**Вахта трехлистная (трифоль)**

Menyanthes trifoliata L.

Родовое название от греческого “men” — месяц, “anthos” — цветок; латинское trifoliatus — трехлистный.

Многолетнее травянистое растение с длинным толстым корневищем, верхушка которого слегка приподнята и несет несколько (3—5) прикорневых голых тройчатых, темно-зеленых листьев длиной до 17—30 см на длинных (до 20 см) черешках. Отдельные листочки длиной 5—8 см и шириной 3—5 см. Листья очередные, со стеблеобъемлющим влагалищем. С нижней стороны от корневища отходят редкие придаточные корни. Цветоносный стебель безлистный (стрелка) длиной 20—40 см (вместе с кистью). Цветки пятичленные, правильные, бледно-розовые или белые. Чашечка, остающаяся при плодах, длиной 2—3 мм, с 5 сросшимися туповатыми долями. Венчик длиной 12—14 мм, воронковидный, с пятилопастным отгибом. Тычинок 5. Соцветие — густая верхушечная кисть, длиной 3—7 см. Плод — одногнездная, почти шаровидная многосемянная коробочка длиной 7—8 мм. Семена эллиптические, гладкие, желтоватые или буроватые, блестящие, длиной 3 мм.

Цветет в мае — июне, плоды созревают в июле — августе.

Растение болотное. Растет почти во всех районах европейской части России (кроме самых южных), в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, Кавказе, Украине, в Литве, Беларуси, Джунгарском Алатау. Встречается на моховых болотах, в затонах, стоячей воде, по берегам слабопроточных водоемов, зарастающих озер, болотистых лугах.

В качестве лекарственного сырья используют листья. Заготовляют вполне развившиеся листья во время и после цветения (май — июль), срывая или срезая их с остатком черешка не длиннее 3 см. После предварительного обсыхания и провяливания на открытом воздухе их сушат на чердаках под железной крышей, под навесами с хорошей вентиляцией или в сушилках при температуре не выше 50—60°С, расстилая тонким слоем (1—5 см) на бумаге, ткани, решетах и периодически перемешивая. Срок хранения до 2 лет.

Основные действующие вещества — монотерпеноидные горечи (логанин, сверозид, мениантин), флавоноиды (рутин, гиперозид), дубильные вещества (до 3%), алкалоиды (генцианин). В листьях обнаружены флавоноиды, жирное масло, значительные количества йода.

Препараты из листьев вахты применяют как горечи для возбуждения аппетита и усиления секреции желез желудочно-кишечного тракта при гастритах с пониженной кислотностью, а также в качестве желчегонного средства при заболеваниях печени и желчных путей.

Настой трилистника водяного готовят так: столовую ложку листьев заваривают 200 мл кипящей воды, кипятят 5 мин, настаивают 1—2 ч, процеживают, принимают по столовой ложке 3 раза в день за 5—10 мин до еды.

В народной медицине листья вахты употребляют при малярии как противолихорадочное средство, при геморроидальных кровотечениях, туберкулезе легких, кашле, как слабительное и глистогонное средство, при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, желчнокаменной болезни.

\*\*\*

Описание растения. Вахта трехлистная — многолетнее болотное травянистое растение семейства вахтовых. Имеет длинное горизонтальное корневище, верхушечная почка которого образует укороченный побег, несущий 3—5 длинночерешковых тройчатых листьев и пазушный цветонос с кистевидным соцветием. Цветки розоватые.

Цветет вахта в мае и июне, плоды созревают в июле.

Весной рост побегов начинается в мае и продолжается до августа, отмирает побег в сентябре — октябре; за вегетационный период образуется одна генерация листьев. Максимальная масса отмечена в фазе полного созревания плодов и обсеменения.

Места обитания. Распространение. В нашей стране вахта распространена по всей территории в лесной зоне и лесостепи.

Чаще всего она растет на торфянистых почвах или на чистом торфе, но встречается и на минеральных грунтах. Вахта может быть компонентом травяно-кустарничкового яруса болот, заболоченных лесов и лугов. Она встречается по окраинам сфагновых болот, может расти на облесенных болотах и образовывать сообщества под пологом заболоченных черноолынаников, ельников, березняков и сосняков, реже она доминирует на заболоченных лугах вместе с типичными луговыми видами. Лучше всего вахта трехлистная растет по берегам зарастающих озер.

В медицине используют листья вахты трехлистной.

Заготовка и качество сырья. Лучшим сроком заготовки следует считать период созревания плодов — от отцветания до обсеменения, т. е. вторую половину июня— июль.

Заготовка наиболее производительна на низинных болотах в вахтовых, вахтово-хвощевых и вахтово-ольховых сообществах. Можно вести заготовку на заболоченных лугах, где урожайность вахты также достаточно высока.

Собирают лишь вполне развитые листья, срывая их с коротким (не длиннее 3 см) остатком черешка. Молодые листья собирать не следует, так как при сушке они чернеют.

Собранные листья на несколько часов раскладывают на ветру и затем укладывают рыхлым слоем в открытую тару (ящики, корзины и т, д.) и быстро доставляют к месту сушки. Сушат сырье, разложив его тонким слоем, в хорошо проветриваемом помещении или же в сушилках при температуре 45—60° С.

Готовое сырье должно удовлетворять следующим требованиям: влаги не более 14%; листьев, утративших нормальную окраску (побуревших и с темными пятнами), не более 5%; листьев с черешками длиннее 3 см не более 8%; отдельных черешков не более 3%; органической примеси не более 3% и минеральной примеси не более 0,5%.

Химический состав. Листья вахты содержат горькие гликозиды, относящиеся к группе иридоидов, флавоноиды (рутин, гиперозид и др.), незначительное количество алкалоида генцианина, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротин и жирное масло.

Применение в медицине. Таленовые препараты (настой) вахты трехлистной применяют в качестве горького средства, возбуждающего аппетит и способствующего усилению желудочно-кишечной секреции, при гастритах с пониженной кислотностью, при запорах и метеоризме, а также как желчегонное средство. В терапевтических дозах препараты вахты побочных явлений не вызывают; противопоказания к их применению не установлены.

Листья вахты входят в состав аппетитных, желчегонных, слабительных, мочегонных и седативных сборов (чаев).