

СИНЮХА ПОЛІСЬКА БЛАКИТЬ*

Синюха блакитна (*Polemonium coeruleum* L.) належить до родини синюхових (Polemoniaceae). Народні назви її дуже гарні й промовисті: болдриян, красунька, брань-трава, брань синя, прощівка, торонка синя і найпопулярніша з них синюха блакитна.

Рослини сорту Поліська блакить одержано оригінальним методом зміни спадкової інформації, вони перевершують своїх диких родичів з берегів ріки Случ не лише ніжною красою, а й високими лікувальними властивостями.

Квіти блакитні або темно-блакитні з фіолетовим відтінком, зібрані верхівковими волотовидними суцвіттями, з медовим запахом. Цвіте не менше місяця.

Продуктивний медонос. Бджоли збирають з її квіток нектар і пилок. Медопродуктивність становить від 60 до 200кг/га

Ця рослина є природною коморою ліків. Усі її органи містять сапоніни, в коренях і кореневищах їхній вміст складає 25-40 %. Кількість смол сягає 1,5 %, виявлено також органічні кислоти, жирні ефірні олії, крохмаль, ліпіди, білки, мікро- і макроелементи. Сапоніни синюхи є основною діючою речовиною. Вони мають високу гемолітичну активність, останнім часом підтверджено їхню гіпохолестеринемічну властивість. Вони добре розчинні у воді та етиловому спирті, стійкі до зберігання. Завдяки цьому седативна дія синюхи блакитної у 40-50 разів сильніша порівняно зі знаменитою валеріаною.

Рослини синюхи найефективніші як заспокійливий та відхаркувальний засіб. Сапоніни, що містяться в них, подразнюють слизову оболонку дихальних шляхів, поліпшують секрецію, сприяють видаленню мокротиння. Тому синюху застосовують при бронхітах, бронхопневмоніях, бронхіальній астмі, бронхоектатичній хворобі.

Виявлено значну седативну дію сапонінів на центральну нервову систему та доведено, що вони суттєво знижують рефлекторне збудження. Через це синюха незамінна і як антистресовий засіб. Вона ефективна при психічних та нервових розладах, депресіях, імпотенції, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, безсонні, гіпертонії.

! Синюха не є отруйною рослиною, якщо її вживати у лікувальних дозах. **!**

При захворюванні дихальних шляхів застосовують відвар кореня і кореневищ синюхи: 1 столову ложку подрібненої сировини залити 1 склянкою води, кип'ятити на малому вогні протягом 30 хв. Пити по 3-5 столових ложок упродовж доби через 2 год після їжі.

При безсонні, підвищеній збудливості, стресових ситуаціях, гіпертонічній хворобі вживають відвар із суміші подрібнених трав, які беруть у рівних кількостях: трава і корені синюхи, трава сухоцвіту, трава кропиви собачої (пустирник), листя омели білої, трава і корені чистотілу звичайного, корінь валеріани, плоди та квіти глоду звичайного. Дві столові ложки цієї суміші залити 0,5 л води, довести до кипіння, настояти протягом 2 год. Пити по 1/3 склянки тричі на день перед їжею, а також 1/2 склянки на ніч.

При нервових та психічних недугах, стресовому і астенічному станах, порушенні сну, виснаженні нервової системи внаслідок затяжних інфекційних хвороб (вірусного гепатиту, поліартритів та ін.), перед складними операціями, після тяжкого горя тощо беруть 1 столову ложку коренів синюхи блакитної, заливають 3 склянками води і кип'ятять на малому вогні протягом 30 хв. Далі готують суміш трави вересу звичайного, собачої кропиви серцевої, квіток глоду колючого, трави меліси лікарської, м'яти перцевої, шишок хмелю звичайного у

* Інформація з книги: А.І. Потопальський, Л.Н. Юркевич "Третьюму тисячоліттю – нові рослини для здоров'я, добробуту, краси і довголіття." – Київ: «Колобіг», -2005.

співвідношенні 3:2:2:3:2:2. До відвару синюхи додають 2 столові ложки суміші і настоюють упродовж 10 хв. Пити по 50-70 мл тричі на день за 30 хв. до їжі і четвертий раз перед сном.

Виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки виліковується після вживання відвару з коренів синюхи та настоянки сухоцвіту болотяного: 10 г трави сухоцвіту (3 столові ложки) залити 200 мл окропу і настоювати протягом 2 год в емальованій або скляній посудині (можна в термосі). Пити по 50 мл (три столові ложки) тричі на день за 10-15 хв. до їжі. Після їжі пити по 1-2 столові ложки відвару коренів синюхи 6 г (дві столові ложки) на 200 мл води. Курс лікування 3-4 тижні.

Для лікування виразкової хвороби шлунку і дванадцятипалої кишки вживають і спиртову настоянку рослини: 1 частину подрібненої сировини (краще свіжої) залити 4 частинами 40%-го етилового спирту і настоювати упродовж 2-х тижнів. Пити по 15-20 крапель на 1 ложці води 4 рази на добу через 2 години після їжі.

Настоянка від кашлю. Дві столові ложки сухої сировини в емальованому посуді залити стаканом окропу, накрити кришкою і витримати на водяній бані протягом 15 хв. Охолодити, віджати і долити кип'яченою водою до об'єму 200 мл. Вживати як відхаркувальний засіб по 1 столовій ложці 3-5 разів на день через 2 години після їжі.

Відхаркувальний відвар з 3 г коренів та 8 г трави. Пити по 15 мл (одна столова ложка) 3-5 разів на день.

Відвар при атеросклерозі з 6 г коренів у 200 мл води. Пити по 15 мл (одна столова ложка) протягом дня через кожні 2 години упродовж 3-х тижнів.

Для профілактики і лікування атеросклерозу, хронічного бронхіту, захворювань серцево-судинної системи використовують спиртову композицію (1:1:1) з настоянки синюхи блакитної, настоянки коренів ехінацеї пурпурової, настоянки коренів цикорію. Пити по 30-40 крапель на 1 столову ложку води за 20 хв. до їжі тричі на день.

При застуді з виснажливим кашлем у вигляді інгаляцій застосовують спиртову композицію (1:1:1) з настоянок синюхи блакитної, ехінацеї пурпурової та меліси (1 столову ложку вилити на гарячу, відварену в «мундирах» картоплю).

Як відхаркувальний та седативний засіб готують спиртову настоянку. 100 г промитих, просушених від поверхневої вологи і подрібнених свіжих коренів синюхи залити 500 мл етилового спирту. Настоювати протягом 2 тижнів у темному місці, щоденно перемішуючи. Пити по 30-50 крапель на одну столову ложку води тричі на день після їжі.

Збір 33-х лікарських рослин для лікування стійких до терапії існуючими методами форм злоякісних і доброякісних пухлин, а також для лікування виснажених хворих на рак, туберкульоз, СНІД, розсіяний склероз, неспецифічний вірусний ревматоїдний поліартрит, хламідіоз.

Приготування. Синюха блакитна (корінь і листя) 25 (дози вказані у грамах); чистотіл великий (трава і корені) –150; ехінацея пурпурова (квіти, листя, корінь) –150; лабазник в'язолистий (корінь, квіти) –50; лабазник шестипелюстковий (корнеплоди-бульби) –50; айр (корінь) –50; валеріана (корінь) –25; перстач прямостоячий (калган) (корінь) –50; перстач білий (п'ятипал) (трава, кореневище) –50; волоський горіх (листя) –25; сухоцвіт болотяний (трава) –50; деревій звичайний (трава) –50; глід (квіти) –25; лаконос американський (листя) –50; омела біла (листя) –150; барбарис звичайний (корінь) –50; бадан товстолистий (корінь) –50; березовий гриб (чага) –50; паслін солодко-гіркий (листя) –25; нагідки лікарські (квіти) –100; родіола рожева (корінь) –25; бузина чорна (ягоди) –50; обліпіха крушиновидна (листя) –100; верба звичайна (кора) –50; золототисячник (трава) –50; хміль звичайний (шишки) –150; лілея жовта (корені) –25; дивосил звичайний (корінь) –50; півонія звичайна (корінь) –25; хвощ польовий (трава) –100; пирій повзучий (кореневище) –50; череда трироздільна (трава, квіти) –50; лопух звичайний (корінь) –50.

Ці рослини подрібнюються, перемішуються і зберігаються у щільно закритій скляній банці.

Застосування. Дві столові ложки суміші в термосі заливаються 0,5 л окропу, час настоювання - доба. Пити по пів склянки тричі на день перед уживанням їжі до повного використання цієї суміші рослин. Через місяць перерви такий же курс повторити. А після ще однієї місячної перерви – провести третій аналогічний курс.

При цьому зберігається призначена лікарями схема класичного лікування. Хворим гастритами можна пити настій після їжі.

При відсутності усіх складових цієї суміші рослин, можна використовувати ті рослини, які в цей час можна дістати. Але найкращий ефект лікування досягається з повним комплектом рослин (тридцять три), або більшості з них.

Цей збір рекомендований поряд із прийомом настоянки з чистотілу, омели, айру та нагідок (рецепт див. на сайті <http://potopalsky.kiev.ua/ua/phytotea.html>)

! Перед прийомом фітопрепаратів обов'язкова консультація з фітотерапевтами і лікарями.

