**Крапива двудомная**

Urtica dioica L.

Название рода от латинского urere — жечь. Латинское dioicus — от греческого “di” - дважды, “oikos” - дом. Крапива — одно из полезнейших растений, буквально родник здоровья.

Долгое время она была известна как техническая культура. Лубяные волокна крапивы шли на выработку пряжи, веревок, каната, шпагата, грубых тканей, рыболовных снастей, которые отличались крепостью, легкостью, долго не намокали в воде и не гнили. В XIX в. в Европе из крапивы делали ткани и сита для процеживания меда и просеивания муки. В сказке Ганса Христиана Андерсена “Дикие лебеди” принцесса Элиза по совету феи из волокна крапивы сплела кольчуги для своих братьев. В 1856 г. в книге “Общепонятное руководство к практическому сельскому хозяйству” П. Преображенский писал о крапиве: “Разведение крапивы было известно в древности, и в настоящее время хотя значительно уменьшилось, но никогда не может быть оставлено совершенно, потому что в обделанном виде она употребляется для некоторых технических производств и не может быть ничем заменена”. В XVIII в. Русское вольное экономическое общество наградило П. Рычкова и Э. Клебена серебряными медалями за пособие по изготовлению холста из крапивы.

Целебные свойства растения были отмечены уже в рукописном травнике XVIII в.: “Крапива полезна от ломотного ревматизма и простуды. Для сего крапиву вяжут и нажигают больное место, а крапива должна быть только перед тем сорвана”. Русские врачи XVII в. широко использовали крапиву для лечения ран.

Крапива двудомная — многолетнее травянистое двудомное растение высотой 60—170 см с длинным ползучим разветвленным шнуровидным корневищем и тонкими корнями в узлах. Стебли прямостоячие, четырехгранные, неветвистые, реже с супротивными ветвями. Листья длиной 8—17 см, шириной 2—8 см, супротивные, черешковые, яйцевидно-ланцетные, к верхушке постепенно суживающиеся и длинно заостренные, при основании большей частью сердцевидные или реже закругленные, крупнопильчато-зубчатые, с изогнутыми зубцами, темно-зеленые. Черешки короче пластинок листьев. Прилистники длиной до 12 мм, продолговатые, пленчатые, цельнокрайные или слегка зубчатые. Стебли и листья покрыты короткими простыми и более длинными жгучими волосками (прикосновение их к коже вызывает жгучую боль). Цветки мелкие, зеленоватые, однополые, с простым четырехлепестным околоцветником, собраны в верхней части стебля пучками в ветвистые колосовидные соцветия, выходящие из пазух верхних листьев. Тычиночные колоски прямостоящие, пестичные позднее становятся повислыми.

Плод — яйцевидный или эллиптический желтовато-серого цвета орешек (семянка) длиной 1,2—1,5 мм. Цветет с июня до сентября.

Растет по берегам рек и ручьев, оврагам, на вырубках, по лесным опушкам, в кустарниках, в тенистых лесах, как сорняк около жилья и дорог, в садах. Распространена в европейской части России, на Кавказе, в Восточной и Западной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии.

В качестве лекарственного сырья используют листья крапивы. Собирают их в мае — июле (во время цветения).

При сборе пользуются рукавицами. Чаще всего крапиву косят или режут и дают ей завянуть, тогда жгучесть теряется, и листья можно обрывать голыми руками. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях, разложив слоем 3—5 см на ткани или бумаге или в сушилках при температуре 40—50°С. Срок хранения сырья 2 года.

Листья крапивы из специфических действующих веществ содержат гликозид уртицин, флавоноиды, фенольные кислоты, дубильные вещества (до 2%); органические кислоты (муравьиновую, кремниевую), каротиноиды (виолаксантин, бета-каротин, ксантофилл, ксантофилл-эпоксид).

Из неспецифических соединений — много витаминов: аскорбиновая кислота (витамин С), витамин К, витамины группы В, пантотеновая кислота.

В медицине препараты крапивы применяют внутрь как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных, маточных и кишечных кровотечениях; наружно — при лечении варикозных хронических язв. Из листьев крапивы получают каротин и хлорофилл — для лечения лучевых поражений и заживления ран. Хлорофилл при приеме внутрь улучшает обмен веществ. Сочетание экстракта крапивы с жидким экстрактом тысячелистника повышает свертываемость крови.

Листья крапивы входят в состав сборов, используемых при желудочно-кишечных заболеваниях, в частности в состав препарата аллохола, назначаемого при хронических гепатитах, холангитах и запорах.

Крапива способствует повышению содержания гемоглобина в крови и увеличению количества эритроцитов.

Из крапивы готовят следующие препараты: настой, экстракты жидкий и густой, применяемые при гипо- и авитаминозах.

1. Экстракт крапивы жидкий назначают по 25—30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

2. Настой листьев крапивы — 1—2 столовые ложки сухих измельченных листьев заливают 200 мл (стаканом) кипящей воды, настаивают 10 — 30 мин, процеживают и охлаждают. Принимают по 1—2 столовой ложке 3 раза в день.

В русской народной медицине крапиву рекомендуют при заболеваниях печени, желчного пузыря, воспалении желудочно-кишечного тракта, малокровии, диспепсии, золотухе, лихорадке, язве желудка, подагре, геморрое и для лучшего молокоотделения у кормящих матерей. Настой крапивы применяют против выпадения волос и перхоти. Отвар корней и корневищ — народное средство от фурункулеза, сыпей и угрей. Настой цветков или корневищ — отхаркивающее средство. Порошком из сухих листьев присыпают гноящиеся раны и язвы.

Настойкой из крапивы и чеснока на водке избавляются от лихорадки.

В болгарской народной медицине крапиву применяют при сахарном диабете, эпилепсии, истерии, хронических бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей.

При заболеваниях органов дыхания щепотку цветков крапивы заваривают 800 мл кипятка. Чай пьют в качестве отхаркивающего средства.

При геморрое столовую ложку сухих листьев крапивы заливают 200 мл кипятка, кипятят 10 мин на слабом огне, остужают и процеживают. Пьют по столовой ложке 4—5 раз в день.

Крапива — хорошее косметическое средство. При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос после мытья головы и подсушивания волос рекомендуется втереть в кожу головы настой листьев (столовую ложку листьев заваривают стаканом кипятка, настаивают 1,5 ч, процеживают; курс лечения — один раз в неделю длительное время).

И наконец, зеленые борщи и салаты из крапивы — отличные целебные диетические блюда.

\*\*\*

Описание растения. Крапива двудомная — многолетнее травянистое растение семейства крапивных, с ползучим ветвистым корневищем. Стебли прямостоячие, четырехгранные, неветвистые, высотой 60—170см, покрытые длинными жгучими и короткими простыми волосками. Листья яйцевидно-ланцетовидные, по краю крупнозубчатые, длиной 8—17 см и шириной 2—8 см; на стебле они расположены супротивно. Цветки однополые, мелкие, с простым четырехраздельным околоцветником, собранные в ветвистые прерывистые колосья, выходящие из пазух листьев. Плоды— яйцевидные или эллиптические желтовато-серые орешки.

Крапива двудомная отрастает рано весной и уже через 15—20 дней после схода снега образует большие листья, которые в это время отличаются высоким содержанием витаминов. Растет она довольно быстро, к началу июня уже начинается цветение. Крапива сохраняет зеленые листья и после плодоношения. Цветет с июня и по сентябрь, плодоносит с июля.

В медицине используют листья растения, из которых готовят жидкий экстракт, настои и настойки.

Места обитания. Распространение. Крапива двудомная широко распространена по всей европейской части, на Кавказе, в Средней Азии и Сибири. Растет в тенистых влажных лесах, на вырубках, гарях, по оврагам и прибрежным кустарникам. Наибольшие заросли образует в ольшаниках, на пустырях, около заброшенных поселений, вблизи жилья, вдоль дорог. Наибольшая плотность зарослей крапивы бывает там, где почвы богаты перегноем и достаточно увлажнены.

Заготовка и качество сырья. Заготовки листьев крапивы можно проводить всюду, где она распространена, но только не вблизи дорог с интенсивным движением автотранспорта. Ресурсы крапивы двудомной огромны, их следует шире использовать не только в медицине, но и в других отраслях народного хозяйства. Сбор сырья проводят вручную, для этого надевают кожаные или брезентовые рукавицы. Листья собирают, ошмыгивая стебли и веточки крапивы.

Крапиву двудомную для медицинских целей не возделывают, но ее начинают выращивать около птицефабрик и предприятий, получающих из крапивы хлорофилл.

Крапиву, как корнеотпрысковое растение, возделывают отрезками корневищ. Для этого рано весной выкапывают растения, делят корневища на отрезки. Каждый отрезок должен иметь почку возобновления и пучок корней. Высаживают рядами, на 1 м в ряду высаживают до 5 отпрысков. Междурядья должны быть до 50 см. Крапива быстро отрастает.

Для лекарственных целей используют листья крапивы, обрываемые с растения в фазе его цветения. Листья необходимо сразу закладывать на сушку. Сушат в тени, в проветриваемых помещениях, на стеллажах или в сушилках. Листья перед сушкой раскладывают в один слой. Готовое сырье не теряет своей окраски — листья зеленые, влаги в них допускается не более 14%. В сырье не должно быть остатков стеблей, соцветий; побуревшие или почерневшие листья нужно удалять. Хранить лист крапивы следует в ящиках или в банках; он очень хрупкий и в мягкой таре легко крошится. На солнце быстро теряет свою окраску.

Химический состав. Листья крапивы содержат до 269 мг% витамина С, каротин и другие каротиноиды (до 50 мг%), витамины группы В и К, муравьиную, пантотеновую и другие органические кислоты. В листьях обнаружены до 5% хлорофилла, более 2% дубильных веществ, камедь, протопорфирин, копропо-рфирин, ситостерин, гликозид уртицин, железо, фитонциды, кверцетин, кофейная, р-кумаровая, феруловая кислоты, ацетилхолин, гистамин и 5-гидрокситриптамин.

Применение в медицине. Препараты крапивы применяют внутрь как кровоостанавливающее средство и как средство, которое усиливает сократительную деятельность матки и повышает свертываемость крови. Они высокоэффективны при климактерических, геморроидальных и других кровотечениях.

Наружно свежие листья или порошок из высушенных листьев применяют для лечения нагноившихся ран и варикозных хронических язв. Листья крапивы применяют для лечения малокровия.

Используют жидкий экстракт, настои и настойки.

Крапива двудомная входит в состав витаминного чая, вместе с плодами рябины, шиповника, брусники, смородины и корнем моркови. Листья крапивы входят в состав желудочного чая, регулирующего деятельность кишечника, а также в состав слабительного чая (3 части коры крушины, 1 часть травы донника и 1 часть листьев крапивы).

В Болгарии, Польше, Германии препараты из крапивы применяют при анемии, атеросклерозе, мышечном и суставном ревматизме, воспалении почек и мочевого пузыря, при заболеваниях печени, геморрое, кожных заболеваниях, ожогах I степени, при выпадении волос.