**Одуванчик лекарственный**

Taraxacum officinale Wigg. ex Web.

Латинское название, возможно, происходит от греческого “taraxis” — болезнь глаз, “akeomai” — лечу, исцеляю; латинское officinalis — аптечный, лекарственный.

Многолетнее травянистое сорное растение высотой 5—50 см с толстым стержневым корнем. Листья ланцетные или продолговато-ланцетные, более или менее глубоко выемчатоперистонадрезанные с лопастями, отклоненными вниз или струговидно-надрезанные, голые, длиной 10—25 см и шириной 1,5—5 см, собраны в прикорневую розетку.

Корни вертикальные, длиной 20—60 см и толщиной 1—2 см, сверху красновато-бурые, внутри — белые; цветочные стрелки (стебли) дудчатые, безлистные, вверху паутинистые, высотой 5—30 см, заканчиваются одиночными соцветиями — корзинками диаметром 3—5 см.

Цветки язычковые с золотисто-желтым венчиком, с хохолком. Обвертка корзинки зеленая, двойная. Внутренние листочки, стоящие вверх, расположены в один ряд, наружные листочки короче внутренних, отогнуты вниз. Плоды — семянки длиной 3—4 см, серо-бурые, продолговатые, вверху суженные в носик, несущий на длинной ножке хохолок из неветвистых волосков.

Все растение богато млечным соком. Цветет в апреле — мае, плоды созревают в мае — июне.

Растет на лугах, полянах, у дорог по всей территории России, кроме Арктики и пустыни, на Украине, Беларуси (по всему Северному полушарию).

Заготовляют два вида сырья: корень одуванчика с травой, собираемый весной в начале цветения (с розеткой листьев и бутонами), и только корень, собираемый поздней осенью в стадии увядания листьев; его тщательно освобождают от остатков листьев, тонких боковых корней, кончика корня и от корневой шейки, после чего моют в холодной воде. После провяливания в течение нескольких дней на открытом воздухе сушат на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем (3— 5 см) на бумаге или ткани. Можно сушить в печах или сушилках при температуре 40—50°С. Срок хранения до 5 лет.

В млечном соке растения содержатся горькие гликозиды (тараксацин). В соцветиях и листьях найдены каротиноиды: тараксантин, флавоксантин, лютеин, фарадиол.

Листья содержат витамин С, В2, железо, кальций, фосфор.

В корнях растения обнаружены: инулин (до 24%), каучук (2—3%), горький гликозид тараксацин, слизи, смолы, жирное масло, в состав которого входят глицериды пальмитиновой, олеиновой, линолевой, мелисовой и церотиновой кислот; тараксерол, тараксол, тараксастерол, а также фитостерины (ситостерин и стигмастерин). Одуванчик (корни) относится к инулиноносным растениям, он усиливает деятельность поджелудочной железы и повышает выделение инсулина.

В медицине корни и трава одуванчика находят применение как горечь для возбуждения аппетита, при анорексиях различной этиологии и при анацидных гастритах для повышения секреции пищеварительных желез. Рекомендуется также применять в качестве желчегонного средства при авитаминозах. При запоре, заболевании желчных путей и желчного пузыря, при воспалении желудка и кишечника, метеоризме, заболеваниях печени применяется как средство, улучшающее пищеварение и обмен веществ, возбуждающее аппетит, при геморрое рекомендуется отвар и настой корня.

Отвар готовят следующим образом: 3—4 чайные ложки измельченного корня заливают 400 мл кипятка, кипятят 15 мин, процеживают; назначают по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки корня заливают 200 мл кипяченой холодной воды, настаивают 8 ч. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Густой экстракт из корней одуванчика применяют как горечь для усиления секреции пищеварительных желез и как желчегонное средство, а также для изготовления пилюль.

Одуванчик широко используется в народной медицине.

Для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, при воспалениях, опухолях, камнях в печени, при водянке, хронических запорах, почечно- и мочекаменной болезнях, при нарушении обмена веществ, при кожных заболеваниях рекомендуется настойка корней одуванчика. Для ее приготовления 50 г сухих измельченных корней одуванчика заливают 0,5 л водки, настаивают в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процеживают. Принимают по 30 капель 3 раз в день до еды.

При болезнях печени чайную ложку порошка корня одуванчика принимают 3—4 раза в день за 20 мин до еды. Длительное применение его усиливает выделение вредных веществ из организма, порошок полезен при атеросклерозе, воспалении лимфатических желез, повышает выделение инсулина.

При заболеваниях печени также рекомендуется 200 г сока корней одуванчика смешать с 30 г спирта, 30 г глицерина и 50 г холодной кипяченой воды. Настаивают в темном прохладном месте сутки, процеживают. Принимают по 1—2 столовой ложки 3 раза в день за 15 мин до еды. Хранят в холодильнике.

Можно также использовать настой корней одуванчика. Для его приготовления чайную ложку сухих измельченных корней и листьев одуванчика заливают 200 мл кипятка, настаивают, укутав, 1 ч, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

При желчнокаменной болезни принимают по 50—100 г в день сок из травы одуванчика. Очень полезно также 2 раза в год проводить курс лечения с помощью салатов из листьев одуванчика. Для удаления горького вкуса листья 30 мин выдерживают в соленой воде.

Очень эффективное средство при болях в суставах: соцветия цветущих одуванчиков измельчают, заливают (1:1 по объему) водкой, настаивают в темном месте 12 дней, периодически встряхивая содержимое, процеживают и остаток отжимают. Настойкой смазывают суставы 5 мин, затем растирают их до появления жжения, обертывают льняным материалом и утепляют на ночь.

Хорошее антисклеротическое средство: 100 г сока свежих корней одуванчика, 15 г 90%-ного спирта, 15 г глицерина и 17 г воды хорошо смешивают друг с другом и смесь процеживают. Принимают по столовой ложке 2 раза в день за 30 мин до еды.

Для лечения ревматизма едят свежие стебельки цветущего одуванчика. Лучше всего их есть на третий день после выброса соцветия.

Рекомендуется также собрать и тут же растереть цветки одуванчика, смешать их (1:1 по объему) с сахарным песком. Поставить на один день банку с содержимым в темное теплое место, после чего настоять в холодильнике 1,5 недели. Содержимое отжать, процедить и снова поместить в холодильник. Принимать при ревматизме произвольно. Желательно за сезон избавиться от болезни.

Сильное противоожоговое средство: 100 г свежих измельченных корней одуванчика залить 0,5 л растительного масла, настоять на солнце или в теплом месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, затем держать на кипящей водяной бане 5—6 ч, охладить, процедить.

Водный настой корней одуванчика лекарственного вместе с листьями усиливает выделение молока у кормящих матерей, является хорошим средством против угрожающих выкидышей.

Варенье из соцветий одуванчика весьма полезно для ослабленных и анемичных больных. Для его приготовления утром в 6—7 ч собирают соцветия одуванчика. Затем в смесь из 100 г цветков (соцветий) и 900 мл воды добавляют 2—3 дольки лимона, очищенного от кожуры, и на слабом огне кипятят 40— 50 мин, затем настой процеживают через марлю, добавляют 1 кг сахара и кипятят 60—80 мин.

Одуванчик используется также для косметических целей.

Корни, стебли, цветки и листья одуванчика измельчают, складывают в стеклянную посуду, заливают водкой (на стакан одуванчиков стакан водки), настаивают в теплом темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процеживают, остаток отжимают, добавляют 2 части (около 2 стаканов) кипяченой воды. Настойкой протирают лицо для удаления веснушек, угрей, кожных пятен.

\*\*\*

Описание растения. Одуванчик—многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, высотой 5—50 см. Корневая система стержневого типа. Главный корень относительно толстый, обычно вертикальный, маловетвистый; корневая шейка шерстистая, реже голая. Все листья розеточные, длиной 10—25 см и шириной 1,5—5 см. Цветочных стрелок несколько. Они безлистные, гладкие, полые. Все цветки язычковые, обоеполые, желтые. Корни, стебли и листья обычно содержат белый млечный сок. Плоды—светло-бурые или буроватые семянки; расширенная их часть длиной 3—4 мм, в верхней половине покрыта острыми бугорками с хохолками из простых шероховатых волосков.

Цветет в мае — июле; семянки созревают примерно через месяц после начала цветения. Нередко наблюдается повторное цветение и плодоношение в течение всего лета. В медицине используют корни одуванчика лекарственного.

Места обитания. Распространение. Одуванчик лекарственный—весьма полиморфный вид, имеющий многочисленные апомиктические формы. Некоторые авторы рассматривают их в качестве самостоятельных видов. Однако все они при заготовках не различаются и используются в медицине наравне с типичней формой.

Одуванчик лекарственный произрастает почти по всей территорий страны, кроме Арктики, а также высокогорных и пустынных районов. Обитает обычно в местах с нарушенной естественной растительностью, на слабозадерненных почвах, особенно вблизи жилья, на паровых полях, молодых залежах. В этих условиях он нередко образует значительные по площади заросли. На нарушенных распашкой и выпасом лугах одуванчик не столь обилен и произрастает преимущественно лишь в поймах рек. Часто он встречается также на лесных полянах и опушках, по обочинам дорог, вдоль придорожных канав, на эродированных склонах, реже на лесных прогалинах, среди зарослей кустарника, на вырубках и просеках.

Заготовка и качество сырья. Заготавливают корни одуванчика поздней осенью в фазе увядания его листьев. Растения выкапывают лопатами, отряхивают землю, обрезают ножами остатки листьев, кончик корня, корневую шейку и тонкие боковые корни. После этого корни моют в холодной воде и провяливают на воздухе несколько дней, пока из них не перестанет выделяться млечный сок. Затем их сушат, разложив тонким слоем на бумаге или на ткани на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами. Можно сушить корни одуванчика в печах или в сушилках при температуре 60—70° С с хорошей вентиляцией. Выход сухого сырья составляет 33—35%.

Несмотря на то, что одуванчик встречается почти повсеместно и в больших количествах, в связи с трудоемкостью его заготовки и сушки ставится вопрос о культивировании этого растения. В культуре на хорошо удобренной и глубоко разрыхленной почве его корни достигают значительно большей величины, чем у дикорастущих растений. Корни бывают годны к употреблению на второй год; выкапывают их осенью.

Химический состав. Из корней одуванчика выделены тритерпеновые соединения, бета-ситостерин, сигмастерин, инулин (до 24%), холин, никотиновая кислота, никотинамид, смолы, воск, каучук (до 3%) и жирное масло, содержащее глицериды олеаноловой, пальмитиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой кислот. Особенно много инулина корни одуванчика содержат осенью.

Применение в медицине. Галеновые препараты из корней одуванчика или свежие его корни используют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, в том числе для улучшения секреторной и моторной деятельности желудка и кишечника, для повышения желчеотделения и секреции пищеварительных желез. Кроме того, препараты из корней одуванчика применяют как самостоятельно, так и в смеси с другими желчегонными средствами при холециститах, гепатохолециститах, анацидных гастритах, осложненных патологией гепатобилиарпой системы и хроническими запорами.

Корни одуванчика входят в состав аппетитных, желудочных и мочегонных сборов.

Экстракт одуванчика густой используют при изготовлении пилюль.

Настой корня одуванчика. 10 г (1 столовую ложку) сухих корней помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стаканом) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) при частом помешивании 15 мин. Затем охлаждают 45 мин, процеживают, а оставшуюся массу отжимают. Полученный настой разбавляют кипяченой водой до получения первоначального объема—200 мл. Хранят в прохладном месте не более 2 сут.

Принимают в теплом виде по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды как горечь и желчегонное средство.