## Лікарські рослини

## та їх застосування

*(кмин, нагідки, фіалка)*

**Кмин звичайний (Carum carvi L.)**

Кмин звичайний — дворічна рослина з родини зонтикових. У дико­му стані росте майже по всій території колишнього СРСР. Поширений • по лісових галявинах, узліссях, на луках та по балках. Цю рослину ку­льтивують для ефірної олії.

Рослина має пряме, гладеньке, порожнисте стебло до 80 см заввиш­ки. Листки трійчастопірчасті, лінійно-ланцетовидні. Квітки білі, на дов­гих квітконіжках, у складних зонтиках, як у кропу Плід сплюснутий, коричневого кольору Смак кмину пряний, плід запашний Цвіте у червні-липні.

Для виготовлення ліків використовують плоди (насіння) кмину, траву й кореневища. Плоди містять 3—7 % ефірної олії, до складу якої входить 50—65% карвону, 35—55 % лимонену, крім цього, спирти (карвакрол, дигідрокарвсол, нео- та ізогідрокарвсол, дигідропінол) й -ацетальдегід. Після перегонки із водяним паром ефірної олії з насіння можна одержати 14—22 % жирної олії, яка містить до 16 % густої ре­човини — замінника масла какао. Плоди кмину мають також флавоно­їди кверцетин і кемпферол, а трава — ще й ізорамнетин.

Водні та масляні екстракти з насіння, як і всі рослинні гіркоти, ма­ють властивість збуджувати апетит, підвищувати секреторну й моторну функцію шлунка, дещо збільшують жовчовиділення. Одначе основною фармакологічною здатністю насіння рослини вважають спазмолітичну дію на гладенькі м'язи органів травної системи та властивість гальмува­ти ферментативні процеси при патології цієї системи.

Плоди кмину мають також діуретичну й лактогенну дію, сприяють виділенню слизу та харкотиння.

Галенові препарати кмину застосовують під час спастичних станів і порушень функції кишок (диспепсії різної етіології, ентерити, коліти з метеоризмом, закрепи) Особливо широко їх використовують для ліку­вання дітей та хворих похилого віку.

Найчастіше плоди кмину призначають у комбінації з іншими лікарськими рослинами. Так, ці плоди входять до складу багатьох лікарських зборів: шлункового, вітрогінного, апетитного, послаблюваль-ного і седативного.

При дитячих хворобах, які супроводжуються здуттям живота в ди­тини, беруть 1 столову ложку цього насіння, варять його в 1 склянці окропу протягом 5—10 хв, підсолоджують цукром і дають дитині пити по 1 чайній ложечці 5—6 разів на день.

Од метеоризму в дорослих кмин краще діє, коли його насіння (2 столові ложки) змішати з насінням кропу (1 чайна ложка), додати стільки ж дрібно порізаних листків деревію та 1 столову ложку вівса, заварити все це 2 склянками окропу, настояти протягом Ю^хв і вживати по 2 столові ложки через кожні 2 год.

Добрим засобом од хронічного метеоризму вважають відвар із суміші таких рослин: насіння кмину — 2 столові ложки, насіння кро­пу — 1 столова ложка, листків деревію — 2 столові ложки, дрібно по­різаної вівсяної соломи — 3 столові ложки, кореня аїру — 1 столова ложка, подрібненого кореня валеріани — 1 столова ложка. Три столові ложки цієї суміші (кожна з горою) заливають 3 склянками сирої води, кип'ятять 15 хв і п'ють по 1 склянці тричі щодня (М. А. Носаль).

В науковій медицині використовують як відхаркувальний, пронос­ний і вітрогінний засіб олію з кмину. Для відхаркування її п'ють по 1 — З краплі на чарку води тричі на день або вживають кминний спирт по 1 чайній ложці 3—4 рази щодня. Кмин входить до складу деяких відхаркувальних препаратів (пектусин), а його насіння — до складу вітрогінного, шлункового та заспокійливого чаїв.

Кмин — дуже поширена в нашій країні харчова пряно-ароматична рослина. Здавна знали і любили його в народі й широко застосовували насіння кмину—для випікання хліба, особливо житнього, виготовлен­ня булочок та млинців, для приготування супів і сиру. Навіть картопля в лушпинні («мундирах»), відварена з насінням кмину, має особливий аромат і смак. Додають це насіння під час квашення капусти та засолю­вання огірків, помідорів і вживають у виробництві лікерів. Літнього ча­су молоду рослину у свіжому вигляді можна використовувати в салатах, взимку — у вигляді порошку, корені — як прянощі.

Салат із кмину з капустою. 20—ЗО г молодих пагінців і листків кми­ну, 150 г квашеної капусти, 15 г соняшникової олії. Вимитим і дрібно посіченим кмином посипають підготовлену капусту, заправляють її олією.

Порошок кмину з кропом. Висушене насіння кмину змішують по­рівну із сухою зеленню кропу, подрібнюють за допомогою кавомолки й використовують для заправки м'ясних та овочевих супів.

Супова заправка з кореневищ кмину. Промиті кореневища кмину подрібнюють за допомогою м'ясорубки, кладуть у суп за 5—10 хв до го­товності.

Дуже смачний сир із листками кмину, як солений, так і солодкий: дрібно посічені листки змішують із сиром, додають соняшникової олії й солі або сметани й цукру.

Жінкам, що годують дітей грудним молоком, для збільшення його кількості рекомендують їсти хліб, випечений із кмином, та пити сметану, в якій варився кмин. Спосіб приготування: 1 столова -ложка насіння кмину на 1 склянку сметани, кип'ятити на слабкому вогні 3 хв.

Кминове насіння корисне при судомах, невралгії та хворобах сечо­статевих органів, оскільки воно діє заспокійливо. Його вживають як дієтичний засіб, додаючи як приправу до супу або іншої страви, до хлі­ба й булочок під час випікання.

**Нагідки лікарські (Calendula officinalis L.)**

Здебільшого ця однорічна рослина вирощується як декоративна. Належить до родини складноцвітих. З лікувальною метою використову­ють квітки, які зривають із пелюстками і сушать у затінку Цвіте рослина з липня до кінця вересня.

Стебло рослини прямостояче, заввишки ЗО—60 см, гіллясте до са­мої основи, покрите залозистими волосками. Листки видовжені. Квітки жовті або оранжеві, на довгих ніжках, зібрані на верхівках стебел у кошикуваті суцвіття. Ці кошики великі, з плоскими квітколожами і зелени­ми обгортками. Обгортка складається з 1—2 рядів зелених продовгува­то-ланцетоподібних, на верхівці загострених листочків. Крайові квітки язичкові, серединні — трубчасті, двостатеві, але безплідні і продукують тільки пилок. Плоди—сім'янки, розташовані в 2—3 ряди; зовнішні — серповидні або перснеподібні, великі, середні — більш мілкі, гачкуватої форми.

В медицині використовують висушені квіткові кошики, які заго­товляють в період горизонтального розміщення язичкових квіток. Коши­ки обривають біля самої основи квітконосної ніжки. Зібрану сировину швидко сушать на відкритому повітрі (у тіні), в добре провітрюваному приміщенні або в спеціальних сушарнях при температурі, не вищій від 45 °С, і посиленій вентиляції.

Квіткові кошики містять близько 3,5 % флавоноїдів (гетерозид ізо-рамнетину), флавохром, флавоксантин, близько 3 % каротиноїдів (ка­ротин, лікопін, віолоксантин, цитраксантин, рубіксантин). Особливо ба­гаті на каротиноїди яскраво забарвлені сорти нагідок. З квіток виділені також вуглеводи парафінового ряду і 2 ситостерини, а в суцвіттях нагідок є аскорбінова кислота, смоли, "До 4 % слизистих речовин, біля 8 % органічних кислот (яблучна, пентадецилова, саліцилова), незначна кількість ефірної олії.

Листки і стебла містять сапоніни (дають при гідролізі олеанову та глюкуронову кислоти), ненасичені тритерпендіоли (арнідіол і фарадіол), до 19% гіркої речовини календену та дубильні речовини.

З коренів нагідок виділені тритерпенові глікозиди (сапоніни), похідні олеанолової кислоти — календулозиди А і В. У насінні знайдена жирна олія, яка складається в основному з гліцеридів лаурииової та пальмітинової кислот.

Експериментальне доведено, що препарати нагідок мають протиза-пальні, бактерицидні, гіпотензивні, седативні властивості; крім того, во­ни знижують рефлекторну збудливість і посилюють діяльність серця.

А. Д. Турова, досліджуючи настойку календули, призначала її жінкам з гіпертонічною хворобою, що виникла внаслідок клімакте­ричних або передклімактеричних вегетативних розладів. У результаті впливу препарату на нервову систему знижувалась рефлекторна збудливість, уповільнювався ритм серцевих скорочень. При цьому, зни­кав головний біль, поліпшувався сон (пригнічувальна дія на центри довгастого мозку, зокрема на судиноруховий центр), зменшувались за­дишка і набряки, зникали пітливість, запаморочення, больові відчуття в ділянці серця, носові кровотечі, поліпшувалась пам'ять. і

В. А. Шевельов проводив дослідження настойки календули в дозі 0,1—0,2 г (в перерахунку на суху масу) на мишах і жабах. Встановлена пригнічуюча дія її на центральну.нервову систему: рухи тварин і скоро­чення серця сповільнюються, зменшуються рухомість, больова, чутливість. Дихання стає глибоким і нечастим. Така дія препаратів ка­лендули була виражена не тільки у здорових тварин, але й у збуджених фенаміном.

У дослідах на кішках встановлено, що препарати календули викли­кають сон і заспокоєння. Сонливість у тварин триває 3—4 год, а пригнічення спостерігали протягом 5—6 год. Тривалість і глибина пригніченого стану залежали від дози. Слід зауважити, що пригнічення виникало і у кішок, збуджених фенаміном.

У гострих дослідах на кроликах і кішках препарати нагідок знижу­вали артеріальний тиск, нормалізували дихання.

В клінічних умовах встановлено, що настій, сік, порошок, екстракт нагідок знижують інтоксикацію, усувають явища диспепсії, зокрема ну­доту, блювання, відчуття тиску в надчеревній ділянці, поліпшують сон і апетит.

Як протизапальний засіб нагідки у формі мазі застосовують для лікування ран, порізів, забитих місць, опіків, обморожень, фурункулів, довго не заживаючих ран та нориць. В гінекологічній практиці для ліку­вання ерозії шийки матки, трихомонадного кольпіту, запальних захво­рювань статевих органів використовують 2 % настойку календули (для спринцювань); призначають її при проктиті, парапроктиті.

Як зміцнювальний засіб календулу застосовують у терапії внутрішніх хвороб, при різних дистрофічних процесах слизових оболо­нок органів травної системи. Нагідки лікарські досить ефективні при різних шлунково-кишкових захворюваннях (гастриті, коліті, ентеро­коліті), а також при запаленні жовчовивідних шляхів, печінки та се­лезінки.

Порошок із суцвіть нагідок разом з нікотиновою кислотою входить до складу таблеток «КН», які призначають як симптоматичний засіб хворим із злоякісними пухлинами шлунка, кишок, стравоходу. При цьому у хворих з неоперабельними формами раку (особливо шлунка) спо­стерігається зменшення інтоксикації, зникнення диспепсичних явищ, поліпшення апетиту і сну.

Квітки нагідок вживають всередину як потогінний, сечогінний засіб (при каменях і піску в сечовому міхурі), при золотусі й рахіті, при нервовій гарячці, запамороченні, бронхіті, гастриті, при виразковій хво­робі шлунка і дванадцятипалої кишки і як засіб, що регулює місячні у жінок.

Препарати календули широко застосовуються при лікуванні гінгівіту, піореї, молочниці у дітей, ангіни (полощуть горло 2 % на­стоєм нагідок через кожні 1, 5—2 год).

Нагідки разом з оксидом заліза входять до складу таблеток кафе-рид, запропонованих для лікування недокрів'я.

Препарати календули не слід вживати при гіпотензії. У деяких країнах Європи квітки нагідок широко застосовують як антисептичний, ранозагоювальний та потогінний засіб, а свіжим соком рослини користуються в разі укусів бджіл та ос.

Завдяки високому вмісту барвних речовин зовнішні язичкові квітки нагідок інколи застосовують для ароматизації і фарбування сирів та інших продуктів харчування.

У народі існує популярний спосіб виведення ластовиння з допомо­гою нагідок. При цьому ластовиння блідне або й зникає, особливо якщо до соку нагідок додати соки лимона та плодів смородини (порівну).

Свіжі та сухі квітки — приправа до супів, салатів, м'ясних страв, хоч на перший погляд здається дивним, що їх можна вживати у їжу.

Настій нагідок готують у співвідношенні 1:10 з сухих квіткових ко­шиків і вживають по 1—2 столові ложки 2—3 рази на день.

Для приготування настойки використовують крайові пелюстки квіток або квіткові кошики. Співвідношення рослинної сировини і ек­страгента (70 % етилового спирту) дорівнює 1:10. Настойку признача­ють по ЗО капель 2—3 рази на день.

Мазь із нагідок застосовують як зовнішній засіб. Готують її змішу­ванням свіжого соку рослини з ланоліном або вазеліном у співвідношенні 1:10. Замість соку можна використати порошок пелюсток рослини (змішують з ланоліном у такому ж співвідношенні).

При хронічних гепатиті, гепатохолециститі для посилення утворення жовчі і як жовчогінний засіб застосовують настій суміші квіток нагідок (20 г), квіток ромашки (10 г), трави звіробою (40 г), трави споришу (20 г), квіток цмину піскового (40 г), коренів цикорію дикого і кори крушини (по ЗО г). Одну столову ложку суміші заливають сирою водою (200 мл), настоюють 12 год, кип'ятять 5—7 хв, напарюють ЗО хв і проціджують. Вживають по півсклянки 3 рази на день після їди.

При гнійних кон'юнктивіті, блефариті, блефарокон'юнктивіті застосо­вують примочки з напару суміші квіток нагідок, квіток волошки синьої і трави курячих очок польових (по 20 г). Цю суміш заливають 300 мл окропу, настоюють 1 год, кип'ятять 5—7 хв, проціджують через стериль­ну марлю. Роблять примочки на очі 3—4 рази на день.

**Фіалка триколірна (Viola tricoloris L.)**

Ця невеличка однорічна рослина росте як звичайний бур'ян у посівах, здебільшого серед озимини. Але трапляється й на узліссях, побіля доріг, у ровах. Стебло її заввишки 10—15 см, гіллясте, з ребри­стою поверхнею. Листки дрібні, ланцетоподібні. П'ятипелюсткова квіткова чашечка забарвлена білим, жовтим та фіолетово-синім кольо­рами. На парових полях можна побачити так звану польову фіалку — тільки з білими та жовтими пелюстками, яка, однак, у народній меди­цині використовується, як і триколірна, бо хімічний склад і морфологічні ознаки їх майже однакові.

Фіалку триколірну в Україні звуть ще брат-і-сестра, братчики, зв-зульки, іван-та-марія, сирітки тощо. Як лікарська рослина відома вона у народній медицині з глибокої давнини.

Для лікування використовують всю наземну частину фіалки, щ\* містить рутин, сапоніни, виннокам'яну та саліцилову кислоти, каротин, аскорбінову кислоту. Найчастіше фіалку вживають всередину при хронічних захворюваннях шкіри, авітамінозах, мляво гранулюючих ра­нах, трофічних виразках, ревматичному артриті, подагрі. Здавна відома вона і як стимулятор розвитку дитячого організму, як засіб запобігання цинзі.

У німецькій народній медицині настій фіалки (10—20 г трави на 1 склянку окропу) дають тричі на день хворим із запаленням дихальних шляхів, а також при коклюші, закрепі, запаленні сечового міхура, арте­ріосклерозі та ревматизмі.

Цю рослину в суміші з іншими застосовують для лікування луска­того лишаю (псоріазу). Настоюють в 1 склянці окропу 1 столову ложку суміші трави фіалки триколірної, золототисячника звичайного (по 20 г), трави рутки лікарської, пагінців пасльону солодко-гіркого, листків ко­питняку та трави багна болотного (по 10 г). Вживають за 3 прийоми.

Фіалку триколірну заготовляють під час цвітіння, зрізуючи стебло на невеликій висоті від поверхні землі. Сушать її у приміщеннях з до­статньою вентиляцією або надворі в затінку, зберігають у щільно закри­тих паперових коробках. Зберігати фіалку довго (кілька років) не слід, бо при цьому втрачається цінність її як вітамінного препарату.

Часто з фіалки триколірної готують чай. На 1 склянку окропу бе­руть 1 столову ложку фіалки, настоюють 10 хв. П'ють по 1—2 склянки на день. Дітям, які кашляють, дають по 1—2 столові ложки кілька разів на день.

Для лікування фурункульозу готують чай із суміші трави«фіалки триколірної (15 г), квіток нагідок (10 г), кореня лопуха (5 г). Одну сто-слову ложку суміші настоюють у 200 мл холодної перевареної води, ( кип'ятять 1 хв, відціджують і п'ють по півсклянки тричі на день. Чай ї впливає заспокійливо при статевому перезбудженні, рекомендується при І прищуватості в юнаків.

1 Дві столові ложки суміші трави фіалки триколірної, листків м'яти і холодної, шишок хмелю і кореня валеріани (по 15 г) кип'ятять 1—2 хв у 2 склянках води, настоюють 10 хв, проціджують крізь марлю і п'ють по півсклянки вранці й перед сном.