

# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ПУСТЫРНИК



# Иван Ильич Дубровин

## Целительный пустырник

### Серия «Целительные растения»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176289](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176289)*  
*Иван Дубровин «Целительный пустырник»: Алтей; 2007*  
*ISBN 5-94132-799-4*

#### Аннотация

Реально ли отыскать лекарство на пустыре? Вполне, если вам нужен пустырник – невзрачная, но совершенно уникальная по своим целебным свойствам травка. Спектр ее действия необычайно широк: пустырник укрепляет нервную и иммунную системы, нормализует пищеварение и артериальное давление, избавляет от бессонницы и спазматических болей и даже останавливает кровотечение. Поможет он и в домашней косметологии: с его помощью ваши волосы станут пышными и блестящими, а кожа – чистой и гладкой. Кроме того, пустырник поможет вам «победить время», замедлив процесс старения. Но что нужно, чтобы пустырник в полной мере проявил свои чудесные качества? А вот это вы и узнаете, прочитав книгу «Целительный пустырник».

# Содержание

Введение	4
Глава I	6
Глава II	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Иван Ильич Дубровин

## Целительный пустырник

### Введение

У англичан существует следующий анекдот:

На светском рауте седовласый кавалер надоедает своим обществом одной даме – стопроцентной старой деве.

– А что вы скажите, – разглагольствует кавалер, – если кто-нибудь уставит весь ваш дом букетами роз?

Старая дева в ответ с явным раздражением заявляет:

– Я скажу, что есть садовые растения и есть комнатные, и садовым растениям нечего делать в моем доме, их место на улице!

Начали мы наш рассказ с этого английского анекдота неслучайно. Именно он приходит в голову, когда хочешь что-либо рассказать о герое нашей книги, невзрачной, но поразительной траве под названием пустырник.

А действительно, к каким растениям причислять пустырник? Травы известны самые разные: есть травы лесные, степные, луговые, полевые, а есть гигантские травы, например банан и бамбук, которые образуют целые рощи. Пустырник нельзя назвать ни степным, ни луговым, ни каким-либо иным растением.

Из одного названия этой причудливой травы явственно следует, что растет пустырник на пустырях. Мы же к этому добавим: исключительно на пустырях; если он попадет на луг или поляну, то чисто случайно, и зарослей никогда на новом месте жительства не образует. Поразительное растение, честное слово! Вот мы и решили посвятить его удивительным свойствам – а их у него много! – настоящую книгу, и откроет ее общая, обзорная глава о пустырнике.

# Глава I

## Пустырник – кто он и откуда

Человек в нынешнюю эпоху, по меткому выражению великого ученого В.И. Вернадского, основоположника учения о биосфере, становится геологической и даже космической силой. Эта фраза была сказана в начале XX столетия, но подлинный ее смысл раскрылся лишь сегодня, когда преобразующие возможности цивилизации достигли небывалых масштабов. Человек перемещает за год такой объем горных пород в результате своей хозяйственной деятельности, что если загрузить их все в один железнодорожный состав, то поезд 16 раз опояшет по линии экватора нашу планету! Чем не геологическая сила человек?!

Наиболее заметны преобразования человека в том, что касается живой природы. На протяжении последних 40 тысяч лет человек привел к вымиранию несколько сотен видов животных. Были полностью уничтожены многие естественные биотопы и биоценозы. Их место сегодня занято искусственно созданными сообществами видов. Особенно впечатляют такие сообщества, как искусственные степи – поля для разведения сельскохозяйственных растительных культур. Эти образования способны влиять на климат.

Об озеленении городов и прочих населенных пунктов и

говорить не приходится. Наиболее поразительный факт, который известен, между прочим, далеко не всем, заключается в том, что великое множество растений из зеленых насаждений не произрастают в диком виде в природе. Точнее произрастают, но не в... нашей природе!

Речь идет о так называемых интродуцированных видах, то есть завезенных растениях. Так, скажем, повсеместно известные голубые ели завезены из Северной Америки. Из той же Северной Америки завезли снежоглики, красивый кустарник, а вот другого красавца, только уже не кустарник, а дерево – кипарис – привезли из Средиземноморья. Прелюбопытна история еще одного изумительного дерева – магнолии, которая поначалу разводилась в России в ботанических садах, а потом проникла в окружающую среду, прижилась и одичала.

Оказывается, таким образом растения зеленых насаждений, не характерных для конкретной местности, могут превращаться в местных обитателей.

Конечно, завезенные и впоследствии одичавшие виды представляют собой серьезных конкурентов для местных видов, а потому могут быть весьма опасны и приравняются к сорным вредным растениям.

Но, несмотря на многие отрицательные стороны создания искусственных биоценозов, они необходимы человеку, хотя бы потому, что кормят его ежеминутно растущие потребности. И кроме того, «не хлебом единым жив человек», прихо-

дится одновременно думать и о сохранении тех или иных используемых в своих нуждах видов. Человек разводит некоторые культуры, поскольку при добыче их из природы эти виды бы вымерли. Проблема перепромысла, к примеру, лучше всего иллюстрирует данную ситуацию. Если бы человек сумел разводить океанических рыб в достаточном количестве в специальных хозяйствах, то океану не угрожало бы истощение рыбных запасов.

Наши далекие предки давно поняли, что для сохранения полезных видов требуется их культура в искусственных условиях. Многие виды на протяжении веков, по мере возникновения хозяйственного интереса к ним, извлекались из естественной среды обитания и разводились на специально выделенных для этой цели территориях. Сажали на грядках и нашего героя – пустырник.

Трудно понять современному человеку, яростно защищающему свой урожай от всевозможных сорняков, зачем понадобилась на огородах нашим пращурам эта сорная трава. Ведь был очень большой риск, что пустырник заполонит все грядки, и все-таки его разводили. Наверное, причину следует искать в образе мышления наших предков, нами, к сожалению, утерянном.

Древние верили, что не существует ничего лишнего, вредного и бесполезного. Если они и преувеличивали значение тех или иных растений, то ошибались, надо признать, несильно. Во всяком случае, с пустырником наши далекие



предки нисколько не прогадали, когда стали серьезно заниматься познанием его свойств, скрытых в нем ресурсов.

Многие сорные травы, привлечшие к себе внимание человека еще в глубоком прошлом, не обманули оказанного им доверия и сегодня выращиваются на специальных плантациях за свои качества пищевого, кормового или даже лекарственного растения. К таким растениям, которые из настоящих сорняков превратились в сорняки «ложные», если это можно так назвать, следует отнести в первую очередь цикорий – пищевое, техническое и медоносное растение; мяту перечную – лекарственное растение, служащее также приправой; одуванчик – тоже лекарственное растение, используемое, кроме того, в приготовлении различных кушаний; тысячелистник – лекарственное растение с очень широким спектром использования.

Оказывается, и наша сорная трава – пустырник – весьма и весьма полезна для человека. Начать с того, что это отличный медонос! Опытные пчеловоды специально выращивали эту траву в окрестностях пасеки. Подобная традиция жива и по сей день. Густые заросли сорной травы можно найти в... лесу, совершенно неподходящем для пустырника месте. Но все объясняется просто: дело в том, что пустырник был посажен здесь, если где-то неподалеку стояла пасека или сторожка. Впрочем, пустырник и сам охотно селится у человеческого жилья. Жизнь среди разнотравья лугов ему, видно, не по душе, вот он одиночкой, обособившись ото всех, ютит-

ся вдоль заборов и стен каких-нибудь построек.

Рассадка пустырника, равно как и сбор, – занятие нехитрое. За это и стал пустырник разводиться в больших количествах. Размножали его семенами и делением куста. Растение, будучи чрезвычайно неприхотливым, как истинный сорняк, не требовало ни труда, ни забот, а давало человеку много, вот и полюбилось.

Что же еще давал пустырник человеку, кроме меда? В подробностях это мы сейчас описывать не будем, поскольку именно об использовании пустырника рассказывают прочие главы книги, но о двух самых главных особенностях этого чудо-растения придется упомянуть уже сейчас. Во-первых, траве этой было самое место на огороде, потому что из пустырника варили (и сегодня варят в некоторых регионах страны) пустырниковые щи. Но это не самое главное. Знаменит пустырник был издревле своими лекарственными свойствами, о чем стоит рассказать поподробнее.

Пустырник таит в себе немало тайн и загадок, которых науке разгадать пока не удалось, но примерное время близкого знакомства человека с пустырником известно: сведения о лекарственных растениях в старину на Руси старательно записывались в специальных сборниках, которые обычно называли «травниками». Травники составлялись первоначально в виде церковных обиходников монахами, потом к составлению этих книг приобщились грамотные сборщики лекарственного растительного сырья, именовавшиеся помясами.

Первые упоминания об использовании человеком пустырника в медицинских целях приводятся в травниках, составленных в XV веке!

Пустырник использовали как успокаивающее. Справедливости ради нужно добавить, что пустырник не только в нашей стране, но и за рубежом занимал одно из первых мест в народной медицине. В Болгарии его считают кровоостанавливающим средством. В Румынии пустырником лечат эпилепсию и базедову болезнь. Уже упоминавшиеся ранее англичане применяют пустырник при истерии и невралгии.

Современная научная медицина глубоко изучила пустырник и пришла к убеждению, что он обладает чрезвычайно широким спектром действия на нервную систему, поэтому пустырник заменил собой валериану, которую выращивать гораздо сложнее, уже во многих странах мира, к примеру в США и Канаде. Но детальный рассказ о целительных свойствах пустырника ждет читателя впереди.

А мы сейчас опишем, как же выглядит пустырник, что он собой представляет. Это очень высокое растение, зачастую оно превышает в высоту метр, известны случаи, когда встречались полутораметровые экземпляры. Стебель пустырника четырехгранный, в обилии покрыт беловатыми, «седыми» волосками, отчего растение кажется мохнатым. Листья у пустырника необычные разные по всему стволу. Те листья, что у верхушки (их так и называют – верхние), – узкие, лишенные черешков, трехлопастные. Средние листья опять-таки

трехлопастные, но уже сложные. Нижние листья состоят из пяти лопастей.

Знать эти особенности необходимо, если вы решили собирать или выращивать пустырник. Дело в том, что существует несколько видов пустырника. Тот, которому мы посвятили эту книгу, носит название пустырника сердечного, иначе – лекарственного. Кроме пустырника сердечного, сборщики трав могут встретиться с его родственниками, из которых используются человеком только два вида.

Первый вид – пустырник пятилопастной, еще более «мохнатое» травянистое растение, отличающееся от сердечного только формой листьев: пластинки нижних и средних листьев этого пустырника пятилопастные, а верхние – трехраздельные.

Второй вид – пустырник туркестанский, но он произрастает в Средней Азии, поэтому здесь мы его описывать не будем.

Все остальные многочисленные виды пустырника в научной и народной медицине не нашли применения, более того, считается, что следует избегать случайно употребить в медицинских целях прочие виды пустырника.

У пустырника сердечного красивые цветки розового цвета, иногда с фиолетовым оттенком. Однако красота эта обманчива: ангельские цветочки вооружены колючими прицветниками, о которые можно по неосторожности серьезно и больно пораниться, собирая пустырник. А собирать его со-

ветуют в августе-месяце, как раз в период цветения. В качестве лекарственного сырья используется верхушка с цветущими соцветиями (отцветшие цветки собирать не следует). Сушат соцветия в хорошо проветриваемых помещениях, предварительно разложив тонким слоем на листе бумаги.

Но затронутая нами тема напрямую связана с использованием пустырника, а это значит, что первая, обзорная глава закончена и настало время для новой нашей встречи в других главах книги, посвященных возможностям применения такого обыкновенного и такого удивительного пустырника во благо человека.

О полезных свойствах пустырника, способах его использования вы узнаете из нашей следующей главы.

# **Глава II**

## **Полезные свойства пустырника**

Пустырник еще с давних времен зарекомендовал себя как растение, исцеляющее от множества недугов и благотворно влияющее на иммунную систему организма. В научной и народной медицине и косметике используются трава и листья пустырника, а также корневища этого растения.

Наиболее ценны для лечебных и косметических целей такие вещества, содержащиеся в пустырнике, как эфирные масла, алкалоиды, дубильные вещества, красящие вещества, витамины А и С (аскорбиновая кислота), гликозиды, флавоноиды (рутин, кварцетин), сахара, минеральные соли и другие полезные вещества.

# 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.