**Крапива двудомная**

Urtica dioica L.

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства крапивных, густо покрытое жгучими и короткими волосками высотой до 170см, с длинным, ползучим, ветвистым корневищем.

Стебли прямостоячие, не ветвистые, четырехгранные. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетовидные, длинно-черешковые, крупнозубчатые, темно-зеленые с продолговатыми пленчатыми прилистниками. Цветки зеленоватые, мелкие, однополые, собранные пучками в ветвистые, прерывистые пазушные, колосовидные соцветия. Плоды— желтовато-серые, яйцевидные орешки, заключенные в оставшиеся околоцветники. Цветет в июне—июле. Плоды созревают в августе—сентябре.

При раннем скашивании растения отрастают и повторно зацветают в августе—сентябре.

Распространение

Крапива двудомная встречается по всей территории Украины. На юге ареал ее произрастания захватывает Николаевскую, Одесскую, Херсонскую, Запорожскую области и Крым, но здесь запасы ее сырья менее значительны, чем в средней полосе республики. Растет как сорняк во дворах, на окраине садов, парков, лесных полянок, обочинах дорог, в поймах рек.

Благодаря вегетативному размножению от одного растения часто образуются небольшие заросли. Заготовки можно производить в южных областях по 3—4 тонны ежегодно.

Правила заготовки

В медицинской практике используют листья крапивы двудомной. Заготовку проводят во время цветения, скашивая или срезая серпами облиственные стебли и подвяливая несколько часов— после этого крапива потеряет свою жгучесть, затем листья обрывают руками и сушат под навесами, на чердаках и в сушилках. На солнце листья теряют зеленую окраску, а самое главное, разрушается часть витаминов. Влажность не выше 14%. В сырье допускается: измельченных частей, проходящих через сито с диаметром 3мм— не более 10%, других частей крапивы— 5%, органических примесей— 2%, минеральных— 1%. Запах сырья своеобразный. Вкус горьковатый.

Сухие листья пакуют в мешки или тюки. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях на стеллажах, без доступа прямых солнечных лучей. Срок хранения 2 года.

Возможны примеси других растений— листья яснотки белой или глухой крапивы. Последние отличаются чередованием крупных и мелких зубчиков по краю листа, отсутствием шершавости на ощупь, а также анатомическим строением.

Медицинское значение

Листья крапивы богаты витаминами. Они содержат аскорбиновую кислоту (0,6мг/%), каротиноиды (до 50мг/%), гликозид уртицин, красящие вещества, ситостерин, муравьиную, кремневую, галлусовую кислоты, смолы, хлорофилл, холин, ацитилхолин, крахмал, слизи, камеди, минеральные соли, микроэлементы (марганец, медь, хром идр.), фитонциды. В золе листьев крапивы находится до 6,3% окиси железа. Крапива жгучая ускоряет процесс свертывания крови, стимулирует эритропоэз, повышает тонус гладкой мускулатуры матки, усиливает основной обмен, оказывает противовоспалительное и некоторое гипогликемическое действие, а также повышает грануляцию и эпителизацию поврежденных тканей. Применяют крапиву двудомную в основном благодаря ее кровоостанавливающему действию, которое определяется наличием значительного количества витамина К, солей кремниевой кислоты и дубильных веществ. Используют в качестве профилактического средства для лечения гипо- и авитаминозов, а также атеросклероза. Крапивой лечат различные кровотечения (маточные, легочные, геморроидальные, носовые) и малокровие. Она способствует повышению содержания гемоглобина и увеличению количества эритроцитов. Отвары листьев снижают уровень сахара в крови.

В народной медицине крапиву используют в качестве мочегонного, ветрогонного, противолихорадочного, кровоочистительного и ранозаживляющего средства. Применяют ее при заболеваниях печени, желчного пузыря, мочекаменной болезни, водянке, нерегулярных менструациях, ревматизме, бронхите, туберкулезе, неврозах, золотухе, фурункулезе, лишаях, при спазмах желудка, привычных запорах, диспепсии.

При частых поносах едят сухую, порошкообразную крапиву или пьют настой из листьев крапивы и ежевики. Измельченные сырые листья рекомендуется прикладывать к свежим ранам. Соком крапивы лечат застарелые раны, язвы и свищи.

При наружном применении препараты крапивы оказывают бактерицидное действие, стимулируют процессы грануляции и эпителизации. Применяют также примочки и ванночки из настоя сухих измельченных листьев при фурункулезе, для лечения ран, кожных заболеваний. Рекомендуется принимать настой из листьев крапивы внутрь как кровоочистительное средство.

В народе применяют в качестве раздражающего и отвлекающего средства при радикулитах, заболеваниях суставов: «изжаливают» больные места 1 раз 2—3 дня подряд свежей травой. Наружно препараты крапивы применяют в виде примочек, используют при лечении варикозных хронических язв, ожогов ит.д.

При выпадении волос и перхоти рекомендуется мыть голову отваром из листьев крапивы. Для этого готовят отвар из расчета 100г измельченных листьев на 0,9л воды и 0,1л уксуса. Отвар кипятят 30 минут, процеживают и вечером перед сном моют им голову (без мыла). Пользуются для этой цели и настоем из сухих листьев: берут 1 столовую ложку измельченной крапивы, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Остывший настой процеживают и раз в одну – две недели, после мытья головы, втирают в кожу.

В гомеопатии наряду с крапивой двудомной используют крапиву жгучую.

Применяют крапиву и в пищевой промышленности для получения безвредного природного красителя— хлорофилла.

Молодые побеги, богатые витаминами, употребляют в пищу, используют для корма домашних животных, особенно курам. Это ценная, витаминная добавка необходима для молодняка: индюшат, гусят, утят. Крапива увеличивает жирность молока и его надои. Это один из самых ранних поливитаминных продуктов питания.

Уже в апреле молодые побеги крапивы можно употреблять для приготовления щей, салатов и приправ. Засоленные впрок молодые побеги с листьями не уступают по вкусовым качествам соленой капусте, а по питательности— превосходят ее.

Крапиву используют и для косметических целей при приготовлении масок, способствующих исчезновению морщин, делающих кожу нежной и бархатистой. Для этой цели к 50-ти граммам измельченных на мясорубке листьев добавляют столовую ложку меда, смешивают и тонким слоем накладывают на лицо, шею, покрывая салфеткой или полотенцем на 25—30 минут. После этого маску смывают кипяченой водой и кожу слегка смазывают питательным кремом. Эту процедуру необходимо повторить 10—12 раз весной и осенью. В парфюмерии питательный лосьон получают, добавляя хлорофилл, содержащийся в листьях.

Из крапивы готовят настои, жидкий экстракт, брикеты.

Крапива входит в состав витаминных чаев и сборов, а также противоастматических средств: астматин и астматол. Экстракт крапивы входит в состав препарата аллахол. При лучевой терапии используют хлорофилл, получаемый из листьев крапивы.

В домашних условиях настой готовят следующим об разом: измельченное сырье (15г) заливают 200мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут. Охлаждают 45 минут, процеживают и добавляют кипяченую воду до первоначального объема. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день. Используют также для ванночек на анальную область (при геморрое) и примочек на пораженные участки при ранах, ожогах, трофических язвах.

Две столовые ложки измельченных листьев заливают 400мл кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день при обыкновенных угрях.

Столовую ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 20—25 минут. Используют для полосканий при пародонтозе.

Краткие рекомендации по возделыванию на приусадебных участках

При выращивании следует использовать бросовые, даже сорные, чуть притененные влажные участки. Крапива размножается семенами и вегетативно: делением куста, отрезками корневищ и отводами. При посеве в грунт семена требуют предпосевной обработки— стратификации в течение одного месяца при температуре 0—5°С (в холодильнике). Рано весной семена высевают. Сеянцы начинают цвести и плодоносить на второй год.

Лучшие результаты получаются при размножении вегетационном способом. Крапива в культуре неприхотлива и дает хорошие урожаи листьев, увеличивая их с каждым годом. Уже на третьем году их можно собрать по 25г (сырой вес) с каждого растения.