

**«Вдоль русских проселков, купаясь в придорожной пыли, растет крепкая, все выносящая многолетняя трава подорожник. Широкие, лапчатые листья измазаны дегтем, упругий стебель, придавленный к земле выскочившим из колеи слепым колесом, снова и снова подымает навстречу ветру и солнцу свой мохнатый светло-лиловый колос - и живет, и дышит».** Так писал о подорожнике известный поэт Серебряного века Саша Черный.



Наверное, многим приходилось ходить по узкой тропинке где-нибудь среди полей и лугов? Обычно эта тропка выглядит так: на середине, выбитой ногами пешеходов, практически ничего не растет. Далее можно видеть низкие травки вроде птичьей гречишки или душистой ромашки, а меж них темно-зеленые яйцевидные плоские листья, собранные в прикорневую розетку. Это растение очень неприхотливо, даже если наступить на него, с ним ничего плохого не случится. Во второй половине июня появляются мелкие розовато-бурые цветки, собранные в соцветие колос, на достаточно высоком (до 30 см), очень гибком цветоносе. И на него тоже можно наступить без особого вреда для растения. Цветение продолжается до осени. За это время образуется больше 10-20 тысяч семян. Особенность зрелых семян заключается в том, что, смоченные водой, они становятся слизистыми и клейкими. Смешиваясь с грязью после дождя, благодаря этой слизи семена прилипают к обуви людей, ногам или лапам животных и распространяются повсеместно.

Подорожник - растение многолетнее. Легко представить, какое количество семян ежегодно образуется и разносится по тропкам и дорожкам. Отсюда и его название. Но оно не единственное. Еще подорожник называют попутником, путянкой, опухольной травой (в народной медицине растение использовали для лечения опухолей

воспалительного характера) и т. д.

Научное же имя - подорожник большой. Родовое название, вероятно, происходит от латинского *planta* - стопа, подошва. Как видим, наблюдательный Саша Черный дал почти точное ботаническое описание подорожника. Лишь листья этого растения ботаники называют яйцевидными или эллиптическими, а не «лапчатыми», как пишет поэт, которому, возможно, они напоминали лапу какого-то животного.

Сразу после открытия Америки начался интенсивный обмен между Старым и Новым Светом - не только рабами и золотом, но и растениями. Семена подорожника попали на американский континент, скорее всего, на ногах человека или животных. Растение не осталось незамеченным краснокожими аборигенами. А поскольку подорожник чаще всего можно было встретить на путях передвижения европейцев, индейцы назвали его «след бледнолицых».

**Чем же еще замечателен подорожник? Для нас, деревенских мальчишек, это было самое первое и самое главное лекарство. К ранам, порезам, нарывам и ссадинам прикладывали разжеванный лист подорожника, который сверху прикрывали целым листом. Стоило его прижать рукой к пораженному месту, и он приклеивался, а через некоторое время наступало исцеление. Иногда, чтобы усилить целебное действие, подорожник жевали вместе с черным хлебом или прикладывали его к ране со сметаной. Но не всегда эти компоненты лекарства оказывались под рукой. Так что обходились в основном листьями.**

Подорожник большой содержит много лекарственных веществ. В листьях найдены горькие и дубильные вещества, каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), витамины К и U, флавоноиды, сорбит, лимонная и некоторые жирные кислоты. Все части растения содержат слизь (полисахариды). Особенно много ее в семенах, там же обнаружены жирные масла и другие полезные соединения.

Следует отметить, что наряду с подорожником большим встречаются еще подорожник средний и ланцетный. Их лечебные свойства аналогичны.

Препараты (настои и экстракты) из листьев подорожника оказывают на желудочную

секрецию регулирующее влияние. Противовоспалительный эффект связан с действием полисахаридов (слизи, пектины), каротина и витамина U. Препараты подорожника также влияют на моторную деятельность желудка, оказывают спазмолитическое действие. Растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим и смягчительным свойствами при заболеваниях дыхательных путей, способствуя разжижению и удалению мокроты. Благодаря кровоостанавливающему, противовоспалительному и бактерицидному действию подорожник ускоряет заживление ран и язв. Не растение, а настоящая аптека, собравшая целый спектр полезных лекарственных свойств. Не зря подорожник считается одним из наиболее древних лекарственных растений, используемых человеком.

А однажды подорожник выручил меня в очень непростой ситуации. Как-то с товарищами мы путешествовали по Крыму. В пути двоих из них поразила диспепсия (несварение желудка) - накануне мы общались с горными пастухами и те угостили каким-то кисломолочным продуктом. С ним-то, видимо, и не справились их нежные городские желудки. Бледные, несчастные, с ввалившимися глазами, они молча смотрели на меня, ожидая помощи.

Необходимых лекарств как назло не было. И тут я вспомнил, как покойная бабушка говорила, что в подобных случаях очень хорошо помогает подорожник. В горах Крыма он рос повсюду. Я набрал колосков с зелеными соцветиями, с уже хорошо сформировавшимися семенами. После кипячения получилось что-то вроде киселя, в котором плавали черные семена. Варено было безвкусным, но не противным. Всю ночь больные периодически прикладывали к котелку с «кисилем», а наутро самочувствие друзей улучшилось, а через сутки мы отправились дальше. Трудно себе представить, чем бы мог закончиться этот неприятный инцидент, если бы не подорожник.

Этот сорняк, нередко досаждающий садоводам и огородникам, своей нестигаемой стойкостью заслужил уважение у многих. Кроме того, он обладает целым рядом лечебных свойств, помогает от многих болезней. Считаю, что знать о ценных свойствах растений, находящихся под ногами, очень полезно, особенно сейчас, когда лекарства такие дорогие.

Благов.В.