**Любка двулистная (ночная фиалка)**

Platanthera bifolia L.

Русское название — ночная фиалка — из-за душистых цветков, которые пахнут только ночью. Согласно легенде, во времена Запорожской сечи казаки носили высушенные клубни л юбки двулистной на шее, и те не раз спасали казацкие жизни, возвращали силу.

Татары обычно переставали преследовать казаков, когда те уходили от преследования в пустынные степи, считая, что они там погибнут. Однако казаков спасали высушенные клубни любки, которые они жевали. Клубни утоляли голод, жажду, восстанавливали силу. Татары допрашивали редких пленников, пытались узнать, что спасает их в голодной степи. Казаки погибали, но тайны не выдавали. Спустя некоторое время, татары все-таки узнали о таинственных свойствах любкиных клубней и сами начали носить амулеты.

В старину знахари давали жаждущим овладеть чудо-силой два клубня любки двулистной. Они говорили: “Прочертить белым по больному месту накрест — забудешь, что болело. Черный — для врага. Притронешься корнем к нему — сбудется все, что ты ему пожелаешь”. Девушкам давали клубни, чтобы их полюбили парни. Отсюда произошло и русское название любка.

Любка двулистная — многолетнее травянистое растение высотой25—60 см с немногочисленными тонкими корнями и двумя удлиненно-овальными клубнями величиной с наперсток. Они служат местом отложения запасов питательных веществ. Один клубень отмирающий — материнский и молодой — дочерний. Стебель голый, ребристый, прямостоячий, с верхушечной кистью белых неправильных цветков. Два прикорневых листа сближены в нижней части стебля, продолговато-обратнояйцевидные, длиной 8—18 см (с черешком); пластинки шириной 3—5,5 см, голые, лоснящиеся, на верхушке тупые или коротко заостренные, к основанию суженные в крылатый черешок, дугонерв-ные. Стеблевые листья мелкие, недоразвитые. Соцветие рыхлое, цилиндрическое, длиной 6—15 см. Цветки имеют простой венчиковидный околоцветник, из 6 листочков, расположенных в 2 круга. Один наружный и 2 внутренних листочка околоцветника обращены кверху, сближены в виде шлема, остальные листочки отклонены в сторону; губа (третий листочек внутреннего круга) линейная, длиной 7—9 мм и шириной 2—2,5 мм, тонкий изогнутый шпорец имеет на конце зеленоватый и заостренный, длиной 20—30 мм. Плоды — коробочки с очень мелкими многочисленными семенами. Цветет в июне — июле. Плоды созревают в августе.

Растет в разреженных лесах, по лесным лугам, в кустарниках (европейская часть России и южные районы Сибири, Северный Кавказ, Украина).

Заготавливают клубни (клубнекорни) в период цветения (май — июнь), выкапывают лопатами или ножами. Отряхивают землю, обрезают ножами надземные части и старые клубнекорни. Затем очищают от внешней коры и опускают на несколько минут в кипяток. Заготовленное сырье сушат на открытом воздухе, на чердаках под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией, раскладывая в один слой на бумаге или ткани. Можно сушить и в печах или сушилках при температуре 50—55°С или нанизав на нитки или шпагат. Срок хранения до 6 лет.

Корнеклубни содержат слизь (до 50%), крахмал (около 27%), сахара, белки.

В медицине корнеклубни любки применяются в виде слизи, как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (гастрит, энтероколит) внутрь и в виде клизмы. Внутрь принимают при отравлениях ядами прижигающего действия, при этом слизь защищает чувствительные нервные окончания желудка и кишечника от раздражающего действия и препятствует всасыванию образовавшихся в кишечнике токсинов.

Для приготовления препарата 2 г порошка корнеклубней заливают 200 мл кипящей воды и взбалтывают 10—15 мин. Принимают по чайной или десертной ложке 2—3 раза в день.

При упадке сил можно воспользоваться примером казаков и пожевать высушенные корнеклубни любки.