**Левзея сафлоровидная**

Наталия Антонова

Одна из старинных легенд рассказывает, что как-то охотники нашли в тайге мальчика. Был он настолько слаб и истощён, что не мог не то что двигаться, он не мог даже говорить или поднять голову. Охотники принесли его в селенье к местному лекарю, и тот влил в рот мальчика отвар из корней левзеи.

Через несколько минут мальчик вскочил на ноги, выбежал на улицу и стал вырывать с корнем деревья. Еле-еле утихомирили его и убедили направить обретённую силу в полезное русло. Мальчик вырос настоящим великаном и до конца своих дней защищал жителей селения, помогая им во всём. А на охоте один нёс целого оленя, взвалив тушу себе на плечи.

Говорят, что такова сила этого растения. Так рассказывает древняя легенда, но в основе любой легенды лежит какой-либо факт или житейский опыт. Так произошло и с левзеей…

Есть предположение, что порошок из левзеи сафлоровидной помог китайцам совершить кругосветное морское плавание, опередив Колумба на тысячу лет. На Тибете, в Древнем Китае и Монголии использовали волшебную силу левзеи с незапамятных времён.

Корень левзеи может помочь всем желающим поддержать силы и здоровье. Тем более сейчас, когда весь мир переполошился из-за свиного гриппа, да и обычный грипп начал своё шествие по просторам нашей родины.

Левзея сафлоровидная - Rhaponticum carthamoides или Leuzea carthamoides - многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Народные названия: маралова трава, большеголовник, нижний уймон… Прямой неветвистый стебель левзеи может достигать в высоту полутора метров. Листья крупные, слегка опушённые, перисто-рассечённые. Розовато-лиловые или светло-фиолетовые цветки с хохолком располагаются на верхушке стебля и собраны в одиночные шаровидные корзинки.

Зацветает левзея в июле-августе. Семена созревают через 30-35 дней. Плод – буроватая семянка. В диком виде растёт в горах Алтая, в Саянах, на альпийских лугах и в альпийской тундре, в высокогорных лесах, иногда образуя целые заросли. Культивируется на плантациях, выращивается в садах.

Лекарственным является корневище растения. Изредка используется трава. Собирают корневища поздней осенью, а траву летом, начиная с июля и до сентября. Корневища и корни выкапывают лопатой, очищают от земли и сразу же промывают. Потом сушат в тени на открытом воздухе. Сырьё, готовое к употреблению, представляет собой корневища, густо покрытые коричневыми корнями. Если корневище разломить, то почувствуется слегка смолистый аромат.

Корневища и корни левзеи содержат: витамин С, каротин, алкалоиды, кумарины, антрахиноны, флавоновые и дубильные вещества, инулин, щавелевокислый кальций, соли фосфорной кислоты, мышьяк, смолы и эфирное масло. Жители Сибири применяют отвары из левзеи для лечения не только людей, но и животных. А коровы и лошади, как и дикие животные, часто сами разыскивают и поедают корни левзеи.

Относительно лечения людей сибирские знахари говорят, что «левзея поднимает человека от четырнадцати болезней и наливает его молодостью». Из корневищ и корней готовится спиртовая настойка или отвар. Настойка без рецепта продаётся практически в любой аптеке, и применять её нужно, следуя приложенной инструкции. И отвар, и настойка обладают тонизирующим, общеукрепляющим и слегка возбуждающим действием.

Для поднятия иммунитета настойку применяют осенью, зимой и ранней весной. Уже после первого применения чувствуется бодрость и прилив сил. После нескольких приёмов улучшается общее самочувствие, настроение, повышается работоспособность, как умственная, так и физическая. У мужчин повышается эрекция. При хронической усталости исчезает чувство постоянного утомления и апатии, улучшается кровоснабжение центральной нервной системы и мозга.

Препараты левзеи сафлоровидной часто назначают в период восстановления после тяжёлой болезни, а также при лечении алкоголизма и онкологии.

В народной медицине готовят отвар из корневищ левзеи при упадке физических, умственных сил и половом бессилии: 1 ст. ложку измельчённого сырья залить 1 стаканом кипятка и проварить на медленном огне 20-25 минут, выключить огонь и настаивать в течение получаса. Процедить. Принимать по 1 десертной ложке 2-3 раза в день до еды. Последний приём - не позднее, чем за 4-5 часов до сна.

Или можно сделать так: 2 ст. ложки измельчённых корней залить 1 литром кипятка, настаивать 1 час и принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Научная медицина использует препараты левзеи при истощении, потере жизненного интереса, головной боли, раздражительности, плаксивости, импотенции.

Настойку из корней при желании можно приготовить самостоятельно: 1 ст. ложку сухого измельчённого сырья залить 200 мл 70%-ного спирта или водки. Настаивать 3 недели в тёмном месте. Процедить и принимать по 20-30 капель за полчаса до еды 2-3 раза в день в течение 3 недель.

Приём левзеи без ущерба для здоровья позволяет использовать скрытые резервы организма, расширить пределы физических и психических возможностей. Но левзею нельзя принимать людям, страдающим гипертонией, склонным к повышению и скачкам артериального давления, а также тем, у кого бывает повышенное сердцебиение. Кроме того, левзею не следует принимать весной и летом в сильную жару. Наибольшую пользу она приносит осенью и зимой.

Вытяжки, отвары и настойки из корневища левзеи употребляются в косметологии. Отвар можно приготовить самостоятельно, заварив 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельчённых корней и настояв их полчаса. Лицо протирать вместо тоника утром и вечером. Такой отвар не только тонизирует, регенерирует кожу, но и активизирует водно-солевой и кислородный обмен в клетках, поддерживая её упругость и молодость. Если протирать несколько раз в день таким отваром сыпь и пигментные пятна, они со временем исчезнут.

Аромат левзеи восстанавливает энергетические поля, быстро устраняя их повреждения и дефекты, способствует быстрому восстановлению сил после физического, умственного и нервного переутомления, а также после тяжёлой болезни. Он наполняет благотворными космическими энергиями, привлекая гармонию и успех. Прогоняет зимнюю хандру и даже затяжную депрессию, изгоняя отрицательную энергию недобрых мыслей, и дарит человеку хорошее настроение и оптимизм.