Семейство: Asteraceae Ботаническое название: Helianthus annuus Родовое название: Helianthus Народные названия: Подсолнечник однолетний, подсолнечник масличный, подсолнух, Трава солнца, Перуанский цветок солнца.

Описание: Helianthus annuus- однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 2,5 м. Стебель плотный, прямостоячий, неразветвленный, с губчатой сердцевиной. Корень стержневой, ветвистый. Листья очередные, крупные, сердцевидные, шероховатые, расположены на длинных черешках. Цветки желтые, верхушечные, собраны в крупную поникающую корзинку диаметром до 25 см, которая поворачивается к солнцу. Наружные цветки крупные, желтые, языковые, бесплодные; внутренние - трубчатые, более мелкие, желто-коричневые, обоеполые, расположены по всей внутренней поверхности корзинки.

Плод - продолговатая яйцевидная семянка полосатого или черного цвета. Цветет в июле-августе, созревает в августе-сентябре. На стадии раскрытия, корзинки все время поворачиваются к солнцу, но, совсем раскрывшись, цветок застывает, его корзинка смотри только на восток и больше не движется.

Места произрастания: Родиной подсолнечника является Мексика и Перу, оттуда он в 16 столетии был привезен в Европу, при Петре Первом попал в Россию. Сейчас произрастает во многих странах с теплым климатом. На хороших удобренных почвах при

интенсивном солнечном освещении подсолнечник развивает мощные корни и листья, стебель может достигать до 5 м., растение дает щедрый урожай семян.

Используемые части: Все части растения находят применение. Семечки подсолнуха используются в кулинарии, в качестве легких закусок, из них выжимают подсолнечное масло. Они - полезная пища для птиц. Масло подсолнечника используется для приготовления пищи, как техническое масло и для производства биодизельного топлива. Листья и жмых, оставшийся при производстве масла, идут на корм скоту. Из цветов можно добывать желтую краску, из шелухи - черную. Стебли растения содержат волокна, из которых успешно производят бумагу. Подсолнух дает латекс и возможно в будущем станет источником гипоаллергеной резины.
Для лекарственных целей используют краевые цветки, листья и зрелые семянки.
В кулинарии применяется масло, семечки, черенки листьев, молодые нераспустившиеся головки.
Подсолнух - это еще и красивое декоративное растение, некоторые его низкорослые и некрупные сорта выращиваются для украшения или для букетов.

Сбор и заготовка: Листья подсолнечника собирают в начальный период цветения, срывая с растения на корню. При этом берут только неповрежденные листья без черешка либо с небольшим его остатком. Сушить листья можно на открытом воздухе или чердаке в случае неблагоприятной погоды. Высушенные листья должны быть шероховатые, с резко выделяющимися жилками, сильно опушенные. Цвет листьев - темно-зеленый, запах отсутствует, вкус - горьковатый.
Цветки растения также собирают в период цветения. Причем для этой цели используют только ярко-желтые краевые язычковые цветки. Обрывать их нужно осторожно, чтобы не повредить корзинки. Собранные цветки сушат немедленно в хорошо проветриваемом затемненном месте, благодаря чему они сохраняют свою естественную окраску. Запах высушенных цветков при намачивании должен быть слабым, медовым, вкус слегка горьковатым с ощущением слизистости. Цветки и листья хранят в матерчатых мешочках 2 года.

Приминение в медицине: Препараты из подсолнечника расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, понижают температуру тела, возбуждают аппетит, оказывают отхаркивающее действие. Спиртовая настойка желтых краевых цветков цветочных корзинок и листьев подсолнечника возбуждает аппетит, усиливает деятельность желудка и кишечника и обладает противомалярийным действием.
Настойку цветков и листьев применяют в виде капель как заменяющее хинин средство при малярии.
Чай из листьев - вяжущее, мочегонное и отхаркивающие средство. Из измельченных листьев делают припарки на раны, опухоли, ими лечат укусы змей и пауков.
Корни долго вываривают в воде, и потом отвар применяют для лечения ревматических болей.

Активные вещества: В листьях подсолнечника содержатся каротин, смолистые вещества, флавоноиды, сапонины, органические кислоты, холин, в цветках - флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, фенолкарбоновые кислоты и

спирты, в семенах - жирное масло (35-40%), белок, углеводы, фитин, дубильные вещества, каротиноиды фосфолипиды, лимонная и винная кислоты. Подсолнечное масло богато витамином Е, в его состав входят ненасыщенные жирные кислоты, лецитин, токоферол, каротиноиды.

Приминение в народной медицине: В народной медицине отвар язычковых цветков пьют

при желтухе, заболеваниях сердца, бронхиальных спазмах и желудочно-кишечных коликах, при малярии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей. Спиртовая настойка язычковых цветков (а иногда и листьев) эффективна при лихорадке и невралгии. Вместо настойки можно пользоваться отваром, полезным в качестве мочегонного средства, а также средства от поноса. Полученное из подсолнечника масло обладает высокими питательными качествами и энергетической ценностью. Оно широко используют как основу для приготовления масляных растворов, пластырей и мазей, применяют как слабительное и желчегонное средство при лечении воспалительных заболеваний кишечника и желчнокаменной болезни и для профилактики атеросклероза. Назначают его по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день. Местно прокипяченное масло подсолнечника рекомендуют в качестве заживляющего средства при свежих ранах и ожогах в виде масляных повязок. Цветки, листья, плоды и масло подсолнечника применяют при болезнях печени и желчных путей. Цветки и листья используют как противолихорадочное средство, спиртовую настойку из них пьют при малярии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей. Свежие семена помогают при аллергии (крапивнице и др.).

В народной медицине Карачаево-Черкесской автономной области отвар высушенных молодых цветочных корзинок принимают при крапивной лихорадке, а настойку язычковых цветков - при нервных заболеваниях.

В немецкой народной медицине при крапивнице, малярии, бронхите и судорогах рекомендуют принимать ежедневно в течение 2 месяцев свежие семена подсолнечника.

Семена обладают мочегонным и отхаркивающим эффектом и могут быть успешно использованы для лечения бронхиальных, гортанных и легочных заболеваний, кашля, особенно мокрого, и простуды. Мазь из листьев и цветов в комбинации с бальзамическими эфирными маслами может быть использована для втираний при бронхитах.

Настойка из семян, пожаренных на сковороде до коричневого цвета, исключительно полезна для облегчения удушливого кашля.

Мазь, приготовленная из семян смешанных с вином, используется при лихорадке и малярии вместо хинина. Такое лекарство не вызывает тех побочных эффектов, которые часто встречаются при передозировке хинина и мышьяка, поэтому оно получило распространение в Турции.

На Кавказе для лечения малярии делали следующее: листья подсолнуха раскладывают по простыне, смачивают теплым молоком, в простыню заворачивают больного, укрывают и дают пропотеть часа 2-3. Так делают каждый день до выздоровления.

Растущий подсолнух эффективно борется с вредными испарениями в болотных местностях. Опасность заболеть лихорадкой намного меньше там, где возле дома растут подсолнухи. Настой. 1-й вариант из свежих цветков подсолнечника Взять 2 столовые ложки свежих краевых цветков подсолнечника, залить стаканов кипятка, настаивать 2-3 часа. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды. Отвар полезен в качестве мочегонного средства, а также средства от поноса. 2-й вариант, из сухого сырья. 20 г сухого сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение получаса, затем процеживают и пьют по 3 столовые ложки за 15-20 минут до еды. Принимают настой при невралгии лицевой части головы и ишемической болезни сердца, а также для возбуждения аппетита, при коликах в кишечнике, спастическом колите, хроническом гепатите и поносе. Он полезен и при повышенной нервной возбудимости. Настойка сухого стебля на водке. Взять 1 часть стеблей на 8 частей водки, настаивать 9 дней. Пить по 3 столовые ложки натощак в течение 3 дней - при малярии, настойку сердцевины стебля - при лихорадке. Лечебный чай из подсолнечных семечек. Взять 1-2

чайные ложки семян подсолнечника, насыпать их в стакан и залить кипятком. Дать настояться, подсластить каким-нибудь сиропом, сахаром или медом. Мед лучше всего. Пить утром и вечером при запорах. Настойка. Лепестки и нижние листки растения порезать, заполнить банку на четверть, залить доверху водкой, крепко закрыть и настаивать 2 недели, процедить. Употребляли по чайной ложке трижды в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство, для возбуждения аппетита, снятия сердечной боли, боли неврологического происхождения, желудочных колик, лечение ревматизма, радикулита, гриппа, катара верхних дыхательных путей, фурункулеза, малярии, желтухи, гипертонии. Настой из листьев подсолнуха и сухоцвета багульникового. Смешать в пропорции 1:1, 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять час, процедить, употреблять по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды. Настой употребляли для снижения артериального давления, в случае болей в желудке. Зелье для выведения солей из организма. Смесь сердцевины и корня растения (1:1). Взять 5 ст. л. смеси, залить 1 л воды, довести до кипения на водяной бане, прокипятить 2 минуты, настоять до охлаждения, процедить. Эта суточная доза употребляется за 4-5 раз за полчаса до еды. При необходимости после 3-4 недель лечения сделать перерыв на 10-14 дней, курс повторить (моча сначала потемнеет, что свидетельствует о выведении шлаков). Употребляют также в случае проблем с мочевыделением.