**Арника горная (баранник горный)**

Arnica montana L.

Любопытно происхождение названия этого растения. Считают, что еще Диоскорид назвал его “ptarmica”, что по-гречески означало “чихательная”, поскольку цветки и листья арники вызывали чихание. Позже название, которое дал Диоскорид, исказили и появилось слово “арника”. Однако вероятно и друroe происхождение названия. В народе арнику называли бараньей травой, из-за волосков на цветках. Высушенные, они в массе напоминают баранью шерсть. Баран по-гречески — arnos, откуда, возможно, и произошло название. Видовое название от латинского montanus — горный.

Арника горная — многолетнее травянистое растение с почти горизонтальным цилиндрическим слаборазветвленным корневищем длиной до 10—15 см, снаружи темно-коричневым толщиной 1 см. С нижней его стороны отходят многочисленные тонкие нитевидные бурые придаточные корни. На верхней стороне корневища имеются остатки старых стеблей в виде округлых рубцов.

Стебель один (реже несколько), высотой до 60 см, железисто-опушенный, в верхней части слабоветвистый. Верхушка и ветки заканчиваются одиночными соцветиями — корзинками 2—3 см (иногда 5—8 см) в диаметре. Краевые цветки язычковые (около 20 в корзинке), темно-желтые или оранжевые, срединные — трубчатые (по 50 и более в корзинке), более бледные, обоеполые, с трубчатым пятизубчатым венчиком. Вместо чашечки развит хохолок из жестких волосков. Тычинок 5.

Прикорневые продолговато-ланцетные листья — в виде розетки. Стеблевые листья супротивные, ланцетные, зеленые, опушенные, снизу светлые, голые.

Плод — цилиндрическая заостренная семянка, длиной 6—10 мм, темно-серая, бороздчатая, с хохолком однорядных шершавых волосков, длиной 0,8 см. Цветет в июне — июле. Плоды созревают в июле — августе.

Распространена преимущественно на высокогорных лугах Карпат, а также на суходольных лугах Верхнеднепровья, Верхнеднестровья, стран Балтии, Беларуси, на полянах хвойных и буковых лесов. Арника горная занесена в Красную книгу.

В настоящее время для медицинских целей используют 3 вида арники, которые действуют аналогично: арника горная; арника Шамиссо — A. Chamissaris Less., названная так в честь немецкого поэта и ботаника А. Шамиссо; арника облиственная — A. foliosa Nutt.

Все три вида арники освоены в культуре.

Арника облиственная — многолетнее травянистое растение высотой до 70 см с ланцетовидными мелкозубчатыми листьями. Стебель облиственный, с многочисленными цветочными корзинками диаметром 5—6 см. Все растение опушенное. Цветки оранжево-желтые с зеленовато-бурыми обвертками на коротких цветоножках.

В качестве лекарственного сырья используют цветки арники, в народной медицине — также и корни арники.

Заготовляют соцветия-корзинки в начале цветения в сухую солнечную погоду после высыхания росы. Срывают руками соцветия с коротким цветоносом (до 1 см). Сушат в темных прохладных хорошо проветриваемых помещениях (на чердаках, в сараях). Для получения высококачественного сырья корзинки раскладывают в один слой на бумаге или ткани и не переворачивают.

Можно сушить в сушилках на решетах при температуре не выше 50—60°С. Срок хранения 2 года.

Соцветия содержат эфирное масло — 0,04—0,07%, сесквитерпеновый лактон арнифолин, тритерпеноиды арнидиол и его изомер фарадиол (арницин) — до 4%. Найдены цинарин — тридипсид кофейной и хлорогеновой кислот. Кроме того, обнаружены дубильные вещества (до 5%), горечи, алкалоиды, камеди, лютеолин, холин. Из неспецифически действующих веществ — жирное масло, содержащее 56% неомыляемых веществ (омыляемая часть масла — 50% — представлена насыщенными кислотами); органические кислоты — фумаровая, яблочная и молочная, находящиеся как в свободном состоянии, так и в виде кальциевых и калиевых солей; сахара (фруктоза, сахароза, инулин), каротиноиды, фитостерины, витамин С.

Корни арники содержат ненасыщенные углеводороды, фитостерины, эфирное масло (до 1,5%), органические кислоты: изомасляную, муравьиную и ангеликовую.

Цветки арники оказывают кровоостанавливающее действие, усиливают тонус и сокращения матки, а также обладают желчегонными свойствами.

Препараты из цветков арники в малых дозах оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему, а в больших дозах — седативное действие и предотвращают развитие судорог.

Настойку из цветков арники применяют как ранозаживляющее, успокаивающее, кровоостанавливающее средство при послеродовых кровотечениях и кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями. Настойка оказывает также желчегонное действие. Применяется в лечении желчнокаменной болезни, холангитов, гепатитов, холециститов. Побочных явлений при применении настойки не отмечается.

В Германии арнику называли “травой падения”, так как в давние времена заметили, что это растение помогает при ушибах и лечит долго незаживающие раны. Народная медицина приписывала арнике свойства укреплять мозг и лечить гипертрофию сердца — болезнь, иногда развивающуюся у гребцов, борцов и штангистов при чрезмерно большой физической нагрузке.

Настойку из цветков арники готовят из мелко нарезанных цветков на 70%-ном спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Принимают по 30— 40 капель на прием на воде или молоке до еды 2—3 раза в день.

Настойку арники употребляют также наружно в виде примочек при ушибах, мелких ранениях, карбункулах, фурункулах. Во избежание раздражающего действия перед приемом разбавляют водой 1:5 или 1:10. Применяют примочки и компрессы при солнечных ожогах I—II степени, кровоподтеках.

Настой из цветков арники готовят из расчета 10 г цветков на 200 мл кипятка, доводят до кипения, сразу же снимают с огня и через 1 ч процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды на молоке или воде.

Показания к применению те же, что и для настойки. Кроме того, настой арники возбуждает сердечную деятельность, усиливает сократительную функцию сердца, расширяет коронарные сосуды.

Препараты из корней арники увеличивают амплитуду сердечных сокращений, расширяют коронарные сосуды, улучшают питание мышцы сердца при различных патологических состояниях, атеросклерозе, миокардитах и сердечных ангиоспазмах.

При приеме больших доз арники внутрь повышается потоотделение, появляются ноющая боль в конечностях и судорожные подергивания мышц, озноб, одышка, тошнота, рвота, боли в животе, усиливается диурез. Могут развиться симптомы расстройства функции сердечно-сосудистой системы, упадок сердечной деятельности.

\*\*\*

Арника горная

Описание растения. Арника горная — многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Имеет ползучее корневище, расположенное на глубине 0,5— 3 см, а иногда и на поверхности почвы. Верхушки корневища и его разветвлений заканчиваются розетками листьев и генеративными побегами. Соцветия — верхушечные, одиночные корзинки, темно-желтые или оранжевые.

Цветет арника в июне — июле, в зависимости от высоты над уровнем моря. Плоды созревают в июле — августе.

В медицине используют соцветия (корзинки) арники горной, собираемые в начале цветения.

Места обитания. Распространение. Основная часть ареала арники охватывает Прикарпатье, Карпаты и Закарпатье. На равнинах встречается редко и разбросанно, в небольших количествах (на территории Беларуси, Литвы, Латвии).

Арника распространена в горах, преимущественно выше 450 м над уровнем моря.

Обычными местами массового произрастания арники горной в лесном поясе являются послелесные сенокосы и выпасы, а также лесные опушки. Вблизи верхней границы леса для нее типично еловое редколесье, а возле границы леса — белоусовые, овсяницевые, щучковые и другие полонины и разреженные заросли кустарников (ольхи зеленой, можжевельника сибирского, сосны низкой) и кустарничков (черники, брусники, голубики).

Арника требовательна к почве и воздушной влаге. Светолюбива и потому не растет иод древесным пологом. Скашивание и умеренный выпас выносит хорошо. В местах интенсивного выпаса и прогона скота корневища арники выбиваются, что приводит к гибели ее зарослей. С увеличением высоты над уровнем моря уменьшаются размеры и количество цветущих экземпляров, а также и число корзинок на них. Для промысловых заготовок наиболее пригодны заросли на высоте от 600 до 1300 м над уровнем моря.

В последние годы отмечено сокращение площадей продуктивных зарослей арники горной, что объясняется влиянием заготовок, а главное — нарушением местообитаний вследствие выпаса.

Заготовка и качество сырья. Соцветия арники заготавливают в начале цветения растения в сухую солнечную погоду, после обсыхания росы. Соцветия с короткими цветоносами (до 1 см) срывают вручную и складывают, не уплотняя, в корзины или мешки. При опоздании со сбором и в тех случаях, когда соцветия сушат толстым слоем, они распадаются. Это наблюдается также при длительном хранении сырья перед сушкой.

Сушат арнику в темных, прохладных, хороню проветриваемых помещениях (на чердаках под соломой или под черепицей, в сараях). Можно сушить в сушилках на решетах при температуре не выше 50—60° С. Выход сухого сырья составляет 10—22% массы свежесобранного. Сырье состоит из частично распавшихся и целых корзинок диаметром до 3 см с 14—20 краевыми оранжево-желтыми цветками. Влажность не более 13%. В сырье допускается измельченных частей, проходящих через сито с диаметром отверстий 2 мм, не более 6%; органической примеси 2%; минеральной 1%; экстрактивных веществ должно содержаться не менее 25%. Упаковывают сырье в мешки по 30 кг или в тюки по 50 кг.

Химический состав. В соцветиях арники горной обнаружены арницин, эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротиноиды, цинарин, холин, бетаин, алкалоиды, фитостерины, жирное масло, сахара, органические кислоты, камедь, инулин. Корневище содержит эфирное масло, смолы, воск, камедь, горькое вещество.

Применение в медицине. Настой из цветков арники назначают наружно в виде влажных повязок, примочек или компрессов при ушибах, ссадинах, гематомах, а также при различных гнойничковых заболеваниях кожи, трофических язвах, легких ожогах и отморожениях. В гинекологической практике настойку арники применяют в качестве кровоостанавливающего средства при слабом сокращении матки в послеродовом периоде, при обильных менструациях и кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями половых органов.

Настой цветков арники. 10г (3 столовые ложки) цветков помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стаканом) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и оставшуюся массу отжимают. Полученный настой разбавляют кипяченой водой до первоначального объема — 200 мл. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды на молоке, как гемостатическое и желчегонное средство. Хранить настой можно не более 2 суток.

Арника, как редкое и исчезающее растение, включена в Красную книгу СССР. Заготовка небольших количеств ее сырья (около 1 т в год) проводится только по разрешению отдела охраны природы Госагропром. Участки заготовок должны ежегодно чередоваться. Необходимо проведение мероприятий (уменьшение выпаса и др.), повышающих сырьевую продуктивность зарослей арники.