

Алевтина Корзунова

**Лён**



Алевтина Корзунова

**Лён**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Лён / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Эта книга рассказывает читателям об удивительном растении – льне. Знаете ли вы, что его с давних времен использования для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и т. д.? Кроме того лен применяют в косметологии для ухода за кожей лица, рук, ног и тела. Эту и другую информацию вы найдете в книге А. Корзуновой.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1	7
Виды льна. Ботаническое описание	7
Выращивание льна	9
История применения льна	11
История льна на Руси	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Алевтина Корзунова

## Лен

### ВВЕДЕНИЕ

С далеких первобытных времен человек разумный старался окружить себя полезными растениями. В первую очередь теми, что можно было употреблять в пищу, применять для хозяйственных нужд, изготовления одежды, орудий труда и защиты от врагов. Путем проб и ошибок наши предки научились также пользоваться растениями, которые помогали им избавиться от всевозможных недугов и хворей. К числу таких универсально-полезных культур относился и лен. Он одевал, кормил, вдохновлял и врачевал.

Лен, одно из самых древних растений, люди применяли практически везде: в питании, лечении и быту. Из него быстро научились делать волокно, ткани, рыболовные сети, охотничьи силки, а впоследствии – паруса, канаты и пр. Лен с седой старины и до наших дней – поэтический символ русской природы и источник народного творчества. Поле цветущего льна вызывало (и вызывает) восхищение своим необыкновенно голубым цветом, об этом упоминается во многих поэтических произведениях, народных песнях и лирических стихотворениях. На языке цветов у многих народов лен означает доброту, чистые помыслы, преданность.

Лен стал настоящим подарком для представительниц прекрасной половины человечества, когда они научились использовать растение для сохранения своей привлекательности.

И, конечно, лен излечивал не только душевные раны. С незапамятных времен это растение стали применять в лечебной практике. С тех пор как мудрый Ибн-Сина еще в X веке впервые упомянул в своем трактате «Канон врачебной науки» среди 900 растений лен и раскрыл тайны излечения с его помощью, этот цветок стал неперенным помощником эскулапов всех времен и народов. Может быть, первые рецепты Авиценны – так окрестили ученого на Западе – были просты, но эффективность их не вызывает сомнения и у современных медиков. Многим и сегодня пригодится совет арабского врача, который 1 000 лет назад утверждал: «Льняное семя помогает от язв мочевого пузыря и почек. Отвар льняного семени, если его применять в клизме с розовым маслом, приносит большую пользу при язвах в кишках... Льняное семя, особенно пережаренное, помогает от слизистого кашля». Изучая растение более пристально, чем Авиценна, его последователи расширяли сведения о целительных возможностях скромного на вид голубого цветка. Веками накапливались рецепты, которые помогали травникам былых времен избавлять своих пациентов от многих заболеваний.

И мы должны быть благодарны безымянным травознатокам и деревенским знахаркам за то, что они не только лечили, но и сохранили до наших дней рецепты целебных свойств льна.

К сожалению, прогресс нас портит. Мы стремимся заглянуть в завтра и мало радеем о прошлом. А это неправильно. Потому что прошлое может научить не меньшему, чем будущее. Особенно, если это касается здоровья.

Казалось бы, нет человека, который сегодня не знал бы о льне и о пользе, которую он приносит людям. Тем не менее представители нашей официальной медицины, начиная борьбу с тем или иным заболеванием пациента, скорее выпишут ему синтетическое лекарство, чем посоветуют обратиться к травяным составам, в том числе с использованием семян льна или льняного масла. Да и особой информации об этом полезном растении сразу не найдешь. Поэтому мне захотелось восполнить пробел и возродить целительную славу льна. Заодно помочь тем, кто верит в народную медицину, кто видит в ней альтернативу традиционным методам лечения. Лен – природный лекарь и относится к растениям, которые практически не дают побочных эффектов, если соблюдать дозировку, правильно выбирать и готовить лекар-

ственную форму. Всем, кто уже знаком с моими книгами, рассказывающими о нетрадиционных способах лечения, полезно будет пополнить свои знания знаниями и об этом растении, овеянном легендами и былями. Ценность его неоспорима, польза проверена веками, накопленный травниками опыт лечения огромен. Грех им не пользоваться.

# Глава 1

## ЧЕГО МЫ НЕ ЗНАЕМ ОБ ОБЫЧНОМ ЛЬНЕ

### Виды льна. Ботаническое описание

Лен (*Linum*) – род однолетних и многолетних травянистых растений и кустарников семейства льновых. На Земле существует более 200 видов, произрастающих преимущественно в субтропических и умеренных широтах, в нашей стране – почти 40 видов. Однако для получения волокна и семян возделывают лен культурный, который подразделяют на 5 групп: долгунец (прядильный), межеумок (промежуточный), кудряш, крупносемянный, стелющийся полуозимый.

В диком виде лен не известен, но ученые предполагают, что, вероятнее всего, лен культурный происходит от льна *узколистного*, который возделывали в далекие первобытные времена в горных субтропических районах Индии, Китая и Средиземноморья. Как засоритель в посевах культурного льна встречается *лен-прыгунец*. Садоводы выращивают *декоративный крупноцветковый лен*.

**Лен-долгунец (посевной)** имеет и другие названия – культурный, прядильный, слепец, ильнец, ильняк, люченец, сланец. Это однолетнее травянистое растение высотой 100–150 см.

Корень у растения стержневой, более или менее ветвистый. Стебли тонкие, прямые, цилиндрические, с восковым налетом, ветвящиеся от основания или в верхней части. Листья длиной 2–4,5 см, многочисленные, заостренные, сидячие, голые, цельнокрайние с 3 жилками. Первые две пары листьев супротивные, последующие – очередные.

Цветы собраны на верхушках стеблей в рыхловатые соцветия. Прицветники ланцетные. Цветы на довольно длинных цветоножках, диаметром 1,5–3 см. Чашелистиков 5, они яйцевидные или яйцевидно-ланцетные, заостренные, длиной 5–10 мм. Венчик пятилепестный. Лепестки обратнойяйцевидные, иногда городчатые по краям, голубые, реже – белые, розовые, фиолетовые, встречаются и желтые. Тычинок 5, тычиночные нити у основания спаяны в кольцо, в верхней части свободные, синие, пыльники – голубые, реже – желтые. Пестик с верхней, пятигнездной завязью. Каждое гнездо разделено надвое неполной перегородкой. Столбиков также 5, они с булавовидными синими рыльцами.

Плод – шаровидная, длиной 6–8 мм, на верхушке остроконечная, нераскрывающаяся при созревании коробочка с десятью семенами. Семена длиной 3,5–6 мм, они сплюснuto-яйцевидные, неравнобокие, гладкие, блестящие, по цвету от бледно-желтых до темно-коричневых.

Вегетационный период долгуна – 75–90 суток. Цветет растение в июне-августе, семена созревают в июле – августе.

Лен посевной – важная в промышленном отношении культура. В стеблях растений от 20 до 28 % льняного волокна, а в семенах содержится до 37 % масла. Оболочка семени в воде образует слизь. Из волокон стеблей изготавливают пряжу, которая идет на производство тканей полотна, батиста и др. Солома содержит 10–15 % волокна, пригодного для выработки мешковины, брезента и шпагата. Семена льна находят широкое применение в лечебной практике. Льняное масло, получаемое из семян, используется в пищу, для медицинских, а также технических целей: изготовления лаков, олифы, красок, линолеума. Льняной жмых идет на корм скоту.

**Лен масличный (объединяет два вида: лен-кудряш и лен-межеумок).** Оба вида однолетние, более приземистые, чем лен-долгунец, с ветвящимися стеблями высотой от 20 до 70 см. У них более развита корневая система. Строение листьев, соцветий, цветков и коробочек более

крупное. Если у долгунца 1 000 семян весят от 3,5 до 6,6 г, то вес семян масличного вида достигает 13 г. Но самое главное – в них накапливается до 52 % жирных масел.

Вегетационный период у льна масличного более продолжительный – 150 дней. Он хорошо растет на черноземах почвах, более теплолюбив, особенно при созревании семян, зато менее требователен к влаге. Семена льна используют наружно для припарок и внутрь в качестве обволакивающего и смягчающего средства, а льняное масло – для приготовления мазей и втираний.



## Выращивание льна

Немалую роль в жизни человека занимают цветы, радуя нас на протяжении всего жизненного пути. Наверное, поэтому красивые и нежные подарки природы мы стремимся перенести из лесов и полей поближе к жилищу. На симпатичный лен давно обратили внимание селекционеры, именно благодаря их работе, он поселился на клумбах у многих садоводов. Посаженное большой группой, это растение с массой трепещущих на ветру цветков представляет собой летом впечатляющее зрелище. Среди декоративных видов выделяют не только однолетние, но и многолетние, которые более неприхотливы в выращивании, чем однолетники.

В цветниках лен смотрится очень симпатично. Тоненькие стебельки с узкими листьями несут нежные цветки с пятью лепестками. Среди культурных садовых видов встречаются сорта и гибриды с цветами голубыми, синими, белыми, розовыми, фиолетовыми, алыми и даже желтыми.

Сегодня у садоводов большой популярностью пользуются крупноцветковые сорта, у которых диаметр цветков может достигать до 5 см. К числу наиболее красивых относится цветущий с июня по август лен нарбонский. Это один из самых высокорослых видов – высота некоторых сортов может достигать до 60 см. У растений тонкие, изящные, слегка скрученные побеги. Весьма привлекательны нежные синие цветки с белой серединкой. Правда, они не очень крупные, диаметром до 2,5 см, но особенность растения в том, что они долго цветут. Популярен у садоводов и самый низкорослый (до 30 см) сорт *Сикс Хилс* (Six Hills).

У *многолетнего льна* (*Linum perenne*) цветки небесной голубизны. Это наиболее простой по способу выращивания вид, к тому же очень красивый. *Лен желтый* неприхотлив, выносит жару и кратковременные понижения температуры.

**Условия выращивания.** Садовый лен, как правило, – теплолюбивое растение, хотя молодые сеянцы могут выдерживать недолгое снижения температуры до  $-3 - 4^{\circ}\text{C}$ . В цветниках декоративные виды используют для миксбордеров, альпинариев, каменистых горок. Земля под посевы льна должна быть легкой, дренированной, удобренной. Растения влаголюбивы, в сухую погоду, особенно в период бутонизации и цветения, их нужно хорошо поливать.

**Способ размножения.** Лен достаточно прост в размножении. Делать это можно семенами или черенками. Весной семена садового льна высевают под пленку в парничок или сразу в хорошо прогретую землю на глубину 3–5 см. Черенкуют лен в мае.

**Вредители и болезни.** Садовый лен – растение достаточно устойчиво к вредителям и болезням. Правда, у него есть свои специфические насекомые-враги: льняная блошка, льняной трипс, льняная плодоярка-листовертка и совка-гамма, которые особенно опасны, если рядом растут полевые виды. Из заболеваний опасны ржавчина, фузариоз, аскохитоз, антракноз.

У льна есть особенность, на которую одним из первых обратил внимание шведский ботаник Карл Линней, включив цветок в свой «цветочный циферблат» при создании знаменитых цветочных часов. Специфичность цветков льна проявляется в том, что они раскрываются ровно в 6 часов.

Лен не случайно называют цветком, линияющим на солнце. Он не слишком пригоден для букетов: цветки у него, по сути, однодневки. Это значит, что, распустившись на рассвете, к вечеру они выгорают и опускают свои нежные головки. Однако цветение льна кажется долговременным, поскольку на смену увядшему цветку приходит другой, свежераспустившийся бутон. Большинство сортов у льна имеют синие цветки, и такого многообразия оттенков, пожалуй, не имеет ни одно другое садовое растение. Если говорить о символике цвета, то синий – это цвет неба и моря. Он одновременно возбуждает и успокаивает, вызывает ощущение свежести и чистоты, напоминает о тени. Синий цвет зрительно удаляет предметы и как бы утяжеляет их. Романтики отождествляли свои мечты и тоску по неземным идеалам именно с синим

цветом. А у христиан он является символом божественной истины и непостижимых тайн. У славян лён – один из самых любимых цветков, и неслучайно так много поэтических произведений посвящено этому цветку.

## История применения льна

Культура льна одна из самых древнейших. В результате археологических раскопок установлено, что семена льна человек использовал в пищу еще во времена бронзового и железного веков. В поселениях древних людей были обнаружены остатки хлеба, состоящего из смеси семян пшеницы, пшени и льна.

Лен служил человеку не только пищей. Сегодня установлено: почти 9 тыс. лет назад в горных районах Индии из стеблей льна впервые была изготовлена ткань. С тех пор человек стал выращивать лен в качестве прядильной культуры. Причем уже в те далекие времена льняные ткани были оценены по достоинству за их высокие гигиенические качества и в условиях жаркого климата быстро вытеснили одежду из звериных шкур. Более того, лен стал предметом оживленного обмена, торговли. Примерно через 2 500 лет он был позаимствован Ассирией, Вавилоном, а затем Древним Египтом. Государство славилось не только своими пирамидами, но и льняным ткачеством. Используя примитивную технику и технологию, египтяне ухитрялись выделывать тонкие, красивые и относительно дешевые ткани.

Лен считался первым благодеянием богов, а неурожай его культуры становился величайшим бедствием. В гробницах египетских пирамид мумии забинтованы тончайшим льняным полотном. Ткачи с берегов Нила умели изготавливать воздушные, почти прозрачные ткани, которые сравнивали с «дыханием ребенка», а тело просвечивало даже через 5 слоев египетского льна.

По традиции, существующей испокон веков, качество волокна определяют по длине нити, получаемой из 1 кг пряжи. Так, если из 1 кг выходит 10 км нити, ей присваивают номер 10. Сегодня наши лучшие нити имеют номера 20–40. Египетские ткачи умели прядь нить до 240 номера. Секрет изготовления таких нитей, к сожалению, утерян. Вот почему ткань, полученная из египетских нитей, была драгоценной и ценилась на вес золота. Носить одежды из такой ткани могли только царственные особы да могущественные жрецы, да и то при богослужениях в храмах.

Во всем античном мире лен считался символом света и чистоты. Римский писатель Апулей в одном из своих произведений записал: «Чистейшее из растений – один из самых лучших плодов земли, употребляется не только для верхнего и нижнего облачения благочестивых египетских жрецов, но и как покров для священных предметов». В его творениях слово «linum» означало также «нить» и «белизна».

Лен считался священным растением, и потому в Египте широко использовали льняные бинты для пеленания набальзамированных тел умерших. Что поразительно: эти бинты сохранили свою прочность и эластичность до настоящего времени.

Из Египта культура льна попала в Грецию и Рим. Здесь тоже полюбили льняные одежды, но носили их преимущественно женщины. Из Италии культура льна была позаимствована народами Западной Европы. Наибольшее распространение льняные ткани получили в период средневековья и в эпоху Возрождения. Одежда из льна была распространена повсеместно, но использовал ее в основном простой люд.

Льняные наряды широко использовали в Азии и странах Океании. Одежда у разных народов была здесь не только красивой, но и своеобразной. При этом особо выделились новозеландцы, выращивающие лен особой прочности. Опыт, проведенный в Ботаническом саду Российской Академии наук, показал, что лист знаменитого новозеландского льна выдерживает массу в 410 кг. Коренные жители Новой Зеландии – маори – издавна использовали его в качестве текстильного растения. Для того чтобы получить волокно, маори соскребали острым краем раковины наиболее жесткую часть листьев, затем в течение 4–5 дней вымачивали их в проточной воде, мяли, отбеливали на солнце и высушивали. Молодые листья новозе-

ландского льна служили для изготовления традиционных украшений, которые юноши дарили своим избранницам.

Кроме того, здесь изготавливали необычные и своеобразные юбки «пиу-пиу». Технология сохранилась до сих пор, хотя используется чаще для сувенирных изделий. Из свежего зеленого листа вырезают узкие полоски, которые затем особым образом скоблят, вымачивают и красят. В результате из каждой полоски получается тонкая длинная трубочка белого цвета с черными поперечными «поясками». На одно изделие обычно собирают около 240 таких трубочек. Правда, щеголять в столь экзотических юбочках аборигенки предпочитают только для того, чтобы привлечь туристов.

## История льна на Руси

На территории России лён известен с глубокой древности. Так при раскопках свайного поселения на реке Молдоле (на современной территории Вологодской области) были найдены семена льна, которые удалось даже прорастить. Это притом, что поселение датируется началом II тысячелетия до н. э. Здесь же были обнаружены части прялки и отпечатки льняной ткани на керамике. Арабский путешественник Ибн-Фоцла в 921 г. видел на Волге славян, которые носили одежду из льна. До образования Киевской Руси льноводством занимались все славянские племена, населявшие Восточно-Европейскую равнину. Об этом в V в. н. э. писал Геродот, а также арабский ученый Ибн-Фадлан, восторгавшийся красотой белых льняных одежд славянских женщин.

Остатки полотняных нарядов находили на территории Руси еще в курганах X в. А к XIII в. центрами как производства, так и торговли льном стали Новгород и Псков. Английский путешественник Ричард Ченслер, посетивший Россию в XIV в., в книге «Торговля Московии» писал: «К западу от Холмогор находится город Новгород, около которого растет прекрасный лён... ровно как и в городе Пскове, в окрестностях которого великое обилие льна».

У наших предков лён считался очень важной культурой и высоко ценился в хозяйственной жизни, поэтому бережное отношение к сельскохозяйственной культуре отразилось в славянском фольклоре и календаре сельскохозяйственных работ русского народа. Об урожае льна думали практически целый год, пытались прогнозировать его по самым различным приметам. Так до наших дней дошло наблюдение: лён две недели цветет, четыре недели спеет, на седьмую семя летит. В областях, где выращивают лён, и сегодня примечают:

Росы с Федора – к урожаю льна и конопли.

На Марию сильные росы – льны будут серы и косы.

Хорошо рябина цветет – к урожаю льна.

Длинные капельники – долгий лён.

Земля при запашке коренится – лён будет волокнистым.

К XVI в. льноводство становится на Руси традиционным промыслом, важной статьёй экспорта и национальной гордостью. Начинает работать первая в России канатная фабрика, совершенствуется ткачество. Русские мастерицы умели прясть очень тонкую нить, но для этого работать с ней можно было только в сыром и холодном помещении, так как в сухом и теплом такая нить рвалась. Поэтому труд мастериц был не из легких. Правда, ценился он высоко. Судить об этом можно хотя бы по тому, что культуре льна на Руси были посвящены специальные праздники. Первый был связан с посевом, отмечали его в последний день мая, и назывался он «Семь дев». В народе до сих пор говорят: сеют лён у семи Олен. Крестьяне примечали: кукушка закуковала – пора сеять лён. Все работы в поле также были регламентированы и обставлялись обрядами.

Скорее всего откуда это известно? в языческие времена существовал обычай: при посеве льна женщины раздевались донага, чтобы лён, глядя на них, сжалился и лучше уродился. Правда, после введения христианства подобное уже не поощрялось. Более того, крестьянки XVIII в. признавались, что никогда не пробовали делать этого: «Стыдно. Говорить-то все говорят, а разденься, так на смех поднимут». Зато очень долго существовал другой обычай. На празднике Ивана Купалы девушки, бросая ветку в огонь, приговаривали: «Пусть мой лён будет высотой с эту ветку!»

С усилением христианства в Киевской Руси возделывание культуры практически вступает на новый этап. Хронология не соблюдается. Летописец Нестор в своей «Повести временных лет» подробно рассказывает не только о возделывании льна и производстве тканей, но и о

получении и использовании масла печерскими монахами. Лечцы – так славяне называли своих лекарей – активно применяли льняное масло для врачевания различных заболеваний.

Льноводство и льняные одежды настолько широко распространяются на Руси, что в судебные уложения Ярослава Мудрого вошла статья о наказаниях за кражу льна и льняной одежды. Зачастую доход семьи зависел от урожая этой сельскохозяйственной культуры, потому не зря говорили: «Посеешь лен – пожнешь золото». Существовало и другое выражение, столь же краткое и образное: «Удастся лен, так шелк, не удастся, так щелк».

Если в языческие времена у народов, живших в северо-западных областях, были свои боги и богини, покровительствовавшие льноводству, то с введением христианства осталась одна богиня – Святая Парасковия. Именно ей по окончании льняной страды – 28 октября – был посвящен праздник. Покровительницу льноводства называли по-разному: грязнуха (потому что октябрь – месяц дождей и грязи), но чаще ласково – льняница. В день Парасковии-льняницы было принято мять лен и приносить в церковь. Из льняных нитей создавали знаменитые кружева – бланды. Девушки щеголяли в них в праздники, демонстрируя свое мастерство, а парни, глядя на изделия, могли выбрать невесту. Считалось, что в неурожайные годы кружевница сможет прокормить семью и спасти от голода.

## **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.