**Мать-и-мачеха обыкновенная**

Tussilago farfam L.



Родовое название от латинского tussis — кашель, agere — выгонять, изгонять; farfarus — латинское название мать-и-мачехи от far — мука, fero — несу.

Многолетнее травянистое растение высотой 10—25 см, с длинным толстым ползучим ветвистым корневищем с тонкими корнями, у вершины покрытым чешуйками. Цветет ранней весной в марте — апреле до появления листьев. Цветочные стебли одиночные или в числе нескольких, прямостоячие, неветвистые, усаженные чешуйчатыми буроватыми листьями, покрытыми шерстистыми волосками, несут по одной верхушечной корзинке.

Прикорневые листья появляются после отцветания растения, на длинных черешках, округло-сердцевидные, угловатые, неравномерно-зубчатые по краям, с пальчатым жилкованием, шириной 10—25 см, вначале с обеих сторон густобеловойлочные, позднее сверху голые, светло-зеленые, а снизу беловойлочные (эта особенность растения нашла отражения в русском названии — мать-и-мачеха). Листья достигают полного развития к концу мая или началу июня.

Корзинки 2—2,5 см в диаметре. Цветки желтые, краевые — язычковые, пестичные, плодущие, расположены в несколько рядов; средние — трубчатые, обоеполые, бесплодные, снабженные хохолком из простых волосков. В трубчатых цветках семяпочки недоразвиты, потом они функционируют как тычиночные. Цветки находятся на плоском голом цветоложе, окруженном двурядной обверткой из однородных линейных опушенных листочков. Плоды — семянки, цилиндрические длиной 3,5—4 мм, с хохолком, продолговато-вальковатые. Хохолок состоит из многорядно расположенных белошелковистых волосков, в 3—4 раза длиннее семянок. Плоды созревают в мае — июне.

Растет почти по всей территории европейской части России, на Украине, в Беларуси, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии, встречается по оврагам, глинистым обрывам, железнодорожным насыпям, берегам рек, ручьев, канав.

Используются листья, реже — цветочные корзинки.

Листья мать-и-мачехи собирают в первой половине лета, ощипывая их или срезая до половины черешка. Не следует собирать молодые листья, сверху еще опушенные. Необходимо следить за отсутствием бурых пятен на листьях растений, свидетельствующих о поражении грибковой болезнью (“ржавчиной”), что часто бывает при запоздалом сборе.

В небольшом количестве заготовляют цветочные корзинки.

Сушат листья на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (2—3 см) на бумаге или ткани. Можно сушить в сушилках при температуре 40—50°С.

Соцветия собирают в начале цветения (апрель — первая половина мая), обрывая или обрезая их с цветоносами длиной не более 0,5 см. Сушат так же, как листья. Срок хранения до 3 лет.

Листья и цветки содержат слизистые вещества, гликозид туссилягин, инулин, декстрин, кумаринпроизводные, эфирное масло, рутин (в цветках), сапонины, дубильные вещества, фитостерин, ситостерин, каротиноиды, галловую, яблочную и винную кислоты, витамин С.

В цветочных корзинках выделены фарадиол, арнидиол, тараксантин, стигмастерин, гептакозан.

Лечебные свойства мать-и-мачехи были известны еще в Древней Греции и Древнем Риме. Диоскорид и Плиний Старший рекомендовали отвар из листьев при легочных заболеваниях и кашле. Гиппократ также использовал мать-и-мачеху как отхаркивающее средство и в виде припарок при нарывах.

В научной медицине листья мать-и-мачехи применяют как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, воспалении легких, ларингитах, бронхоэктазах, бронхопневмонии, бронхиальной астме, хриплом голосе.

Кроме того, для мать-и-мачехи характерно противовоспалительное и антисептическое действие — ее применяют при трахеитах, при заболевании почек, желудочно-кишечного тракта, лихорадке, рожистом воспалении кожи, золотухе, выпадении волос, при нарывах.

Мать-и-мачеха издавна применяется в народной медицине.

При туберкулезе сок листьев мать-и-мачехи смешивают с сахарной пудрой (2:1 по объему). Хранят в темном прохладном месте, принимают по столовой ложке 4—6 раз в день.

Для заживления туберкулезных легочных язв (каверн) рекомендуется принимать мать-и-мачеху с медом. Для этого на дно посуды укладывают слоем в один палец свежие листья мать-и-мачехи, засыпают их таким же слоем сахарного песка, затем укладывают новый слой листьев и так далее, покуда посуда не наполнится доверху. Ее плотно закрывают крышкой и выдерживают 3 недели в прохладном месте (в народных рецептах рекомендуется закопать в землю на глубину 0,5 м). В это время содержимое должно превратиться в однородную массу, которую затем тщательно смешивают с медом: на 1 кг массы — 0,5 кг меда. Принимают при туберкулезе по столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

При лечении диатеза у детей (золотухи) воспаленные участки кожи присыпают порошком листьев мать-и-мачехи и пьют настой из ее листьев.

Настой листьев (или цветков) готовят так: столовую ложку сухих измельченных листьев заливают 200 мл кипятка, настаивают, укутав, 1 ч, процеживают. Принимают по столовой ложке 3-5 раз в день до еды.

При опоясывающем лишае большое облегчение приносят компрессы из кашицы листьев мать-и-мачехи. Ставят, хорошо утеплив, на 20—30 мин 2—3 раза в день.

Компрессы из листьев мать-и-мачехи, размоченные в горячих сливках, — прекрасное средство для предупреждения мастита.

Сок или кашицу из листьев мать-и-мачехи рекомендуется прикладывать к гноящимся ранам, язвам.

Мать-и-мачеху используют в фитокосметике.

Свежий сок из листьев, предварительно измельченных в мясорубке, употребляют при угревой сыпи на лице, а также для удаления мозолей.

В летнее время рекомендуется протирать жирную и пористую кожу настоем или отваром листьев растения с добавлением в них одеколона или водки (4:1). Эффективны также фитоаппликация или маска. Для приготовления маски берут 2 столовые ложки измельченных листьев растения на 200 мл свежего молока. Накладывают на лицо на 15—20 мин через день. Курс состоит из 6— 7 процедур.

При потливости стоп рекомендуется использовать порошок из сухих листьев растения в виде присыпки утром и вечером. При потливости лица, стоп и подмышечных впадин эффективен также настой из листьев.

Кашицу из свежих листьев мать-и-мачехи иногда на ночь прикладывают к распаренным мозолям, сверху покрывают пергаментной бумагой и фиксируют повязкой. Процедуру делают ежедневно. Вне сезона сбора растений используются сухие листья, предварительно залитые кипятком.

Для укрепления волос 3 столовые ложки высушенных (или свежих) молодых весенних листьев мать-и-мачехи и крапивы (в равных частях) заливают 1 л кипятка, настаивают в плотно закрытой посуде в темном месте 1 ч, процеживают и сразу же моют голову.

Можно сделать отвар крепче (6 столовых ложек смеси трав заливают 1 л кипятка), которым пропитывают корни чистых волос не реже 1—2 раза в неделю.

\*\*\*

Описание растения. Мать-и-мачеха — многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Корневище длинное, ползучее. Цветоносные стебли высотой 10—25 см покрыты чешуевидными прижатыми, яйцевидно-ланцетовидными, часто красноватыми листьями. Прикорневые листья появляются после цветения. Они длинночерешковые, округло-сердцевидные, 10— 25 см в поперечнике, угловатые, неравнозубчатые, кожистые, сначала с обеих сторон покрытые войлочком, затем сверху голые, снизу с белым мягким войлочным опушением. Корзинки одиночные, 2—2,5 см в поперечнике, после цветения поникающие. Цветки золотисто-желтые. Семянки длиной 3,5—4 мм с летучкой из белых волосков.

Цветет мать-и-мачеха в апреле — мае; плодоносит в мае — июне.

В качестве лекарственного сырья используют листья.

Места обитания. Распространение. Мать-и-мачеха широко распространена во всех районах европейской части страны; в Сибири, на востоке доходит до Байкала, на Кавказе растет почти всюду, за исключением южных районов Закавказья. В Средней Азии отсутствует в зоне пустынь и полупустынь, но широко распространена по долинам рек в горных областях Восточного Казахстана, Узбекистана и Таджикистана.

Мать-и-мачеха свойственна лесной, реже степной зонам. Обитает на береговых обрывах, осыпях, берегах рек и ручьев, в сыроватых оврагах, на молодых аллювиальных глинистых и песчаных наносах, по железнодорожным насыпям, строительным котлованам, местам открытых разработок горных пород, карьерам для добычи глины и балласта. По глинистым обрывам и берегам горных ручьев иногда образует сплошные заросли. Часто растет совместно с другими травянистыми растениями, нередко с сорняками и кустарниками в разреженных сообществах, не имеющих сплошного задернения.

Заготовка и качество сырья. Листья мать-и-мачехи следует собирать в первой половине лета, когда они еще молодые, покрыты снизу густым войлочным покровом и не повреждены ржавчиной. Их срывают или срезают примерно на половине длины черешка. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией, под черепичной, шиферной или железной крышами или под навесами, разостлав на бумаге или ткани слоем не более 2—3 см.

Листья мать-и-мачехи должны соответствовать требованиям ГОСТ 13382—67. Они не должны быть слишком молодыми, т. е. не должны иметь густого опушения на верхней стороне. Цвет верхней стороны зеленый, нижней-—беловато-серый. Запах отсутствует. Вкус слабогорьковатый, с ощущением слизистости. Содержание влаги должно быть не более 13%; общей золы не более 20%; побуревших листьев не более 5%; листьев, сильно пораженных бурыми пятнами ржавчины, не более 3%; измельченных частей, проходящих сквозь сито с отверстиями диаметром 3 мм, не более 2%; органической примеси (частей других неядовитых растений) не более 2%; минеральной примеси не более 2%. Качество резаного сырья должно также соответствовать требованиям ГОСТ 13382—67. Оно должно состоять из кусочков различной формы, длиной от 1 до 8 мм. Масса цельного и резаного сырья, упакованного в \мешок, должна быть не более 20 кг, в тюк — 50 кг.

Химический состав. В цветочных корзинах мать-и-мачехи обнаружены фарадиол, арнидиол, тараксантин, сигмастерин, ситостерин, и-гептакозан и дубильные вещества. Листья содержат горькие кликозиды (до 2,63%), ситостерин, галловую, яблочную и винную кислоты, сапонины, каротиноиды (5,18%) аскорбиновую кислоту (5 мг%), инулин и декстрин.

Применение в медицине. Листья мать-и-мачехи применяют как отхаркивающее и мягчительное средство. Употребляют внутрь в виде отваров, а также в составе грудных и потогонных чаев при бронхитах, ларингитах и бронхоэктазах. Применяют также при абсцессах и гангрене легких. Наружно употребляют в виде припарок как мягчительное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство.