



Подорожниковые - Plantaginaceae. Используемые части: листья. Аптечное наименование: листья подорожника ланцетного - *Plantaginis lanceolatae folium* (ранее: *Folia Plantaginis lanceolatae*).

Ботаническое описание: Это многолетнее растение с прикорневой розеткой листьев. Листья достигают 20-40 см в длину, узколанцетные, слегка опушенные, по краям лишь иногда с короткими зубчиками. Жилкование дуговидное, отчетливо заметны 3-7 жилок. Из центра прикорневой розетки вырастают прямостоячие безлистные стебли 10-40 см высотой, с продольными бороздами. Невзрачные цветки, в которых хорошо видны тычинки, выставляющиеся из цветка в период цветения, собраны в короткий цилиндрический (или яйцевидный) колос. Цветет с мая до сентября. Подорожник ланцетный - одно из обычных лекарственных растений нашей флоры. Его можно найти повсюду на сухих лугах, полях, пустырях и вдоль дорог. Часто встречается вместе с двумя другими видами: подорожником большим (*Plantago major* L.), который отличается широкими овальными листьями и длинными соцветиями на коротких цветоносах, и подорожником средним (*Plantago media* L.), по листьям и соцветиям занимающим промежуточное положение. Поскольку все эти подорожники обладают целебным действием, спутать их не очень страшно. Но старайтесь собирать именно подорожник ланцетный.

Сбор и заготовка: Хотя заготавливать листья можно в течение всего лета, лучшее время сбора - перед началом цветения, а самое подходящее место - луга; не рвите пыльные листья по обочинам дорог. Тут можно быть разборчивым, ведь подорожник

ланцетный - часто встречающееся растение.

Действующие вещества: Слизь, горечи, флавоноиды, кремниевая кислота и гликозид аукубин - основные действующие вещества этого растения. Доказано и его антибактериальное действие.

Целебное действие и применение: Подорожник ланцетный является отличнейшим средством от кашля, в какой-то степени сходным с действием листьев мать-и-мачехи. Это определяется содержанием тонизирующих горечей, не последнюю роль играет и кремниевая кислота. Кроме того, давно было замечено, что сок подорожника ланцетного в отличие от других растительных соков меньше или совсем не плесневеет. И вот теперь в нем найдено антибактериальное вещество. Наверняка именно наличие этого вещества и является причиной превосходного результата его применения при воспалении легких и заболеваниях бронхов. Прописывают и чай, и различные галеновые препараты. Особое место занимают противокашлевые соки, в которых обычно содержится экстракт из подорожника ланцетного. В рекомендациях Государственной службы здравоохранения Германии о действии подорожника ланцетного говорится: "смягчение раздражения при катаре верхних дыхательных путей, воспалении слизистых рта и горла". о Чай из подорожника ланцетного: 1-2 чайные ложки листьев залить 1/4 л кипящей воды и настаивать 15 минут. После процеживания чай готов к употреблению. Рекомендуется подслащивать медом. Дозировка: 2-3 чашки в день (первая чашка утром перед вставанием!)

Использование в гомеопатии: В гомеопатии вместо подорожника ланцетного применяют



подорожник большой. Гомеопатическое средство, приготовленное из свежих листьев последнего, так и называется - *Plantago major*. Удивительно, что гомеопатия применяет подорожник не от кашля, а при зубной боли, болезнях уха, невралгиях и недержании мочи. Рекомендуется исходная настойка и разбавление до D1. Принимают несколько

раз в день от 5 до 15 капель. При болезнях уха исходную настойку разбавляют глицерином (1:1) и закапывают несколько капель в ухо. Антибактериальное действие определяется ау-кубином (скорее всего, по-видимому, продуктом расщепления аукубина - аукубигенином).

Применение в народной медицине: Не так уж много лекарственных растений, действие которых в народной медицине столь хорошо известно. Сок, выжатый из свежих листьев, играет большую роль в весенних кровоочистительных курсах. Разбавленный чаем ромашки этот сок применяют в компрессах при лечении плохо заживающих ран. К свежим ранам просто прикладывают вымытые и раздавленные листья. Об этом знает любой сельский житель, однако сегодня у нас иное представление о лечении ран, поэтому я не могу не высказать предостережение. При наложении раздавленных листьев подорожника ланцетного на места укусов насекомых: зуд и опухоль быстро проходят. От кашля можно применять не только готовое лекарственное средство из аптеки, но и домашнее снадобье, состоящее из свежего сока и меда. Рецептов изготовления столь много, что трудно выбрать лучший.

Сок подорожника ланцетного: свежие листья подорожника растирают в ступке, добавляют немного воды и нагревают до кипения. Не процеживая, обильно сдабривают медом. Принимают при кашле и температуре каждый час 1 чайную ложку смеси. Чай из подорожника ланцетного (его приготовление описано выше) с успехом применяют в народной медицине при кашле, охриплости, астме, а также во время простудных заболеваний. Особенно благоприятные отзывы при лечении им коклюша. Можно упомянуть и о других заболеваниях, которые пытаются исцелять чаем подорожника ланцетного. В народной медицине употребляют чай из подорожника ланцетного при геморрое, заболеваниях почек и мочевого пузыря, обильных менструациях, белях (особенно у молодых девушек) и от круглых глистов. Кроме того, считается, что, кто регулярно пьет чай или принимает гомеопатические средства из подорожника, тот может бросить курить. Побочных действий опасаться не следует.