**Бораго**

Borago officinalis L.

Из истории

Семейство: бурачниковые (Boraginaceae)

Отец ботаников Карл Линней, автор известного афоризма о том, что «дать истинное название способны только истинные ботаники», был не в восторге от родового названия огуречной травы— Borra-Go: «допустимо, хотя и не очень хорошо». Ему, по всей видимости, не понравилось, что это «переиначено из латинского языка», и что выделена трава не по своим оригинальным вкусовым качествам, а «по действию на сердце».

Ботаники предполагают, что еще в раннем средневековье арабы завезли бораго в Испанию и ввели в культуру. В те далекие времена огуречную траву, которую повсеместно выращивали в садах как декоративное и лекарственное растение, называли «радость сердца», а средневековые врачеватели считали, что от неё становится легче на душе, исчезают заботы. Древние умели сочетать приятное с полезным: огуречная трава действительно помогала при сердечной слабости. И не только. Она и «смелости прибавляла», и «улучшала настроение»…

Это растение сподобилось особого упоминания в инструкции огородникам— «капитулярии» Карла Великого («Capitulare de villie»),— изданной в 812 году и содержащей описания растений, которые надлежало разводить в садах. Об огуречной траве сказано: «Пусть весело употребляется при пище и питье». А почему «весело»?

Свойства огуречной травы известны довольно давно. Цветки во время королевы ЕлизаветыI (вАнглии) добавляли в салаты, чтобы вызвать приятные мысли, в вино для «увеселения людей» и в сиропы от кашля. В конце 16 века английские травники лечили сиропом из цветков бурачника лунатизм, меланхолию, плохое настроение. Как оказалось, такое его использование было вполне обосновано. Доказано, что бурачник стимулирует работу коры надпочечников и способствует выработке адреналина, а это естественно повышает тонус.

Это растение дало название целому семейству— Бурачниковых, к которому относятся такие известные в народной медицине растений как медуница, окопник и чернокорень.

Происхождение и распространение

Родина огуречной травы— Африканское побережье Средиземного моря и Малая Азия. В диком виде она повсеместно растет в Европе и Северной Америке чаще всего рядом с жилищем человека. Встречается изредка как сорное почти во всех районах (кроме арктических) европейской части, редко на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии. Огуречную траву выращивают в качестве декоративного или салатного растения.

Ботаническая характеристика

Огуречная трава (Borago officinalisL.)— травянистое однолетнее растение семейства Бурачниковые (Boraginaceae).

Корень стержневой, боковые корни многочисленные.

Стебель высотой 30—60см, прямостоячий, ветвистый, сильно волосистый.

Листья мясистые, овальные, щетинисто-волосистые, 3—7см длиной и 2—5см шириной, по краю мелковолосисто-зубчатые; нижние— черешковые, верхние— продолговато-ланцетные, сидячие.

Цветки синие и голубые с розоватым оттенком, по краю с длинными белыми щетинками, поникающие, чашечка 10&—12мм длиной из 5 чашелистиков, сросшихся у основания, на длинных щетинистых цветоножках, душистые; венчик 15—20мм в диаметре, короткотрубчатый, коронка венчика распростертая, пятилопастная; тычинок 5; пыльники темно-фиолетовые. Цветки собраны на верхушке стебля в плотную кисть (щитковидно-метельчатое соцветие— типичное для бурачниковых,— двойной завиток). Цветет растение с июня по сентябрь.

Плод состоит из четырех крупных, удлиненных (до 5мм), слегка искривленных ребристых орешков. Обычно они темно-коричневые, реже светло-коричневые или почти черные. Масса 1000 семян 13—18г. Семена созревают в июле—августе, легко осыпаются. Их созревание очень не равномерное. Массовое созревание семян наступает в августе. Всхожесть семян сохраняется 2—3 года.

Лекарственным сырьем являются свежие и высушенные надземные части, собранные во время цветения, а также отдельно собранные цветки. Их срезают и сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении. Если сушить на солнце, то цветочки очень быстро теряют свой цвет.

Сырье содержит: сапонины, танины, слизь до 30%, сахара, следы эфирного масла, смолистые и дубильные вещества (до 3%), флавоноиды, аскорбиновую, яблочную, молочную и лимонную кислоты, значительное количество калия, алкалоиды пирролизидинового ряда (ок.0,01%). Потенциально в больших дозах алкалоиды обладают токсичностью. Но в бурачнике они содержатся в небольших количествах, поэтому так же как, например, мать-и-мачеха он не считается ядовитым растением, хотя ее листья тоже содержат эти соединения. Листья и побеги содержат витаминС, провитаминА. В зародышах семян обнаружен аллантоин, а в надземных частях— циклических спирт борнезит. Масло семян содержит цислинолевую и гамма линоленовую кислоты, необходимую для синтеза простагландинов. Количество жирного масла в семенах достигает 32%. По составу масло похоже на масло ослинника двулетнего, который является источником жирного масла, обладающего F-витаминной активностью.

Размножение и агротехника

Размножается семенами. Вырастить это растение абсолютно не сложно. Считается, что выращивание этого растения избавляет людей от меланхолии, дурного настроения. Растение очень неприхотливо, растет быстро, отличается высокой холодостойкостью, легко обсеменяется и может быстро заполнить большие участки. В огороде продолжает всходить и цвести до самых заморозков. Уход заключается в прополках, и, по возможности, в засушливое лето— в поливе. Огуречник очень легко дичает и может стать злостным сорняком, поэтому при выращивании его нужно держать в строгих рамках.

Выращивают на лёгких не кислых хорошо увлажненных плодородных почвах. Сеют огуречную траву под зиму или рано весной на глубину 1,5—2см. Ширина междурядий 40—45см. Норма высева 3—4г/м2. Всходы дважды прореживают, оставляя между растениями 15—20см. Вегетационный период составляет 70—80 дней. При срезке сырья не забудьте, что растение однолетнее и на следующий год для посева понадобятся семена. Поэтому оставьте 3—4 растения. Дожидаться, когда созреют все семена не стоит. Если дождаться последних, то первые самые крупные просто осыплются. Поэтому когда начнут распускаться последние цветки, срежьте цветоносы и разложите на бумаге в сухом месте. По мере подсыхания недозрелые семена дозреют, а созревшие высыпятся на бумагу. После этого можно их собрать и дожидаться следующего сезона.

Применение и целебные свойства

Бораго ценится за раннюю зелень, богатую витаминами. Листья имеют запах свежего огурца, их растирают и используют для салатов, супов, грибных блюд. Салат из свежей огуречной травы успокаивает нервную систему, регулирует работу сердца, улучшает обмен веществ, увеличивает выделение мочи и пота, предупреждает воспалительные процессы в почках и кишечнике.

Листья входят в рецептуру освежающих напитков, а цветки добавляют в уксус для его ароматизации. Листья и побеги заваривают вместо чая. Регулярное употребление в пищу огуречной травы способствует улучшению общего состояния организма и восстановлению сил.

В медицинской практике огуречную траву используют при сердечной слабости, неврозах, суставном ревматизме, как отхаркивающее и противосудорожное средство, при кожных заболеваниях и в качестве слабительного. Настой травы регулирует обмен веществ и уменьшает возбудимость нервной системы. Назначают эту траву при неврозах сердца, подавленном настроении, при страхах, плохих предчувствиях, при бессоннице. Рекомендуют огуречную траву при отеках, воспалении почек и мочевыводящих путей. Бурачник обладает заметным противовоспалительным действием, что позволяет использовать его при ревматоидных и обменных артритах, а также экземе. Растение обладает свойством смягчать предменструальный синдром. Иногда рекомендуют в качестве молокогонного средства, но, учитывая содержание адкалоидов, лучше от этого воздержаться. Листья применяют при депрессиях и для преодоления негативных последствий стероидной терапии. Семена используют как антиревматическое, облегчающее экзему, регулирующее менструальный цикл. Масляный экстракт семян применяют при ревматоидном артрите, экземе и похмельном синдроме.

В гомеопатии огуречник рекомендуют при неврозе сердца, депрессивном состоянии, для поднятия общего тонуса организма. В народной медицине огуречную траву используют в свежем и сухом виде при суставном ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, как успокаивающее, слабительное, мочегонное и противокашлевое средство. Один из лучших медоносов, дает до 200кг меда с 1га. Выращивают для привлечения пчел, что способствует опылению овощных и плодовых культур, а значит повышению их урожайности. Листья и побеги применяют для окрашивания ткани в синий цвет.

Сок свежего растения

Для получения свежего сока собирают нижние крупные листья, промывают холодной водой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через ткань. Затем разводят кипятком или горячей молочной сывороткой в соотношении 1:1, настаивают 20—30 минут. Принимать по 3 столовые ложки 4 раза в день до еды. Соком смазывают кожу при раздражениях и нейродермите.

Настой

1) 1ст. ложку сухого сырья заливают стаканом кипятка. Настаивают до охлаждения, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды;

2) 20г (2ст. ложки с верхом) измельченных сухих ветвей или сухих цветков залить стаканом кипятка в термосе или плотно закрывающемся сосуде (крышка должна касаться жидкости), через 4—5 часов процедить, принимать по 2ст. ложки 5— 6 раз в день до еды. Курс лечения 1—2 недели.