

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **МАТЬ-И-МАЧЕХА**

**от ста болезней**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Мать-и-мачеха от ста болезней**

«Центрполиграф»

2013

## **Константинов Ю.**

Мать-и-мачеха от ста болезней / Ю. Константинов —  
«Центрполиграф», 2013 — (Карманный целитель)

В народной медицине мать-и-мачеху используют как отхаркивающее, потогонное, смягчающее, жаропонижающее, обволакивающее средство. Отвар или настой листьев и цветков пьют при кашле, бронхитах, туберкулезе легких, бронхиальной астме, отсутствии аппетита, диатезе, воспалении желудка и кишечника, заболевании почек, мочевого пузыря, золотухе. Сок свежих листьев полезен больным туберкулезом легких. При одышке, насморке, гриппе вдыхают дым от подожженных сухих листьев. Свежие измельченные листья прикладывают к ранам, нарывам, опухолям, груднице, воспаленным участкам кожи, листьями обертывают ноги при шпорах, суставном ревматизме. Компрессы из обваренных листьев рекомендуют при ожогах, тромбофлебите, вялозаживающих ранах. Отвар листьев и цветков используют для полосканий при ангине и стоматитах, для спринцеваний при белях и клизм. Крепким отваром листьев и цветков, смешанных с листьями крапивы, моют голову при перхоти и выпадении волос... И это не весь список болезней, от которых поможет скромная мать-и-мачеха, неприхотливая и бесплатная.

# Содержание

Описание растения	5
Из истории	7
Распространение	8
Выращивание	9
Сбор и сушка мать-и-мачехи	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Юрий Константинов

## Мать-и-мачеха. От ста болезней

### Описание растения

В самом начале весны пустыри и овраги неожиданно покрываются желтыми цветками мать-и-мачехи. Рано весной сразу вслед за таянием снега, а то и прямо из-под него по оврагам, глинистым обрывам, железнодорожным насыпям, берегам рек, ручьев и канав – словом, почти везде, где есть молодые глинистые или песчаные наносы и обнажения, появляются золотисто-желтые звездочки-цветочки.

Мать-и-мачеха иногда расцветает и под снегом, вернее, подо льдом. Как только начинает чаще пригревать солнце, температура приблизится к нулю, под сводом снега вокруг прошлогоднего растения создается особый микроклимат. Почва и снег вокруг подтаивают, над растением возникает ледяной купол, через который лучи солнца, как сквозь линзу, прогревают маленькую тепличку. Начинает расти стебелек, и может даже распуститься цветок. Цветки мать-и-мачехи закрываются к 17 часам дня и в плохую погоду, но использовать их как солнечные часы не удастся – цветет растение всего неделю. Это растение, пожалуй, самый ранний на ♦ цветок, ранний медонос. Зацветая уже в мае, растение дает пчеловодам первый взятки.

Мать-и-мачеха – евразийско-североафриканский вид, занесенный в Северную Америку. В России встречается как самое обычное растение. Иногда засоряет посевы. Нередко выступает пионером при зарастании обнаженных территорий, особенно с песчаной почвой.

Мать-и-мачеха принадлежит к семейству сложноцветных, многолетних трав. С точки зрения биологии, это травянистое растение семейства астровых высотой до 25 см. Корневище ползучее, ветвистое, с пучком придаточных нитевидных корней. Интересная особенность этого растения в том, что она цветет ранней весной, до появления листьев – в апреле – мае. Ранней весной вырастают паутинисто-пушистые стебли высотой 10–25 см, покрытые продолговатыми розово-лиловыми чешуевидными листьями с корзинками желтых цветов. Их корзиночки от одного до чуть больше двух сантиметров в диаметре состоят из язычковых и трубчатых цветочков. Язычковые цветки с узкими длинными лепестками располагаются в несколько рядов.

Растет мать-и-мачеха семьями, в которых одни цветки в полном расцвете, другие увядают, а третьи едва набирают бутоны. Каждый цветок живет недолго, но так как распускаются они не одновременно, то общее цветение продолжается две-три недели. При отцветании, подобно одуванчику, мать-и-мачеха рассеивает по ветру семена на пушистых ворсинках.

После цветения корзинки поникают. Только после этого появляются прикорневые листья. Когда растение отцветает, появляются плотные, округло-сердцевидные прикорневые листья на длинном, сочном черешке. Сверху они зеленые, снизу – беловолочные от обилия длинных перепутанных волосков. Нижняя сторона листа мягкая, теплая, верхняя – жесткая, холодная.

В конце весны, в мае, растение постепенно отцветает – и на месте цветка образуются плоды, а также развиваются новые листья, которые собраны в прикорневую розетку. Плод – слегка изогнутая семянка с хохолком, способная прорасти через несколько часов после попадания в почву. Плоды мать-и-мачехи созревают в мае – июне и разносятся ветром.

Цветоносные побеги прямостоячие, покрыты буроватыми чешуйчатыми листьями, неветвистые. Цветки краевые – язычковые, средние – трубчатые, пестичные. По цвету они золотисто-желтые, собраны в небольшую корзинку. Когда прикасаешься к листьям, они кажутся тёплыми, верхняя поверхность голая, холодная. Лекарственным сырьем служат соцветия и листья. Листья собирают в июне – июле, когда они небольшие и с верхней стороны почти

голые. Не нужно брать совсем молодые листья, опушенные с обеих сторон и с бурыми пятнами. Сырье рыхло укладывают в корзины и быстро сушат, раскладывая тонким слоем, на чердаке или открытом воздухе, часто переворачивая, чтобы обе стороны подсыхали равномерно. Листья сушат на леске или крепкой нитке. После сушки перебирают, удаляя побуревшие и покрытые плесенью. Цветы со стеблями сушат в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 3 года.

Мать-и-мачеха – растение многолетнее, но не любит соседства других трав. И по мере того как освобожденная от дерна земля, на которой она поселилась первой, начинает зарастать другими травами, мать-и-мачеха исчезает. Но к этому времени ее семена на длинных летучках уже успели «колонизировать» новые обнажения. Так что мать-и-мачеха – не только важное лекарственное растение, но еще один из самых первых «рекультиваторов» – растений, обжигающих и восстанавливающих земли, выведенные из хозяйственного оборота.

Мать-и-мачеха – великолепный медонос, зацветающие сразу же после таяния цветки славятся своим сахаристым нектаром и цветочной пылью. Ранней весной золотисто-желтые соцветия (корзинки) активно посещаются пчелами, старательно собирающими самую первую весеннюю пыльцу и нектар. Цветки мать-и-мачехи первыми появляются на оттаивающих проталинках, до распускания листьев. Перед наступлением ночи и в сырую погоду соцветия (корзинки) мать-и-мачехи закрываются. Иногда можно наблюдать такую картину: на северных и холодных склонах еще держатся остатки снега, а на теплых склонах, заботливо согреваемых весенним ласковым солнцем, радуют нас цветки мать-и-мачехи.

Как уже говорилось, лекарственным сырьем являются листья и цветки мать-и-мачехи, которые собирают в первой половине лета, через 2–3 недели после того, как обсемяются корзинки. В медицине листья мать-и-мачехи используют в сборах потогонных и грудных, а также эта трава может употребляться как отличное отхаркивающее средство. Листья мать-и-мачехи содержат слизистые вещества, гликозид туссилягин, инулин. Настой из листьев применяется при болезнях дыхательных путей.

Благодаря содержанию в листьях значительного количества слизи мать-и-мачеха оказывает обволакивающее действие на слизистые оболочки рта, горла и гортани, защищая их от раздражения. Кроме того, слизи, сапонины и органические кислоты размягчают и разжижают сухое отделяемое в верхних дыхательных путях, восстанавливают естественное движение реснитчатого эпителия в трахее и бронхах, способствуют более быстрой эвакуации продуктов воспаления и значительно улучшают отхаркивание мокроты. Дубильные вещества растения, каротиноиды и стерины оказывают выраженное противовоспалительное действие: уменьшают гиперемия слизистых оболочек, активно влияют на различные фазы процесса воспаления.

В народной медицине мать-и-мачеху используют как отхаркивающее, потогонное, смягчающее, жаропонижающее, обволакивающее средство. Отвар или настой листьев и цветков пьют при кашле, бронхитах, туберкулезе легких, бронхиальной астме, отсутствии аппетита, диатезе, воспалении желудка и кишечника, заболевании почек, мочевого пузыря, золотухе.

Сок свежих листьев полезен больным туберкулезом легких. При спастическом кашле, одышке, насморке, гриппе вдыхают дым от подожженных сухих листьев. Свежие измельченные листья прикладывают к ранам, нарывам, опухолям, груднице, воспаленным участкам кожи, листьями обвертывают ноги при шпорах, суставном ревматизме, ишиалгических болях. Компрессы из обваренных листьев рекомендуют при ожогах, тромбофлебите, вялозаживающих ранах. Отвар листьев и цветков используют для полосканий при ангине и стоматитах, для спринцеваний при белях и клизм. Крепким отваром листьев и цветков, смешанных с листьями крапивы, моют голову при перхоти и выпадении волос.



## Из истории

Мать-и-мачеха обыкновенная широко встречается на территории России. Растение получило свое название за особые округлые листья, которые с одной стороны гладкие, жесткие и темно-зеленые, а с другой стороны – мягкие и светло-зеленые. Поверхность нижнего листа, если приложить к телу, ласково согревает; а верхняя сторона листа – жесткая и холодная. Кстати, на светлой стороне листочки покрыты тонкими, нежными белыми волосками.

С появлением на земле этого цветка связана легенда, не обошлось здесь без любви и ревности. Одна злая женщина задумала погубить дочку своего мужа, потому что не хотела, чтобы он ходил встречаться с ней и своей бывшей женой. Заманила она ее к обрыву и столкнула с него. Тем временем мать, обнаружив пропажу девочки, бросилась ее искать, но опоздала, девочка была уже бездыханная. Бросилась она на мачеху, и, сцепившись, полетели они на дно оврага. А на следующий день покрыло склоны его растение, листья которого с одной стороны были мягкие, а с другой стороны жесткие, и возвышались над ними маленькие желтые цветки, напоминавшие светлые волосы девочки.

Мать-и-мачеха использовалась в медицине с древних времен. Как лекарственное растение она была известна еще в Древней Греции и Древнего Рима. Это растение широко применяли Диоскорид, Плиний, Гиппократ. В «Травнике» Г.Соболевского, изданного более 200 лет назад, отмечалось, что мать-и-мачеха широко применялась в народной и официальной медицине. Считалось, что растение имеет «смягчительную, разводительную и открывательную» силу. Причем использовались не только листья, но и корни мать-и-мачехи. Из листьев и корней готовили отвары и принимали от разных «грудных болезней, от кашля, насморка, простуды, от чахотки, хрипоты, удушья, лихорадки. Отвар густые мокроты во всем теле разводит, природную теплоту умножает, внутренние и наружные раны заживляет. Отвар полезно пить от гноетечения из детородных органов, и когда в почках великая боль от повреждения бывает».

Мать-и-мачеха является старинным средством от кашля. Лечебное значение этого старинного средства подчеркивает и латинское название растения – «туссияго», происходящее от слова «туссиб» – кашель и «агре» (изгонять). Кроме этого существует еще много названий этого цветка – лопух водяной, мачеха, лапушник лесной, царь-зелье, двоелистник, лапуха студеная, маточник, мачишник, односторонник, мать-трава, белолистник, ранник, двуличник, колоречная трава. Распространены народные названия кашлегон, подбел и камчужная трава.

Молодые, нераспустившиеся соцветия мать-и-мачехи и ее листья съедобны. В немецком языке она даже называется копытным салатом, поскольку общая форма листа немного напоминает след от копыта.

## Распространение

Мать-и-мачеха распространена почти на всей территории европейской части России, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Она растёт обычно на глинистых склонах, холмах, над обрывами рек, всякими насыпями, на пустырях, а также как и любое сорное растение, может расти на полях, откосах дорог и насыпей, лесных полянах, опушках, выработанных карьерах, осушенных болотах. Довольно часто образует сплошные заросли.

Распространение мать-и-мачехи свойственно лесной, реже – степной зонам. Эта трава может обитать на береговых обрывах, осыпях, берегах рек и ручьев, в сыроватых оврагах, по железнодорожным насыпям, карьерам для добычи глины и балласта и в других местообитаниях с нарушенным травянистым покровом. Для роста и развития ей необходимо светлое местоположение, хотя бы на время цветения. Листья же могут свободно развиваться и в полутени. Интересно, что проще всего мать-и-мачеху собирать в городах на территории новостроек: после того как землю вскрывают под котлован, через год на голой земле уже растет мать-и-мачеха, а еще через некоторое время ее заросли уже покрывают откосы и склоны.

Мать-и-мачеха больших зарослей не образует, встречается рассеянными небольшими участками. Состояние зарослей позволяет вести сбор листьев мать-и-мачехи лишь в очень ограниченных количествах.

Поскольку местообитания этого растения часто располагаются рядом с перегруженными автодорогами, листья могут накопить много вредных для здоровья человека солей тяжелых металлов. Ни в коем случае нельзя использовать сырье с таких мест в лечебных целях. Лекарственное сырье нужно заготавливать на достаточно чистых участках, в стороне от автодорог, брать только относительно молодые листья мать-и-мачехи, без пятен на поверхности.



## Выращивание

Лекарственные растения растут в каждом городе и огороде, их названия известны всем – это «мать и мачеха», репейник, лечебная ромашка, брусника и многие другие. Эти растения имеют разные лечебные свойства, какие-то растения могут оказывать лечебные свойства сразу на несколько органов человеческого организма. На своих участках мы ежегодно выращиваем около десяти видов лекарственных растений, наиболее частотные – мать-и-мачеха, календула, валериана. Эти растения незаменимы в домашней аптеке. Выращивать их очень просто: посаженные однажды, они растут сами по себе, не требуя особого ухода.

Всегда удобнее иметь полезное растение под рукой на собственной грядке. Мать-и-мачеха прекрасно размножается семенами, которые, едва созрев и попав в благоприятные условия, прорастают буквально в течение нескольких часов. В дальнейшем она займет территорию с помощью своих мощных корней. В сельском хозяйстве мать-и-мачеха считается одним из злостных сорняков. Однако если только оставить ее в покое и не перепахивать ежегодно, через 2–3 года другие растения потеснят ее.

Существует мнение, что мать-и-мачеха растет только на сильно увлажненной почве – по берегам рек, озер, в канавах. Однако опыт показывает, что она неприхотлива к почве, способна переносить засуху, но предпочитает затененные участки, например, хорошо растет под кронами плодовых деревьев. Стоит только ранней весной посадить один кустик мать-и-мачехи, как он начнет разрастаться, и уже через два-три года у вас под рукой будет столько этого лекарственного растения, сколько сами пожелаете.

Размножается она и за счет отпрысков от подземных корневищ. Если вы не хотите препятствовать росту мать-и-мачехи, то в первое время не перекапывайте землю вокруг нее, чтобы не повредить корневища.

Мать-и-мачеху можно успешно выращивать на приусадебном участке, создавая густые плотные посадки, куртины, экспозиции. Оно хорошо приживается среди плодовых насаждений. Этот многолетник долгие годы может расти на одном месте, радуя яркими цветками и давая ценное сырье для домашней аптечки. Мать-и-мачеха цветет до появления листьев в течение 2–3 недель. Как уже говорилось, цветки появляются неодновременно. Семена созревают быстро и легко рассеиваются ветром.

Мать-и-мачеха размножается в основном длинными белыми подземными корневищами, быстро захватывающими свободные территории. Ее листья часто образуют такой плотный покров, что другие сорные растения в ее зарослях почти не встречаются. Поэтому разводить ее специально нет необходимости, нужно только вовремя воспользоваться дикорастущим сырьем.

Размножается мать-и-мачеха за счет отрезков и обломков ее хрупких корневищ. Каждый участок корневища с 1–2 почками при обламывании быстро отрастает и дает начало новой особи. Именно за счет корневищ мать-и-мачеха образует плотные заросли, занимающие по несколько квадратных метров и полностью закрывающие листьями почву.

Помимо деления корневищем, мать-и-мачеха размножается семенами. Каждое растение образует от 5000 до 17000 семян. Разнесенные ветром они захватывают новую территорию. Попадая на влажную почву, семечки прорастают в первые же сутки. Если условий для прорастания не оказалось, семечки гнивают, в почве они совсем не сохраняются. В то же время в искусственно созданных благоприятных условиях семечки мать-и-мачехи сохраняют всхожесть до 3 лет.

Растение очень пластично в условиях культуры, быстро укореняется, давая значительное число побегов, способно переносить засуху; лучше растет в слегка затененных местах.

Мать-и-мачеха хорошо реагирует на ежегодные подкормки органическими и комплексными минеральными удобрениями из расчета 20–30 г/м.

## **Сбор и сушка мать-и-мачехи**

Мать-и-мачеха произрастает в лесах и лесостепных зонах. Её можно найти на берегах различных водоемов, в полях и огородах, на заливных лугах, близ дорог, на отвалах карьеров. Местами можно встретить густые заросли растения.

## **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.