**Истод сибирский**

Polygala sibirica L.

Родовое название от греческого “poly” — много, “gala” — молоко, так как считалось, что обилие видов этого рода на пастбищах увеличивает лактацию у животных; латинское sibiricus — сибирский.

Многолетнее травянистое растение высотой 10—20 см с коротким стержневым корнем длиной 15—20 см. Листья ланцетные, сидячие. Стебли короткие, прижатоопушенные, тонкие, многочисленные. Цветки синие, неправильные. Соцветие — односторонняя негустая боковая кисть длиной 2—7 см. Плод — коробочка диаметром около 5 мм. Цветет в мае — июле.

Распространено в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, встречается в европейской части России. Произрастает в лесостепной и степной зонах — по степям, на песчаных лугах, в редких сосновых лесах по горам, предпочитая южные каменистые склоны.

В лечебных целях используют корни. Их заготавливают осенью, выкапывают из земли, сушат на воздухе, в тени или на солнце.

Корни содержат тритерпеновые сапонины, фенольный гликозид с метилсалицилатом в качестве агликона, жирное масло.

Сапонины истода сибирского повышают секрецию слюнных и слизистых желез, разжижают слизь, усиливают проницаемость эпителиальных структур, понижают поверхностное натяжение веществ, вызывая обильное образование пены в бронхах, стимулируют деятельность реснитчатого эпителия. Раздражая нервные рецепторы слизистой оболочки, сапонины истода рефлекторным путем возбуждают кашлевой центр, обеспечивая отхаркивающий эффект.

Препарат истода применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических заболеваниях легких и верхних дыхательных путей — бронхитах, ларингитах, абсцессах легких, бронхиальной астме.

Отвар истода готовят следующим образом: корень истода измельчают до величины частиц 3 мм, замачивают водой комнатной температуры (в соотношении 10:200), кипятят 30 мин, охлаждают в течение 10 мин и процеживают. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день.

В настоящее время истод исключен из средств официальной медицины и применяется только в народной медицине.

\*\*\*

Описание растения. Истод тонколистный—многолетнее травянистое растение семейства истодовых, высотой до 35 см, с коротким многоглавым корневищем и косо углубляющимся в почву корнем длиной 8—12 см и шириной 2—4 мм. Стебли многочисленные тонкие, голые (редко слабобородавчатые), высотой 25— 35 см. Листья очередные, торчащие косо вверх, узколинейные, заостренные, слабоопушенные. Цветки собраны в боковые односторонние рыхлые кисти. Плод— округло-сердцевидная коробочка.

Цветет в июне—июле (августе); плодоносит в июле—сентябре.

В медицине используют корни истода тонколистного.

Места обитания. Распространение. Истод тонколистный имеет сибирско-монгольский тип ареала. Распространен в Прибайкалье и Забайкалье, в бассейне реки Амур, в Приморье, на Алтае, по Верхнему Енисею и в Туве.

Истод тонколистный—горно-степное растение, предпочитающее хорошо освещенные каменистые, слабозадерненные склоны и скалы. В забайкальских степях входит в состав разреженных злаково-разнотравных, танацетовых и кустарнико-танацетрвых группировок. В Амуро-Зейском междуречье встречается под пологом дубово-лиственнично-сосновых лесов и во вторичных порослевых группировках, образующихся на их месте. На Приханкайской низменности растет в остепненных разнотравно-злаковых ценозах в комплексе с порослево-кустарниковыми группировками на склонах.

Заготовка. В медицине корни истодов применяют давно, однако промысловые заготовки их не проводят. Это объясняется трудоемкостью и малой эффективностью заготовок из-за редкости зарослей истода и малого размера их корней.

Химический состав. Корни истода тонколистного содержат сапонины, производные сапогенинов тенуигенина-А и тенуигенина-В. Кроме того, в корнях содержатся спирт полигалит, жирное масло, смолы и другие вещества.

Применение в медицине. Лечебный эффект галеновых препаратов истода сибирского идентичен терапевтической активности сенеги, произрастающей в Северной Америке.

Препараты истода назначают в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, ларингитах, фарингитах, а также для лечения бронхопневмоний, абсцессов легких, бронхиальной астмы, в виде одного из компонентов комплексной терапии.

Отвар истода. 10г корня истода измельчают до частиц длиной 3 мм, заливают 200 мл воды комнатной температуры и кипятят на водяной бане 30 мин. Затем охлаждают 10 мин, процеживают, принимают по 1—2 столовой ложки 3—4 раза в день.

Сироп, содержащий отвар корня истода, натрий гидрокарбонат, раствор аммиака и сахарный сироп, применяют по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день.

Наравне с корнями истода тонколистного в медицине разрешено использование корней истода сибирского Polygala sibirica L. Этот истод отличается более широкими ланцетовидными листьями. Стебли короткоприжато-пушистые; корни стержневые, вертикальные. Истод сибирский имеет более обширный ареал, чем истод тонколистный. Основная часть его ареала приурочена к степным и лесостепным районам Сибири. Истод сибирский растет на степных каменистых склонах, глинистых обнажениях, реже — на сухих лугах.