровотечениях (но это реже, чем желчегонное).

Его применяют при холецистите (воспаление желчного пузыря), дискинезии желчевыводящих путей (нарушение моторики), гепатитах (воспаление печени), желчнокаменной болезни (на ранних стадиях, когда камни мелкие).

Хозяйственное и бытовое применение

Сушеные цветки бессмертника издревле клали в шифоньеры и сундуки с одеждой. Дело не только в приятном запахе. Считалось (и подтверждается практикой), что запах бессмертника отпугивает моль. Это природный ароматизатор и защитник шерстяных вещей. Цветки содержат красящие вещества, которые могут давать желтый и бежевый оттенки. В некоторых регионах их использовали для окрашивания шерсти и тканей.



Бессмертник назван так не случайно. Его сухие соцветия не теряют форму и цвет годами. Это классический компонент сухих букетов и флористических композиций (зимние букеты).

Магическое и символическое значение

Название «бессмертник» (и латинское *Helichrysum* — «золотое солнце») говорит само за себя. Венки из бессмертника клали в гробницы в Древнем Египте, считая, что они помогают душе обрести бессмертие. В славянской традиции считалось, что если носить при себе сухую веточку бессмертника, то болезни обойдут стороной, а жизнь будет долгой. Иногда веточки клали под подушку, чтобы приснился вещий сон о здоровье.

Противопоказания.

Как и любое сильнодействующее лекарственное растение, бессмертник требует осторожности.

1. Желчнокаменная болезнь с крупными камнями. Самое важное предупреждение! Бессмертник усиливает отток желчи и может сдвинуть крупный камень, который застрянет в протоке. Это приведет к острой хирургической патологии — желчной колике и непроходимости. Применять можно только при мелких камнях (песке) под контролем врача.



2. Обтурационная желтуха. Если желтуха вызвана закупоркой протока опухолью или камнем, а не воспалением, бессмертник бесполезен и вреден.

3. Повышенная кислотность желудка. Может усилить выработку кислоты.

4. Гипертония. Препараты бессмертника могут незначительно повышать артериальное давление.

5. Индивидуальная непереносимость и аллергия.

6. Беременность и лактация

Тимьян ползучий (*Thymus serpyllum* L)



Родовое название тимьяна — *Thymus* — имеет как минимум две версии происхождения. Первая — от греческого слова *thumon* — «сила», «дух». Его считали символом энергии и мужества. Вторая (более изящная) — от греческого *thyo* — «воскурять», «совершать жертвоприношение». В античных храмах тимьяном окуривали помещения, чтобы очистить воздух и привлечь богов. По сути, это был древний фитонцидный дезодорант.

Это полукустарничек. В отличие от трав, у которых на зиму отмирает всё, у тимьяна одревесневают нижние части стеблей. Они тонкие, стелющиеся по земле, укореняющиеся в узлах. Именно благодаря этим лежачим побегам растение и образует плотные дернинки или «подушки».

Корневая система стержневая. Главный корень деревянистый, проникает довольно глубоко в песок, чтобы добыть воду в засушливом биотопе. От стелющихся побегов часто отрастают дополнительные придаточные корни.

Стебли стелющиеся, тонкие, густо облиственные. Они стелются по земле (отсюда видовой эпитет — ползучий). Генеративные побеги (цветоносные) восходящие или прямостоячие, высотой от 5 до 15 см (изредка до 20 см). Они поднимают соцветия над землей. Стебли имеют четырехгранное сечение (характерный признак всех яснотковых).



Листья супротивные (сидят парами, друг напротив друга). Форма от эллиптической до продолговато-яйцевидной, очень мелкие (длина 5–10 мм). Край листа цельный, без зубчиков, слегка заворачивается вниз (слегка реснитчатый у основания). Сверху темно-зеленые, снизу — сизоватые или серовато-зеленые от густого опушения.

По всей поверхности листа разбросаны желёзки, наполненные эфирным маслом. Если посмотреть на свет или растереть пальцем — увидите точки. Это «хранилища» аромата.



Цветки в соцветиях головчатые или прерывисто-кистевидные на концах веточек. Цветки собраны в ложные мутовки. Цветки мелкие, обоеполые, зигоморфные (имеют неправильную форму, через которую можно провести только одну ось симметрии). Венчик двугубый (классическая «губа» семейства Яснотковых) – верхняя губа короткая, выемчатая, нижняя губа длиннее, трехлопастная. Окраска розовато-сиреневая, лиловая, реже белая (альбиносы встречаются, но редко). Тычинок

4, они далеко выдаются из трубки венчика — это приспособление для опыления шмелями. Запах сильный, приятный, смолисто-пряный, особенно усиливающийся в жаркую погоду.

Плод у яснотковых — ценобий (дробный). Это сухой плод, который распадается на 4 орешка (эрема). Орешки мелкие, шаровидные или эллипсоидальные, гладкие, черно-бурого цвета. Спрятаны они в чашечке, которая остается при плодах.

Экологическая характеристика

Микроэкологотоп — опушки сосновых боров, сухие песчаные луга, склоны холмов, обнажения песка и известняка. Гелиофит (требователен к свету, в тени не цветет и выпадает). Псаммофит (любитель песков) и олиготроф (не требователен к плодородию, предпочитает бедные почвы). Ксерофит (засухоустойчив). Цветет в июне — июле (иногда цветет повторно осенью).



Медицинское и фармакологическое применение

Это главная сфера славы чабреца. Он официально признан лекарственным растением и входит в фармакопеи многих стран. Действующее вещество — эфирное масло, главный компонент которого — тимол (фенольное соединение).

Основные эффекты:

1. Антисептический (бактерицидный). Тимол убивает бактерии, грибки и даже некоторых паразитов. По силе действия он сильнее фенола, но менее токсичен для человека. Это природный антибиотик для дыхательных путей.

2. Отхаркивающий. Разжижает мокроту и облегчает ее выведение при бронхитах, коклюше, пневмонии. Именно поэтому трава входит в состав популярного препарата «Пертуссин».

3. Обезболивающий и согревающий. При наружном применении (в растирках, мазях) усиливает приток крови к коже, снимает мышечные и суставные боли (радикулит, ревматизм, невриты).

4. Седативный. Настой чабреца действует мягко успокаивающе, нормализует сон, снижает тревожность.

5. Ветрогонный и спазмолитический. Помогает при вздутии живота и кишечных коликах.



Кулинарное применение. Тимьян — это одна из самых универсальных приправ в мировой кулинарии. Его ценят за то, что он не перебивает вкус продуктов, а деликатно его оттеняет. Он входит в знаменитую смесь «Прованские травы» и «Букет гарни». Незаменим для жирных сортов мяса (баранина, утка, свинина). Он

не только ароматизирует, но и облегчает переваривание тяжелой пищи. Классический чай с чабрецом — это не только вкусно, но и полезно для иммунитета.

Благодаря антисептическим и тонизирующим свойствам, чабрец популярен в уходе за кожей и волосами. Эфирное масло тимьяна добавляют в кремы и лосьоны для жирной, проблемной кожи (акне, угревая сыпь). Отвар применяют



для протирания лица как тоник. Ополаскивание волос отваром чабреца помогает бороться с перхотью и придает волосам здоровый блеск. Ароматические ванны с чабрецом снимают усталость и тонизируют кожу.

Историческое и магическое применение



В Древнем Египете его использовали при бальзамировании (останавливал гниение тканей). В Древней Греции посвящали богине Афродите, считали символом мужества и силы духа. Воины принимали ванны с тимьяном перед битвой. Девушки вплетали веточки чабреца в венки, чтобы привлечь женихов. А в домах его разбрасывали по полу — запах очищал воздух и отпугивал злых духов. На праздник Успения Богородицы пучки чабреца несли в церковь для освящения (отсюда народное название — Богородская

травя). Освященную траву клали под подушку от кошмаров.

Несмотря на всю пользу, тимьян имеет противопоказания.

С осторожностью его следует применять при беременности (может повышать тонус матки), язве желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, тяжелых заболеваниях печени и почек, детям до 2 лет.

Авторы напечатанных материалов по полной программе отвечают за подбор и точность приведенных фактов. Точка зрения авторов – на их совести и не всегда совпадает с мнением редакции.	Учредитель: студенческий актив кафедры биологии. при поддержке деканата биологического факультета.	Редколлегия: <i>Карпенко В.</i> <i>Кохан А.</i> <i>Кирпичёва Я.</i>	Наш адрес: 246028, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-20
---	--	---	---