

Алевтина Корзунова

Бездонный донник



Алевтина Корзунова

Бездонный донник

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149392

Аннотация

Название книги говорит за себя. Книга охватывает огромный спектр использования донника при самых различных заболеваниях. Донник поможет вам избавиться от многих недугов и вернуть здоровье. Здесь вы узнаете о своевременном сборе и правильном хранении этого уникального по своим свойствам растения. Также вы найдете и рецепты приготовления различных блюд, где донник используется как пряность.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1	6
ГЛАВА 2	12
СБОР	12
СУШКА	15
ХРАНЕНИЕ	17
ГЛАВА 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алевтина Корзунова

Бездонный донник

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели! Я рада нашей новой встрече. Наша сегодняшняя беседа посвящена доннику лекарственному и его целебным свойствам. Ученые считают, что на нашей планете растет около ста пятидесяти тысяч видов высших споровых и цветочных растений. Сегодня же человечество более или менее интенсивно использует лишь 10–15 % этого богатства. Самое большое богатство – здоровье человека, а один из способов его сохранения – фитопрофилактика, т. е. использование биологически активных веществ из растений.

Лечение растениями, применяемыми в народной медицине, имеет многовековую историю. С начала возникновения медицины и до наших дней человек использовал много разнообразных растительных средств и методов лечения ими. Целебные качества многих из них при дальнейшем исследовании не подтвердились, некоторые имели побочные действия на организм и со временем были оставлены. Многие после продолжительной проверки заслужили всеобщее признание.

Фитотерапия с лечебной и профилактической целью в ос-

новном использует не все растение в целом, а отдельные его части и лекарственные средства, полученные из сырья.

У фитотерапии большие возможности, ведь растения обладают широким спектром лечебных свойств: оказывают кардиотоническое, гипотензивное и гипертензивное, тонизирующее и успокаивающее, противовоспалительное и отхаркивающее, потогонное, желчегонное, слабительное и другие действия. Многими из этих свойств обладает донник лекарственный. На страницах этой книги вы узнаете о химическом составе этого растения, его историю, при каких заболеваниях применяют донник, каковы эффекты его действия, о применении растения в кулинарии.

Ну что же, в путь, дорогие читатели!

ГЛАВА 1

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ДОННИКЕ ЛЕКАРСТВЕННОМ? И ЛЕКАРЬ, И ПАХАРЮ ПОМОЩНИК (ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ)

Донник лекарственный относится к семейству бобовых. Народные названия: «донник луговой», «конюшина» (укр.).

Донник лекарственный – двулетнее травянистое растение со стержневым разветвленным корнем и прямостоячими ветвистыми стеблями высотой 0,5–2 м. Листья расположены поочередно с тройчатыми продолговатыми ланцетовидными листочками, средний из которых на более длинном черенке и боковые – сидячие, шиловидно заостренные. Цветки мелкие, 5–7 мм в диаметре, собраны в пазушные кисти длиной до 10 см, с 40–70 поникающими цветками. Венчик ярко-желтый. Плоды – мелкие голые овальные бобы с поперечными морщинками. Семена яйцевидные, зеленовато-желтые. Цветет с июня до осени. Все части растения душисты. Донник лекарственный распространен по всей территории европейской части России, растет в степных районах Кавказа, Средней Азии, Западной Сибири. Растет на сухих лугах, у дорог, в балках, рвах, у заборов, особенно много

донника на черноземных почвах.

В культуру донник лекарственный введен около 200 лет назад во Франции. В России и сопредельных государствах произрастает 11 видов растения. В тех же местах, где растет и донник лекарственный, произрастает донник белый, который сбору не подлежит.

Для изготовления лекарств используют траву донника и отдельно – цветки. Заготовку сырья проводят во время цветения, сушат его на свежем воздухе, предварительно отбросив, толстые стебли. После сушки перебирают в руках и просеивают сквозь проволочное сито. Запах донника сильный, ароматный, напоминает запах свежесушенного сена, вкус солоновато-горький. Из-за пахучести растертые цветки донника добавляют к табаку для аромата.

Трава донника содержит кумарин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, смолы. В семенах содержится жирное масло, в состав которого входят кислоты: пальмитиновая, стеариновая, бегеновая, линолевая, арахноидоновая, лигноцериновая. Кроме того, в траве содержатся производные пурина, белок.

При загнивании донника образуется дикумарин, который может вызвать у животных, поедающих такое растение, кровотечение.

Из травы донника готовят настой, который применяется как противосудорожное средство, при стенокардии, ревматизме, он повышает количество лейкоцитов в крови у боль-

ных лучевой болезнью.

В народной медицине его используют при мигрени (головной боли), гипертонической болезни, атеросклерозе, суставном ревматизме, при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при заболеваниях органов дыхания. Более широко донник применяется как наружное раздражающее, отвлекающее и смягчающее средство, например, для приготовления противонарывного пластыря, применяемого при фурункулах и карбункулах. Трава донника, прокипяченная в растительном масле, также ускоряет созревание фурункулов, цветки, распаренные в кипятке, используются для компрессов при фурункулах и других гнойничковых заболеваниях кожи, а настой – для обмывания кожи при гнойных ранах, воспалении сосков у кормящих женщин.

Донник незаменим для припарок при ушибах, растяжениях, воспалениях суставов.

Растение широко используют в народном хозяйстве. Его культивируют для нужд ликероводочной и табачной промышленности, для ароматизации. Используют в виде приправы к супам, салатам. Донник прекрасный медонос. Его используют также как краситель в пищевой, и как фиксатор в парфюмерной промышленности.

Трава донника и цветки применяются для предохранения одежды от моли. В некоторых странах листья донника употребляются для приготовления специфических сортов сыра.

Я твой поклонник, милый донник,
Желтоголовый брат огня...

М. Дудин.

Когда богиня растительного царства Флора засеивала землю, стелила на полях, лугах и горных склонах многоцветные ковры, случилось так, что села она передохнуть у дороги и услышала вдруг, как в лукошке у нее семена ржи начали хвастать:

– Мы красотой не вышли, зато пользы от нас больше всех...

Удивилась Флора, ничего не сказала семенам, а про себя подумала: «Ну, погодите, уж я проучу вас...».

И сделала она так, что с каждым годом все больше хирели колосья там, где была рожь посеяна. А пахарю, что ходил за ними, подбросила потихоньку мешочек с семенами неведомого растения и наказала: «Три урожая ржи снимешь – корчуй ее под корень и засевай поле этими цветами...».

Пахарь так и сделал. А растение, семена которого даровала ему Флора, было донником...

Это – притча. А вот быль.

Индейское племя долго выращивало на одном и том же поле хлопок и кукурузу. Почва истощилась, и на ней уже ничего не росло. Тогда люди забросили землю и ушли на новое место. А брошенную землю заняли пчеловоды и посеяли

на ней донник, так как только он мог расти на истощенной земле. С цветов донника пчелы собирали мед, а траву его с удовольствием поедал скот. Через несколько лет к полю вернулось прежнее плодородие: донник – бобовое растение, а в корнях бобовых много азота. Вот он и обогатил почву.

На корнях у донника находятся маленькие клубеньки. В них живут клубеньковые бактерии, которые способны усваивать атмосферный азот и снабжать им растение. Зовут растение еще «донной травой», «буркуном-травой», «спутником», «кропилом», «пухом»... Сколько в русском языке наречий, столько и названий.

Донник любит засушливые степи. Когда-то вся не тронутая плугом придонская степь летом пахла медвяным донником. В старину казаки подсыпали сушеный донник в табак. Уходя в далекие походы, брали с собой в саквы (переметную суму) буркун-траву, чтобы в чужой стороне запах ее напоминал им о Доне и вольном ветре, о горячей степи и тихих курганах, о милых сердцу хуторах и станицах. Говорят, что в Сибирь донник тоже пришел вместе с донскими казаками, сподвижниками Ермака, когда они, двигаясь встреч солнцу, открывали страны. Прежде он в тех краях не рос. А может, название у него вовсе и не от Дона? Может, так нарекли его потому, что растет на дне? Ничего подобного. Он любит солнце, свет, простор, а там куда приходит, и землю обновляет, и пески закрепляет. Дело-то, оказывается, вот в чем: у древних славян днами назывались болезни, а донник

– отличный лекарь. Вот и дали ему имя донная трава. Из листьев и цветков донника готовили мелилотный (зеленый) пластырь.

Если коровы пасутся на лугу, где много донника, молоко их тоже пахнет этим цветком, а когда желтый цветок донник будто горит, полыхает огнем где-то у тебя в самой душевной глубине, а сам ты острее чувствуешь причастность свою ко всему, что рождается и живет под солнцем.

ГЛАВА 2

ОБРАБОТКА РАСТИТЕЛЬНОГО ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

СБОР

За последние годы следует отметить, что интерес различных слоев населения к фитотерапии значительно возрос. В связи с этим во многих районах страны распространена стихийная заготовка лекарственного сырья. Как правило, самозаготовка проводится без учета реальных возможностей эксплуатации природных зарослей лекарственных растений и наносит существенный ущерб растительным ресурсам.

Заготовка лекарственного растительного сырья – это процесс, включающий ряд последовательных этапов: сбор, первичную обработку, сушку, приведение в стандартное состояние, упаковку и хранение. Все этапы заготовительного процесса направлены на сохранение в сырье комплексов биологически активных веществ.

Лицам, занимающимся сбором лекарственных растений, необходимо знание мест их произрастания, различия близких между собою видов, оптимальных сроков сбора. Сбор лекарственных растений необходимо проводить только в хо-

рошую сухую погоду. Нельзя собирать в одну тару несколько видов растений одновременно, засорять сборы механическими примесями: землей, песком, другими растениями или их частями, а также травами, не являющимися лекарственными.

Сбору подлежат только те части растения, которые указаны как лекарственные.

Собирают только отдельные части растений в сроки, когда они наиболее богаты биологически активными лекарственными веществами. Обычно наибольшее количество этих веществ накапливается на следующих стадиях роста растения: в коре – во время весеннего соковыделения, в зеленых листьях и стеблях – в пору цветения и в начале плодоношения, в плодах (в том числе в семенах) – в период полного их созревания, в корневищах, клубнях, луковицах, корнях – после увядания надземных частей растения.

При сборе сырья, кроме динамики накопления веществ по фазам вегетации растения, учитывают также суточную динамику. Обычно у большинства растений лучшее время сбора приходится на 11–13 часов: к этому времени наблюдается максимальное содержание биологически активных веществ и растения уже обсохли от росы.

Почки собирают ранней весной, как правило, в марте-апреле, когда они уже набухли, но еще не лопнули.

Кору с растений снимают ранней весной до начала сокодвижения или во время его до распускания почек. Насыщен-

ность соком тканей деревьев ранней весной позволяет легко ее снимать.

Листья лекарственных растений, как правило, собирают в фазе цветения. Их обрывают вручную, срезают ножами или ножницами.

Цветки собирают обычно в фазе начала цветения, срывая их руками, срезая ножницами или счесывая специальными совками, на каждом растении часть цветков оставляют для осеменения. Наиболее частые причины недоброкачества цветков: преждевременный сбор бутонов или запоздалый сбор в фазе образования семян.

Траву заготавливают, начиная с мая, перед началом и во время цветения.

Надземные части растения срезают ножом или ножницами на уровне нижних листьев. Оголенные стебли оставляют.

Плоды собирают в фазе созревания. Сбору подлежат вполне развитые плоды без примесей плодоножек и других частей.

Сухие семена и плоды доставляют к месту сушки в мешках, высушенные ягоды транспортируются в мелких и широких корзинах.

СУШКА

Сушка – это основной вид консервации растительного материала. В свежесобранном растительном материале содержание влаги составляет 60–80 %. Удаление влаги до 20 % уже снижает ферментативную активность, а при содержании 10–14 % влаги деятельность ферментов, прекращаются биохимические процессы, приводящие к разрушению активных веществ в сырье, прекращается. Температурный режим сушки сырья определяется его химическим составом и морфологической принадлежностью. Температура сушки сырья с эфирными маслами 25–35 °С. Сырье, содержащее сердечные гликозиды, алкалоиды, сушат при температуре 55–60 °С, сырье, включающее флавоноиды, – при 70–80 °С, сырье, богатое витаминами, сушат при температуре 70–90 °С. Высушенное сырье легко ломается с треском, пересушенное сырье не ломается, а рассыпается, недосушенное сырье не ломается, а гнибает.

Сушка лекарственного растительного сырья бывает естественной и искусственной.

Сушка естественным способом (практически солнечная и воздушно-теньевая сушка) пригодна для большинства частей растений.

Сушка искусственным обогревом проводится в сушилках, где сухой горячий воздух по приточным трубам подни-

мается снизу вверх, увлекая влагу, а удаляется через вытяжные трубы.

Почки сушат в тени, рассыпая тонким слоем, или в сушилках при температуре 25–30 °С.

Кору сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Цветки сушат обязательно в день сбора на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Их раскладывают на подстилке, марле, бумаге тонким слоем. Листья сушат на свежем воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, на чердаках под железной крышей. Траву так же сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, расстелив тонким слоем на подстилке – стебель к стеблю, верхушку к верхушке.

Корни и корневища очищают от земли, моют и сушат в теплом помещении, на чердаке в овинах и прочих хорошо проветриваемых местах.

ХРАНЕНИЕ

Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Места хранения должны быть совершенно сухими, без доступа для сора, пыли, насекомых. Чтобы избежать измельчения сырья, его хранят в небольшом количестве в закрытых фанерных или картонных коробках, время от времени проветривая. Ягоды следует хранить на постоянных сквозняках. К каждому мешочку или коробке должны быть прикреплены фанерные или картонные бирки с обозначением названия растения, времени сбора, содержания сырья. Ядовитые растения хранятся отдельно от неядовитых, ароматные – отдельно от непахучих.

Сроки хранения, как правило, для цветков и травы 1–2 года, для корневищ, корней, клубней, коры – 3–5 лет.

ГЛАВА 3

ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ДОННИКА

Трава донника содержит кумарин (0,4–0,9 %), органические кислоты, эфирное масло, дубильные вещества, витамины С, Е, каротин, производные пурина, жироподобные вещества (до 4,3 %), белок, крахмал, фитонциды. В семенах найден дикумарин, препятствующий свертыванию крови, жирное масло (около 8 %), белок (до 42 %), эфирное масло с кумарином, слизистые вещества, холин, смолистые вещества, танин. При высушении в траве образуется лактон – пахучее вещество с запахом свежего сена.

КАРОТИН

Витамин А попадает в организм в виде собственно витамина А (ретинола) и провитаминов А (бета-каротина) и других каротиноидов, которые в печени превращаются в витамин А. Каротиноиды, прежде всего бета-каротин, имеют и самостоятельное значение: они положительно влияют на иммунитет, обладают антиоксидантными и противораковыми (антиканцерогенными) свойствами.

Витамин А содержится в животных продуктах, бета-каротин – главным образом в растительных.

Каротин – ненасыщенный углеводородом оранжево-желтый пигмент, поэтому он находится в плодах, листьях цветков, имеющих оранжево-желтый пигмент (окраску). Белок, связанный с каротином, является важнейшим фактором химической его стабилизации. В растворе, особенно при облучении и доступе кислорода, каротин разрушается.

Полагают, что каротин усиливает действие половых гормонов. Содержание в плазме крови человека каротина колеблется от 80 до 230 мг и зависит от его количества, поступившего с пищей.

При некоторых заболеваниях, например экземе, содержание каротина в крови уменьшается и составляет 8 – 30 мг %. В организме человека этот пигмент откладывается в печени, сердце, нервной ткани, костном мозге, семенниках, яичниках, коже.

В виде масляного раствора каротин в два раза менее активен витамина А.

Исключительно важным фактором усвоения каротина является наличие в кишечнике желчи. Дети усваивают его хуже, чем взрослые. В отличие от витамина А каротин в больших дозах нетоксичен и не вызывает гипервитаминоза.

Причин для появления дефицита каротина много: неполноценное питание, низкое содержание в продуктах, нарушение усвоения или повышенное потребление при заболевании.

ях, беременности, спортивных тренировках.

В таких случаях регулярно ешьте салат, содержащий много моркови.

Суточная норма каротина 6000 МЕ, много каротина содержится в моркови, тыкве, щавеле, облепиховом масле.

БЕЛКИ

Белки – многокомпонентные молекулы, построенные из аминокислот, синтезируемые живыми клетками. На долю белка приходится не менее 50 % сухой массы органического содержания животной клетки.

Белок как бы задает тон всему питанию. Именно на его фоне проявляются биологические свойства других пищевых продуктов.

Белки лежат в основе важнейших процессов в жизнедеятельности организма. Обмен веществ (пищеварение, дыхание и др.), мышечное сокращение, нервная проводимость и жизнь клетки в целом неразрывно связаны с активностью белков-ферментов. Основу костной и соединительной тканей, шерсти, роговых образований составляют структурные белки. Важную группу составляют регуляторные белки, контролирующие синтез нуклеиновых кислот. Большое значение имеют пищевые и запасные белки, играющие важную роль в жизнедеятельности и развитии организмов. Защитные системы высших животных формируются защитны-

ми белками. Белки отличаются видовой, тканевой и индивидуальной специфичностью, каждый белок при введении в организм теплокровного животного и человека, вызывает образование антител, т. е. обладает антигенными свойствами. Проникновение в организм чужеродных белков влечет развитие аллергических состояний. Непереварившиеся белки и полипептиды, всасываясь в кишечнике и попадая в кровь, действуют на организм как аллергены. При нарушении процессов переваривания и всасывания белков практически большинство продуктов может играть роль аллергенов. Недостаток белка в рационе или нарушение процессов его усвоения (переваривания и всасывания) организмом может привести к развитию жирового перерождения печени, болезням крови, снижению защитных (иммунных) сил организма. Ограничение и потребление белковой пищи целесообразно и необходимо только в случае подагры и при некоторых болезнях почек. Увеличение потребления белков рекомендуется при анемии язвенной болезни, заболеваниях легких. Однако употребление большого количества белка может привести к образованию в желудочно-кишечном тракте продуктов неполного их расщепления и вызывать отравление организма. Белоксодержащие продукты (молоко и молочнокислые продукты, яйца, рыба, мясо) широко используются для профилактики и лечения ряда заболеваний. Неисчерпаемыми источниками белка могут стать различные одноклеточные организмы: дрожжи, водоросли, бактерии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.