

НАРЪЧНИК ПО АРОМАТОТЕРАПИЯ

РУМЯНА ДЕНКОВА, ВЕСЕЛИН ДЕНКОВ

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор...

Ароматолечението през вековете...

Фитокосметиката от древността до наши дни...

Как се възприемат миризмите от човека?..

Лечебно и козметично действие на етеричните масл а...

Ароматолечебни и фитокосметични процедури...

Ароматни вани

Видове ароматни растения...

Аир блатен (*Acorus calamus*)...

Анасон (*Pimpinella anisum*)...

Ангелика, лечебна пищялка (*Angelika archangelica*)...

Арника планинска (*Arnica montana*)...

Бахар, пимента (*Pimenta racemosa*, *P. acris*, *P. officinalis*)...

Бор бял (*Pinus silvestris*)...

Босилек (*Ocimum basilicum*)...

Бреза бяла (*Betula alba*, *B. pendula*, *B. verrucosa*)...

Валериана, дялянка (*Valeriana officinalis*)...

Ванилия (*Vanilla planifolia*)...

Вратига (*Tanacetum vulgare*)...

Грейпфрут (*Citrus paradisi*)...

Дафиново (лаврово) дърво (*Laurus nobilis*)...

Джинджифил, испот, имбир (*Zingiber officinae*)...

Евкалипт (*Eucalyptus globulus*)...

Естрагон, тарос (*Artemisia dracunculus*)...

Жасмин (*Jasminum officinale*)...

храстовиден жасмин (*J. fruticans*)...

Здравец обикновен (*Geranium macrorrhizum*)...

Индрише, розалин (*Pelargonium rozeum*, *P. radula*)...

Исоп лечебен (*Hyssopus officinalis*)...

Камфорово дърво (*Cinnamomum camphora*, *Camphora officinarum*)...

Канелено дърво (*Cinnamomum zeylanicum*)...

Кантарион жълт, звъника (*Hypericum perforatum*)...

Карамфилово дърво (*Eugenia caryophyllata* *Syzygium aromaticum*)...5

Кардамон, кардамом (*Elettaria cardamomum*)...8

Ким обикновен (*Carum carvi*)..

Кимион италиански (*Cuminum cyminum*)...

Кипарис (*Cupressus sempervirens*)...

Копър (*Anethum graveolens*)...

Кориандър, кишниш (*Coriandrum sativum*)...

Лавандула (*Lavandula officinalis*, *L. angustifolia*)...

Лайка, лайкучка (*Matricaria chamomilla*, *Chamomilla recutita*)...

Лимон (*Citrus limon*)...

Липа дребнолистна (*Tilia parvifolia*, *T. cordata*)...

Липа едролистна (*Tilia grandifolia*, *T. platyphylos*)...

Лук кромид (*Allium cepa*)...

Лук праз (*Allium porrum*)...

Лук чеснов, чесън (*Allium sativum*)..
 Магданоз, мерудия (*Petroselinum crispum*, *P. sativum*)...2
 Майорана, риган майоранов (*Majorana hortensis*, *Origanum majorana*)..
 Мандарина (*Citrus delicosa*, *C. reticulata*)..
 Маточина (*Mellisa officinalis*)..
 Мащерка градинска (*Thymus vulgaris*)..
 Мащерка дива (*Thymus serpyllum*)..
 Мента лютива, джоджен (*Mentha piperita*)..
 Мускатово дърво, индийско опехче (*Myristica fragrans*, *M. odorantissimum*)..
 Мушкато, слезен (*Pelargonium zonale*)..
 Невен (*Calendula officinalis*)..
 Оман бял (*Inula helenium*)..
 Пелин бял (*Artemisia absinthium*)..
 Перуника бяла (*Iris florentina*). Перуника синя (*Iris germanica*)..
 Пипер черен (*Piper nigrum*)..
 Портокал (*Citrus sinensis*)..
 Равнец бял (*Achillea millefolium*)..
 Резене, морач (*Foeniculum vulgare*)..
 Риган обикновен (*Origanum vulgare*)..
 Роза маслодайна, трендафил (*Rosa damascena*)..
 Розмарин (*Rozmarinus officinalis*)..
 Салвия, градински чай (*Salvia officinalis*)..
 Санталово дърво (*Santalum album*)..
 Селим (*Levisticum officinale*)..
 Синап черен, хардал (*Sinapis nigra*, *Brassica nigra*)..
 Сминдух (*Trigonella caerulea*)..
 Смарадика (*Cotinus coggygria*, *Rhus cotinus*)..
 Теменуга миризлива (*Viola odorata*)..
 Теменуга трицветна (*Viola tricolor*)..
 Хвойна, смрика (*Juniperus communis*)..
 Хмел (*Humulus lupulus*)..
 Хрян (*Armoracia rusticana*, *A. lapathifolia*)..
 Целина, кервиз (*Apium graveolens*)..
 Чубрица градинска (*Satureja hortensis*)..
 Шафран (*Crocus sativus*)..

Кратък речник на медицинските термини Литература
Латинско-български речник на ароматните растения,
описани в книгата
СЪКРАЩЕНИЯ НА ЛЕЧЕБНИТЕ РАСТИТЕЛНИ ЧАСТИ

ac. (baccae) – зърна
 bals. (balsamum) – балсам
 bulb. (bulbus) – луковици
 cort. (cortex) – дървесна кора
 fl. (flores, flos) – цветове
 fol. (folia) – листа
 fr. (fructus) – плодове
 gal. (gallae) – шикалки
 galb. (galbulae) – шишарки
 gem. (gemmae) – пъпки

gl. (glandulae) – жлези
hb. (herbae) – стръкове
infl. (inflorescentia) – цветни кошнички
leg. (legumina) – бобчета
lign. (lignum) – дървесина
pericarp. (pericarpium) – плодна кора
rad. (radix) – корен
res. (resina) – смола
rhiz. (rhizoma) – коренище
sem. (semen) – семе
stigm. (stigmata) – близалца (царевична коса)
stip. (stipites) – плодови дръжки
strob. (strobili)- шишаркоплоди
tub. (tubera) – грудки
tur. (turiones) – връхчета

Приблизителни мерни единици

- 1 супена лъжица сухи надробени стръкове съдържа около 10g
- 1 супена лъжица сухи листа и цветове съдържа около 5g
- 1 супена лъжица сухи надробени корени съдържа около 6-10g
- 1 супена лъжица семена съдържа около 5-10 g
- 1 чаена чаша отвара, запарка, сок съдържа около 150-200 ml
- 1 водна чаша отвара, запарка, сок съдържа около 220-250 ml
- 1 чаена лъжичка течност съдържа около 5 ml
- 1 супена лъжица течност съдържа около 15 ml

ПРЕДГОВОР

Билколечението и фитокозметиката имат дълбоки корени в българската народна медицина, която се отличава със своята самобитност и богато разнообразие. Натрупаният многовековен опит в използването на билките в чужбина и у нас е предпоставка за откриване и изолиране на нови лечебни средства от богатия растителен свят. Големите постижения на съвременната фармацевтична наука даде възможност за изясняване на точния химичен, витаминен и минерален състав на лечебните растения и за научното обяснение на целебното им действие, използвано в миналото емпирично от народната медицина в продължение на векове. Дори днес, във века на модерната научна медицина, съществуването на билколечението е закономерно и оправдано. Аргументите, че използването на билки при наличността на мощни съвременни хи-миотерапевтични средства е неоправдано. Неоспорим факт е, че голяма част от съвременните медикаменти са получени на базата на различни видове лечебни растения. В това отношение и най-съвременната химико-фармацевтична лаборатория е значително по-несвършена от „природната лечебница“, създавана през многовековната еволюция. В лечебните растения се съдържат множество биологичноактивни вещества (витамини, макро- и микроелементи, въглехидрати, алкалоиди, терпеноиди, фенолни производни, глицериди, етерични масла и др.), чието богато съдържание и многообразно действие са предпоставка за лечение на заболял орган или система в човешкия организъм. Трябва да се има предвид, че във всяка билка винаги доминира изразен лечебен ефект, определящ фитолечебната ѝ характеристика.

С настоящата книга направихме скромни опит да запознаем широката читателска аудитория с един нов модерен клон на съвременната фитотерапия, наречен *ароматолечение (ароматотерапия)*, нашумял особено много през последните години в страните от Западна Европа.

Първата част от изданието има по-общ характер и запознава читателя с ароматолечение-

то и фитокозметиката през вековете, с етеричните масла, с приготвянето на лечебни козметични средства от билки и с ароматолечебните и фитокозметичните процедури (инхалации, вани, масаж, гаргара, компреси, фитокозметични маски).

Втората част обхваща 70 вида култивирани и диворастящи силно ароматни растения, съдържащи етерични масла, използвани от народната медицина на редица народи още от древността като лечебни и козметични средства. Накратко са описани произходът и разпространението, ботаническите особености, използваемата част, химичният състав, лечебното и козметичното приложение на всяка билка. Дадени са и билкови рецепти с комбинации от различни ароматни растения с тонизиращи, лечебни и козметични свойства.

В края на изданието за улеснение при ползването е включен кратък речник на непознати медицински термини и латинско-български речник на ароматните растения, описани в книгата.

Книгата има за задача в научнопопулярна форма да обобщи и предложи на читателя световния опит на народната медицина в ароматолечението, базирайки се на съвременните научни постижения. Доколко това е постигнато, оставяме да преценят тези, към които тя е адресирана – многобройните любители на природата и на нейните безценни дарове – билките.

От авторите

АРОМАТОЛЕЧЕНИЕТО ПРЕЗ ВЕКОВЕТЕ

В древността благоуханието на растенията възплащавало „растителната душа“, която криела възшебни сили и ги предпазвала като талисман от всякакви злини и недъзи. На тези аромати приписвали чудотворни свойства. Неслучайно благоуханните растения се използвали при религиозни обреди, вероятно защото техният аромат предразполагал към мистицизъм и въздействал върху психиката на хората. Пред олтарите на древноегипетските богове и на храмовете на Заратустра (създателя на персийската религия) палели благоуханни огньове, които оставяли продължително да тлеят, като в тях слагали части от силно ароматни растения. Предпочитана била приятната миризма, изпускана от тлеенето на санталовото дърво (*Santalum rubrum*), чийто пушек се издигал и пред храмовете на Буца и Брама. В източноправославната църква пък използвали кадене с тамян (*Gummi olibanum*) и прибавяли ароматни растителни части във восъка на свещите (тези църковни обичаи и религиозни обреди са се запазили и до днес). За египетската богиня и митична царица Изида (сестра и съпруга на бога Озирис) сутрин горели благовонен балсам, на обяд – мира, мирис (*Myrrhis odorata*), а вечер – смес от 16 ароматни растителни съставки. Тамянът също бил познат на египетските жреци, които използвали неговото благоухание за въздействие при религиозни ритуали. От оцелялата от този период египетска статуя, олицетворяваща фараона Тутмос IV (XIII в. пр.н.е.), се предполага, че в едната си ръка държи тамян, а в другата – благоуханно масло. В пирамидите са открити съдове с ароматни съставки, датиращи отпреди 3-4 хиляди години. В градините на храмовете отглеждали ароматни растения за получаване на благовонни смоли и балсами (фиг. 1).



Фиг 1. Древноегипетска фреска от гробницата на фараона Аменхотеп II (1448-1420 г.

пр.н.е.) илюстрираща вдишване благоуханията на ароматни растения, специално отгледани в градините на храмовете.



Фиг. 2. Древноегипетска рисунка, показваща балсамиране на починал фараон при използване на консервиращите свойства на различни благовонни смоли и балсами.

Те били използвани за лечебни цели, а също и за балсамиране на починалите фараони и семействата им. Единствено жреците имали привилегията да балсамират, като отлично познавали консервиращите свойства на балсамите (фиг. 2). Семитските племена халдейци от Нововавилонското царство (ок. 715 г. пр.н.е.) изгаряли на празника на Бел във Вавилон огромно количество тамян.

Египтяните и евреите, а по-късно и християните, горели различни ароматни растителни смоли в метални съдове и във висящи кандилници.

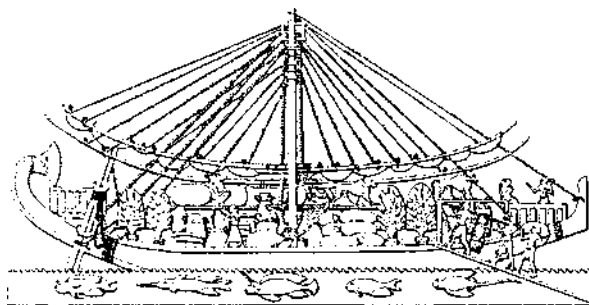
Китайците използвали като благоуханни вещества силно ароматните растения пачули (*Pogostemon patchouli*) и балсами-фера (*Blumes Balsamiphera*).

В древността благоуханните вещества (и най-вече тамянът) се ценели наравно със златото и скъпоценни те камъни, особено в страните от Арабския п-ов. Те били важен артикул за доставка и търговия (фиг. 3), като ги разменяли срещу слонова кост, копринени платове и захар и дори срещу роби от Инди и Африка. С благоухания търгували чак до Китай.

Разработена била система за внушения при която се използват ароматите. В Древна Гърция се извършвали пищни ритуали, съпроводени с жертвоприношения, пушили се благовония, а също се къпели в лечебни вани с ароматни растения (фиг. 4). А за Древния Рим писателят Апулей пише: „С докосване със заклинания и миризми човек може да бъде приспан и по време на тоя сън да се освободи от грубата си телесна обвивка, да а върне към чистата, божествената, безсмъртната природа“. При извършване на култови обреди и богослужения, жертвоприношения и др. църковните служители използвали благоуханни смоли, извлечени от различни растения. При молитви и бдния изгаряли различни смоли (напр. кадене с тамян).

В много от източните страни използвали често и камфората (получавана от камфоровото дърво) за пълнене на малки торбички, които се носели на шията – смятало се, че миризмата ѝ прочиства и укрепва белите дробове и нервната система и освежава мозъка. В древността (в Елада и Рим) използвали ароматите по време на състезания и народни празници като възбуждащо средство или за освежаване.

Евреите донесли със себе си в Израел египетските обичаи – каденето, балсамирането на мъртвите и обичая да се маже главата на първосвещеника с благоуханно масло. Според преданията Мойсей заповядал да се направи олтар от акациево дърво, той да бъде позлатен и да се палят пред него два пъти дневно благоуханни огньове; всичко в светилището да бъде намазвано с ароматна смес (от балсам и благовонна канела, блатен аир и касия) с нея да се мажат и служителите в храма. Не се разрешавало така приготвеният елей да се използва за лични и други цели, а който се осмелявал да наруши забраната, трябвало да бъде прогонен от своя народ.



Фиг. 3. Древноегипетски стенопис от храма на Дсир ел Бахари, отразяващ търговска корабна експедиция, изпратена от царица Хатхепсут в страната Пунт, за доставка на балсамови дървета и други целебни и козметични суровини.

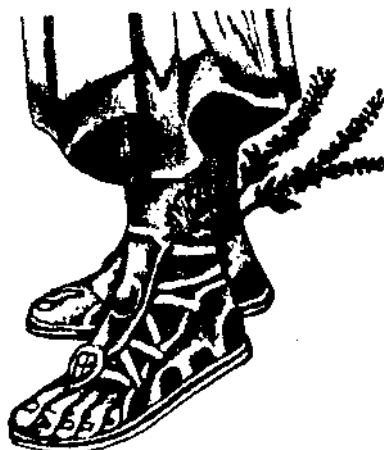


Фиг. 4. Популярната от гръцката митология магьосница-лечителка Медея – дъщеря на колхидския цар Еет, използвала целебните ароматни билкови топли вани за лекуване на много болести.

В Мексико и Перу било забранено да се докосват или да се помирисват свещените цветя – франджипаните, тъй като те били посветени на боговете. Който правел това, бивал убиван.

Гръцките богове ползвали аромата на амброзия при посещение на смъртни. А смъртните, например Одисеи, поставяли между дрехите си в раклите ароматни растения.

Освен за религиозни внушения и ритуали още от древността благоуханните растителни и други вещества били използвани за повишаване на жизнените сили и с лечебни цели. В Древния Рим воините употребявали възбуждащи и освежаващи благовонни вещества, а знатните особи прикрепяли към сандалите си стръкове от ароматни билки – мента, пелин и др. (фиг. 5). В баните на Древна Русия се напарвали с метлички от офика и пелин, за да влее ароматът им сила в загретите мускули. Известни са така наречените чепучински седалки, на които се сядало в тясна дървена камера, наситена с уханието, отделяно от попарени растителни части.



Фиг. 5. Знатните римляни прикрепяли към сандалите си стръкове от ароматни растения.

Някои древни народи използвали ароматите като сънотворни успокоителни средства. В Украйна например пълнели дюшеците и възглавниците с треви от мащерка и овчарски босилек. На Изток постелята била обработвана с различни аромати преди сън. Големият таджикски лекар Авицена (980-1037) препоръчвал на пациентите си цвят от маргарита като сънотворно средство. Той пише, че след мирисане на свежи маргарити се заспива по-лесно. В Индия приготвяли възглавнички с пресовани ароматни треви, които помагали на страдащите от безсъние.

В древността в Китай и Индия ароматните растения също би ли широко използвани като лечебни средства. В открита китайска медицинска книга, датираща от XXV-XX в. пр.н.е., се дават редица сведения за лечебното приложение на опиума, получаван от мака, както и за плодовете на нара.

Древните лечители били убедени, че целебните свойства на растенията са в тясна връзка с техния аромат. Смятало се, че колкото по-силно ухае едно растение, толкова по-разностранно е неговото целебно действие. Очевидно още от стари времена хората са разбирали, че използването на ароматни вещества има не само редица хигиенно значение, но и лечебен ефект. Известно е, че моралните норми на поведение, на общата профилактика и хигиена са били тясно свързани с религиозните обреди – използването на благоуханните вещества в храмовете и църквите имало и определен здравен смисъл. Изследванията на учените през последните десетилетия недвусмислено показваха, че повечето от ароматните растителни вещества съдържат бактерицидни съставки, които са в състояние да пречистват въздуха и да унищожават болестотворните микроорганизми.

Всъщност много отдавна било забелязано, че ароматите, излъчвани от горските дървета и ливадните растения, предизвиква бодрост и прилив на сили. Още в далечното минало се смятало, че те оказват определено целебно въздействие върху различни заболявания. В клинописните таблички, намерени в гр. Нипур (*днешен Ирак*) са описани лечебните свойства на някои аромати: растения. В древноегипетския папирус, разшифрован от Еберс (*датиращ от 4000 г. пр.н.е.*), от който се черпи информация за медицинските познания на древните египтяни, също се споменава за целебните възможности на много растения, съдържащи ароматни вещества. През VIII в. пр.н.е. по вътрешните стени на много от египетските храмове изписвали рецепти, включващи ароматни вещества, „за да може всеки да се запознае с тях и да извлече полза от това“. Дори били описани някои методи за лечение с благоуханни масла.

В известната „Естествена история“ на древногръцкия философ Теофраст (*ок. 300 г. пр.н.е.*) също се описват методи за лечение с ароматни масла. Почти по същото време в Александрийската медицинска школа под ръководството на древногръцкия лекар-анатом Херофил (*IV в. пр.н.е.*) се провеждали изследвания на маслата, получени от растения.

Още древните лечители смятали, че между носа и другите органи съществува връзка, която може да се използва и за лечебни цели. Било забелязано, че приятните аромати сред обилната растителност на полето или в гората, край морето и пр. стимулират дихателната дейност на човека, възбуждат апетита, възвръщат бодростта, подобряват самочувствието и настроението. Неприятните миризми, обратно, оказвали противоположно действие. В ръководството по тибетска медицина „Чжуд Ши“ се препоръчвало на уморени пътници да отдъхват под сянката на дървета, излъчващи приятни аромати. Древните лечители в Китай, а по-късно и древногръцките лекари вкарвали в носната кухина с лечебна цел различни благоуханни вещества, наричани ерини (*т.е. очистителни за главата*). Още „бащата на медицината“ – древногръцкият лекар Хипократ (460-377 г. пр.н.е.) предписвал вдишване на ароматни изпарения при различни белодробни заболявания. А прочутият древноримски лекар Клавдий Гален (*ок. 30-200 г.*) препоръчвал при мигрена накапване в носните отвори на сок от растението росопас, примесен с масло и оцет. Древният лечител Самоник пък лекувал нервни разстройства чрез впръскване в носа на сок от бърз или бършлян „за очистиране на мозъка“...

Казахите и уйгурите лекували простудни заболявания като вдишвали пари от чеснов и кромид лук или си окачвали „миризливи огърлици“ от обелени скилидки чесън, които

древните египтяни за свещени растения, предпазващи ги от болести (фиг. 6).



Фиг. 6. Чесънът бил свещено растение в Древен Египет, който давал сила и предпазвал от болести.

Отчитайки връзката на носа с главния мозък, китайските лечители от времето на династията Мин (XIV в.) извършвали предпазна процедура срещу вариола, като смесвали стрит струпеи от едра шарка с вода и чрез напоено късче памук вкарвали сместа в ноздрите на децата. Тази проста инхалационна процедура по своята същност е може би първият опит в света за ваксинация!

Според древнотибетската медицина задържането на кихането предизвиквало отслабване на сетивните органи, главоболие, болки в шийната област и водело до парализа на лицевите мускули. Препоръчвало се пушене на ароматни треви и на други лекарствени средства, които се вкарвали в носа, с едновременно излагане на прякото въздействие на целебните слънчеви лъчи. Древнотибетските лекари препоръчвали с лечебна цел къпането във вани с ароматни растения. Особено популярни и до днес са процедурите с т.нар. седем тибетски вани с отвара от борови връхчета – ефективно средство за възтановяване на нервната система, за подмладяване и красота.

В Европа през Средновековието къпането се извършвало в големи дървени каци, напълнени с топла вода и ароматни билки. В каците мъжете и жените седели с часове, разговаряйки, а прислужниците постоянно доливали гореща вода. Смятало се, че лечението има ефект, ако се получи хубав обрив по кожата.

През Средните векове, когато вече станали известни етеричните масла, получени от ароматни растения, лекарите ги използвали като предпазно средство срещу заболяване от холера и чума. Още тогава се заговорило за чудотворното целебно и стимулиращо действие на ароматите. Станало известно, че сред миризмата на гнили ябълки Шилер изявявал по-силно таланта си, а Виктор Юго бил по-продуктивен при уханието на полска поветица.

Италианският учен Джироламо Фракасторо (1478-1553) препоръчвал някои ароматни растения и получаваните от тях етерични масла не само за лечение, но и за предпазване от заразни болести.

Много любопитен е фактът, че широко разпространеният през XVIII в. моден обичай да се смърка емфие се е наложил поради безспорно доказания му тонизиращ ефект върху организма, възникващ в резултат на дразненето на носната лигавица и кихането. През този период открили и метода за свестяване при припадък чрез вдишване на пари от поднесено към носа шишенце със спиртен разтвор на нишадър. Този лечебен метод се основава на стимулирането на дихателния център и кръвообращението на припадналия. Най-забележителното е, че въпреки огромния напредък на медицинската наука и безбройната гама от лекарствени средства, в продължение на столетия не били открити други методи, които да заменят този твърде ефикасен лечебен похват.

В началото на XX в. швейцарският професор д-р Сезар Ру отделил голямо внимание на

влиянието на летливите съставки, излъчвани от растенията, върху човешкия организъм. Той търсел причината за завидното дълголетие на планинците, като смятал, че тя се крие в наситения с аромата на алпийските цветя и треви планински въздух. Според учения, летливите ароматни отделения на растенията, прониквайки чрез белите дробове и кожата в организма, балсамират съединителната тъкан и по този начин препятстват за настъпването на старчески изменения. Едновременно с това ароматните растителни вещества убиват или задържат развитието на болестотворните микроби и предпазват организма от инфекциозни заболявания, които действително се срещат значително по-рядко сред обитателите на планините, отколкото сред жителите на градовете от равнината.

Швейцарският учен разработил своя класификация на летливите растителни съставки според предполагаемото им физиологично въздействие. Към първата група той отнесъл летливите вещества, които притежават бактерицидно действие – излъчвани от някои видове растения на семействата Кокичеви, Устноцветни, Сенникоцветни, Кипарисови, Лютичкови и Борови. Във втората група включил ароматните вещества с ярко изразено балсамиращо действие – на представителите от семействата Борови, Ерикови, Кремови, Седефчеви и Сложноцветни. Третата група се състояла от летливите вещества с успокояващо действие върху нервната система на човека – растенията от семействата Аралиеви, Тинтявови, Каменоломки, Миртови, Млечкови и Розоцветни.

В своята клиника в Лозана проф. Ру успешно лекувал с ароматите, излъчвани от планински растения, някои нервни и други заболявания. Той смятал, че планинските растителни видове, отделят повече целебни вещества, отколкото растенията в равнините.

Идеите на проф. Сезар Ру заинтересували руския академик Н. Холодни – известен ботаник, който през 1909 г. се запознал с него в Швейцария. В продължение на 40 години академикът споделял хипотезата на професора и както показват резултатите от изследванията му, летливите съставки на ароматните растения могат да се разглеждат не само от гледна точка на тяхното бактерицидно действие. Оказва се, че тези летливи вещества, които действат убийствено върху едни микроби, за други микроорганизми са естествена необходимост, защото стимулират тяхното развитие. Холодни въвежда понятието **атмовитами** – летливи вещества, които се съдържат във въздуха надгорите, полетата, покритите с растителност пространства и оказват оздравително и ободряващо въздействие върху човека. Доколкото тези летливи вещества са необходими в много малки количества и постъпват в организма в процеса на дишането, по аналогия с витамините, ученият ги нарекъл **атмовитами**.

Въпреки че лечението с аромати датира от древни вре: терминът **ароматотерапия (ароматолечение)** е сравнително. През 1936 г. известният френски изследовател М. Гатефосе (*специалист по етеричните масла*) въвежда това понятие, като н преди него през 1930 г. руският изследовател проф. Б. Т. установява, че в много растителни видове (*особено в лука и чесъна*) се съдържат летливи вещества, които притежават силно убийствено действие върху много микроорганизми (*бактерии, бацили, вируси, гъбички, инфузории, амеби и др.*), и въвежда термин **фитонциди**¹ (*от грц. phyton – растение и лат. caedo – убиец*).

В началото на 60-те години австрийската биохимичка М. Маури въвежда понятието **ароматонизация** за описване на психо логичния ефект от действието на ароматните растения – проявяване на съзнанието при умствена умора, поява на енергичност, бодрост и пр.

Почти едновременно с нея Д. Фенороли в книгата си „Ароматотерапия“ (1963) дава сведения за въздействието върху организма на отделни компоненти, влизащи в състава на етеричните масла. Италианският учен П. Ровести използва етеричните масла на някои растения за преодоляване нервни състояния (*на тревожност и депресия*), на хронична умора (*астения*), а известният френски изследовател Д. Валие подробно анализира тонизиращия ефект на повечето от растителните етерични масла.

Английският специалист Р. Тисеран в книгата си „Изкуството на ароматерапията“ както

¹Този термин не е възприет в западната медицинска литература, тъй като всъщност тези летливи вещества са етеричните масла

и Р. Лоти и А. Пасебек в „Ароматотерапия“ (1979) обобщават постиженията в областта на въздействието на ароматите върху човешкия организъм.

Неотдавна, в резултат на проведени изследвания, учени от Руската академия на науките установили, че в полетата, ливадите и особено в хвойновите гори под влияние на слънчевите лъчи се образува своеобразен „природен смог“, който действа убийствено върху туберкулозните микобактерии. Така беше намерено обяснение на отдавна известния факт, че въздухът в иглолистните гори лекува успешно болни от туберкулоза (*по тази причина санаториумите за туберкулозноболни се строят сред борови гори*). Изследванията на руските учени върху тайнствения смог, представляващ „светлосин облак“, висящ през лятото предимно над иглолистните гори, показват, че той се състои от микроскопични частици, образували се в резултат на фотохимични реакции. За разлика от зловещия градски смог, дължащ се на замърсяване на въздуха и на вредни продукти от автомобилните газове, прозрачното облаче на природния смог се състои от различни летливи органични вещества, отделяни от ароматните растения. Учените открили, че въздухът в хвойновите гори претърпява непрекъснати изменения, в процеса на които отделяните от растенията летливи съставки под влияние на слънчевите лъчи преминават през три стадия – раждане, развитие и гибел. Откритието на руските учени помогна на лекарите да разработят нови методи за лечение и профилактика с помощта на изкуствено създаване в затворени помещения (*детски градини и др.*) на „светлосини борови облаци“. Така например на някои летища (*в служебните помещения на диспечер ните на пилотите, както и в зали на операторите на автоматични линии*) е въведено впръскване на малки дози растителни вещества. Изследванията показали, че под тяхно влияние умората изчезва, повишава се бързината на реакцията при опасни ситуации и настроението се подобрява. Лекарите установили и нормализиране на кръвното налягане и на пулсовата честота.

Въпросът за въздействието на растителните ароматни летливи вещества върху организма на човека все още не е напълно изяснен. Предлагат се най-различни обяснения за целебното въздействие с аромати въздух. Някои специалисти са на мнение, че усвояването на ароматните съставки от белите дробове е подобно на усвояването на нелетливите вещества от стомаха. Засега обаче ароматолечението и ароматопрофилактиката са навлезли дълбоко в човешкия бит и тяхното бъдещо приложение е изключително перспективно.

ФИТОКОЗМЕТИКАТА ОТ ДРЕВНОСТТА ДО НАШИ ДНИ

Използването на естествените растителни продукти – билките за разкрасяване е толкова древно, колкото и историята на човечеството. Още от дълбока древност жените събирали билки (листа, цветове, корени и др.), от които приготвяли отвари, лапи, масла и балсами за миене на косата, мазане на лицето и кожа та на тялото си. Известно е, че в древен Египет красотата е била на голяма почит. В древноегипетския папирус, датиращ отпреди 4000 г. пр.н.е. и разшифрован от египтолога Еберс, се съдържат много козметични рецепти от растителен произход.

Египтяните използвали различни благовонни масла, получавани от тамяново и санталово дърво, мира, роза и други растителни видове. В гробниците на фараоните са открити благовонни вещества, запазили благоуханието си до наши дни. В саркофагите на мумиите са намерени моливоподобни чернилки за подчертаване красотата на очите и веждите, както и червила за устните. Чернилото, добито от борови сажди, дървесен въглен или овъглена слоновина кост, било важен разкрасяващ продукт през този период. Древните египтянки имали слабост към бадемовидни очи, което постигали, като слагали в очните ъгли и по клепачите си зелени сенки, приготвени от стрити на прах изсушени билки и малахитова руда (фиг. 7).



Фиг. 7. Бюст на принцеса Амарна от Акетатен, показващ древноегипетска модна тенденция към изписване на бадемовидни очи.

Образец за женска красота и до наши дни са знаменитите и популярни в цял свят оцветени бюстове на египетската царица Нефертити (фиг. 8), съпруга на фараона Аменхотеп IV (1364-1347 г. пр.н.е.), съхранявани в музеите на Лувъра (Париж), Берлин и Кайро и запазили красотата, грацията и изяществото си в продължение на повече от 3000 г. От бюстовете личи, че лицето е грижливо гримирано – устата е изрисувана с красива извивка, като устните завършват дъговидно, а веждите са почернени, коригирани и удължени.



Фиг. 8. Бюст на египетската царица Нефертити (XIV в. пр.н.е.), образец за женска красота.

Известна е любопитната история за първата египтянка, която дръзнала да се яви с лакирани нокти на прием в чест на римския пълководец Гай Юлий Цезар (47 г. пр. н. е.). Това предизвикало фурор сред мъжете, възбудило завистта на жените и най-вече гнева на царица Клеопатра (51-30 г. пр.н.е.), въпр ки че придворната дама била от нейния антураж. На другия ден Цезар намерил в стаята си трупа на дамата с лакираните нокти. От този период са останали и някои рецепти за разкрасяване на жените чрез маски, които се използват и от съвременната козметика. Известна е т. нар. „маска на Клеопатра”, съдържаща растителни екстракти, мляко, яйчен белтък, мед и кварцова пръст. Царица Клеопатра знаела тайните на много разкрасяващи растителни продукти, с които очаровала видни римски военачалници, като Гай Юлий Цезар и Марк Антоний и не случайно се смята за автор на първия наръчник по разкрасяване. За съжаление съставът на прочутата разкрасяваща помада на Клеопатра е тайна, неразгадана и до днес.

В древен Египет особено ценели поддържането на косата. За тази цел използвали расти-

телни балсами за коса и средства за миене на косата, както и изкусно направени прически (фиг. 9).



Фиг. 9. Рисунка, изобразяваща великолепието на прическите на древните египтянки, обикновено с допълнително украсяване с ароматно цвете.

Боядисаните коси на мумиите на фараоните показват, че те са имали предпочитания към оцветяване на прическата и че са познавали отлично оцветителите от растителен произход. От стенописите и фреските, запазени до днес от тази епоха, се виждат древни красиви египтянки с изящни глави и прекрасни прически, прецизно очертани вежди и очи със зелен грим и подчертани чувствени устни, което красноречиво говори, че красотата е била издигната в култ. Съдовете с помади и балсами, изобразени на фрески (фиг. 10) и открити в гробниците на пирамидите, удивляват с нежното си благоухание и днес. Древните египтяни широко използвали различни растения за оцветяване на косата и устните, както и за получаване на мехлеми за предпазване на кожата от атмосферни влияния – слънце, вятър, студ и др.



Фиг. 10. Древноегипетска фреска, която изобразява египтянка, носеща съдове с благоуханни помади и балсами.

В древна Месопотамия, центъра на Стария свят, жените били добре запознати с приготвянето и прилагането на много разкрасяващи средства. Те гримирали лицето си, мажели тялото и косите си с благовонни балсами и масла от растителен произход, използвали растителни кремове и бои, за да подчертаят бузите и устните си.

В древна Персия жените също познавали разкрасяващите свойства на много растителни извлеци, както и на млякото. Персийките, а по-късно и жените на арабите, считали като естествена хубост черната точка – бенката на лицето. От екстракти на растения те приготвяли редица продукти за разкрасяване. Като козметични средства използвали пудри, получени от стрити на прах дървесни кори, и приготвяли смес от мас, примесена с отвара от цветове на роза.

В Асирия (500 г. пр.н.е.) намазвали с благовонни и лицето си, а мъжете – косите си. Жреците владеели до съвършенство тайните на много разкрасяващи средства – благовонни масла, нежни разноцветни пудри и ярки оцветители с растителен произход.

В Гърция стройното тяло и красивото лице били на особена почит (фиг. 11). Бащата на ме-

дицина – Хипократ, (460-370 г. пр.н.е.) е оставил на човечеството редица козметични средства за разхубавяване. Според древна гръцка легенда знаменитата куртизанка Аспазия в детството си имала много грозен белег на бузата. Никой от знаменитите гръцки лекари не успял да ѝ помогне. Тогава ѝ се присънил чуден сън – явил се гълъб (*любимата птица на Афродита*), който ѝ казал да събере розовите листенца от венеца от статуята на богинята и да направи от тях мехлем, с който да маже белега на бузата си. Аспазия изпълнила заръката и не след дълго белегът изчезнал, а те се превърнала в една от най-красивите жени на древна Гърция. Древните гъркини смятали, че най-голямата хубост се създава освен чрез червенето на устните и изрисуването на веждите и с разнообразието на цветовете на косите, които преобладавали често.



Фиг. 11. Рисунка на древна гъркиня, илюстрираща прическата и гръцкия тип красота.

Най-голям разцвет в древността фитокозметиката получила в древен Рим. От римския учен Плиний Стари (23-79 г.) са за пазени няколко рецепти за разкрасяване, използвани през този период. Техните главни съставки са свинска мас, талк, особено растително белило и различни видове билки. По това време червилото за устни се получавало от мидени черупки, същите, от които се добивал и пурпурът. От овъглени мрави яйца приготвяли чернило за вежди. С хлебни трохи, напоени в прясно мляко, римлянките покривали лицето си вечерно време преди лягане. А за премахване на нежеланото окосмяване по кожата на краката и ръцете, те нанасяли разтопена смола върху окосмената част и след истиването ѝ с енергично движение изскубвали всички косъмчета, полепнали по смолата. Този, макар и малко драстичен метод се прилага и до днес. А за поддържане на идеална, мека и еластична кожа се използвали вани, напълнени с кобилешко или магарешко мляко. Така ползващата се с лоша слава втора съпруга на император Клавдий Германик Нерон (37-68 г.) Попея Сабина, всекидневно се къпела във вана с магарешко мляко, като за целта в императорския двор отглеждали 500 магаричи. Знаменитият римски лекар Клавдий Гален (ок. 130-200 г.) смятал, че за разкрасяването се изисква запознаване с биологичната същност на даровете на природата – билките, водата, минералните и животинските продукти.

Древноримският лекар и ботаник от гръцки произход Диоскорид Педаний (I в.) също бил един от най-добрите познавачи на тайните за разкрасяване. Той също е оставил на поколенията ръководство за разкрасяване. От неговите рецепти са били приготвяни в продължение на 15 века различни фитокозметични средства.

Появата на първите пленени руси германки в Рим предизвикало завист у римлянките и модни предпочитания към изрусяването. За целта римските жени варели билкови смеси и резенчета от дюли, които смесвали с дървесна пепел, и получената смес нанасяли върху косата си, като същевременно се подлагали на продължителното въздействие на слънчевите лъчи в специални площадки, наричани солариуми. Тази козметична процедура действително ги изрусявала. А за да бъдат изложени само косите им на слънчевото облъчване, те слагали широкополи шапки без купол, като по този начин се предпазвало лицето им от изгаряне. През Средновековието във Венеция също станало модно златисторусото обагряне на косата, което постигали с билкови отвари с главна съставка лайка и излагане косата на слънце. Доказателство за това са безсмъртните произведения на видни живописци (*Тициан, Ботичели и др.*), а също и скулптури (фиг. 12).



Фиг. 12. Бюст от позлатена дървена фигура на древноегипетската богиня Серкет, илюстрираща модното златисторусо обагряне на косите.

В римската империя на къпането се отделяло голямо внимание. Известни са многобройни луксозни римски терми с прескрасни мозайки по басейни, аквадукти и фонтани, някои съхранени и до наши дни. Най-голямата римска баня била построената от император Диоклециан (ок. 234-313 г.) с капацитет 3000 души. Римските бани били част от ежедневието, който се поддържала еластична кожа свеж вид и тонус, и показват високата хигиенна култура на римляните през този период.

Благовонията били много разпространени в Древна Индия, където не само църквата ги използвала за култови обреди, но намерили място и за козметични цели. По-късно и в древна Гърция, а и в Русия, руските феодали кадели тамян в кандилници при различни тържества и пирове в разкошните си дворци, а руските от висшите съсловия мажели лицето си с различни благовонни балсами. Наред с бижутата, руските и гърките често украсявали главата си с ароматни растения (фиг. 13).



Фиг. 13. Рисунок на Сириак (1391-1455 г.) от Анкона, показваща танц на гъркини, украсили косите си с благоуханни билки.

Римляните слагали стръкове от ароматни растения около шията си (фиг. 14).



Фиг. 14. Древноримски бюст на млад римлянин, украсен на шията със стръкове от благоуханни билки.

Към пищните си тоалети знатните дами от европейските страни прикрепили яки, снабдени с миниатюрни резервоарчета, които напълвали с ароматни балсами. А за освежаване на кожата се правел масаж с масла, съдържащи екстракти от лекарствени растения, като богатите жени използвали червило, белило, чернило за вежди и други растителни продукти.

В средновековното феодално общество църквата решително се намесила със строги изисквания по отношение на женското облекло, като били въведени забрадките по подобие на монахините, които скривали изцяло косите си. За идеал през този период било смятано високото гладко чело, което се постигало с бръснене на веждите и косите на челото. Едва в края на Средновековието жените отново обърнали внимание на фитокозметиката като средство за запазване на красотата им. През Ренесанса (*Възраждането*) природната козметика, прилагана в страните на Изтока, преминала във Франция и оттам в останалите европейски страни.

През XV-XVI в. голямо разпространение сред жените в Европа получили червилата, помадите, пудрите, белилата и др. През този период италианецът Фарини предложил одеколona като благоуханно средство.

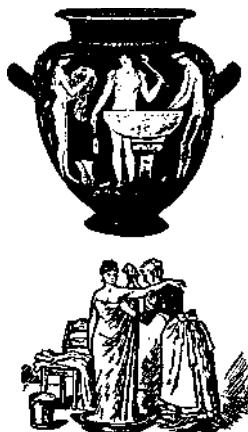
В двора на кралица Елизабет Английска (1465-1503 г.) най-разточително се употребявали ароматни средства и парфюми поради ужасната смрад в градовете, тъй като тогава сметта се изхвърляла в уличните канавки. Знатните дами носели малка топчица парфюмиран восък в джоба си или в изящно изработени кръгли съдчета на шията. Тези топчета наричали *romaders* (от френската дума *ротте* – ябълка). Известно е, че шотландската кралица Мария Стюарт е била с такова съдче на шията си, когато отивала на ешафода при изпълнение на смъртната й присъда през XVI в. През този период много предпочитана била миризмата на гнили ябълки. След преработване с мазнина, канела и карамфил от тях получали ароматна помада. Знатните дами поставяли малки торбички със стръкове от лавандула и благовонна теменуга в гардеробите и чекмеджетата за бельо, като дори ги зашивали и по дрехите си.

В Европа бенките станали модни след завръщането на кръстоносците от Палестина. Така Италия, а след това във Франция се въвела модата на бенките. По лицето и оголената шия почти всички жени, уважаващи красотата, лепели изкуствени бенки – т. нар. „*mouches* – мушици“ (фиг. 15).



Фиг. 15. Седемнайстият век е останал в анализите като период на бенките.

Интересно е, че във великолепните дворци от епохите Барока и Рококо (XVI-XVII в.) се откриват изящни прибори и мебели, но не и вани. Тогава къпането се извършвало в специални куполи и легени за миене (*фиг. 16*).



Фиг. 16. Домашното къпане през XVI-XVII в. се извършвало в куполи и легени: горе – рисунка върху древногръцка ваза и долу – рисунка от руска книга, издадена в Санкт Петербург.

Благородническото съсловие не се отличавало с особена чистоплътност. Лошата хигиена довела до прекомерна употреба на благоуханни масла, помади, пудри и парфюми, с които прикривали миризмите от нечистите си тела и напоените с пот дрехи.

През XVIII в. в европейските страни станало модно жените да се гримират. През 1779 г. английският парламент забранил използването на козметични средства, като за сметка на това препоръчвал по-често къпане и миене.

Едва през XIX в. фитокозметиката почнала да се развива като истинска наука като през XX в. тя вече използва постиженията на ботаниката, физиологията, хигиената, биохимията, фармакологията и други науки. През настоящия век използването на ароматните билки, съдържащи етерични масла достига своя връх. Те са и основните източници за получаване на козметични продукти и ценни суровини за парфюмерийната индустрия. С ароматните билки и приготвяните от тях препарати може да се почисти и тонизира кожата на лицето и тялото, като ги предпази от въздействието на дразнещи атмосферни влияния (*слънчеви лъчи, вятър, студ и др.*), да се забави появата на бръчки, да се стимулира растежът на косата и да се подсили нейният блясък. Те са в състояние да помогнат за отстраняване на някои козметични дефекти, като брадавици, лунички, комедони, както и окапване на косата. Използването на ароматни билки при домашни условия е сравнително лесно осъществимо и при правилно прилагане резултатите са добри. В последно време естествените природни продукти (*ароматните билки*) отново заемат своето водещо място в козметиката. Известно е, че много съвременни козметични фирми използват старите изпитани класически рецепти. Естествено много по-икономично и приятно е да се приготвят кремове, лосиони и балсами според собствения вкус, както и да се извършват козметични процедури – маски и др., отговарящи на съответния тип кожа. В това отношение природата предлага богато видово разнообразие от ароматни билки.

Как човекът възприема миризмите?

Векове наред човекът живее сред ухания и миризми на животинския и растителния свят и едно от неговите пет сетива – обонянието, му служи да ги възприема и разграничава. Но как става това? Този въпрос е занимавал умовете на много учени още от древността. Може би най-близо до съвременните представи за протичащия физиологичен процес е мнението, изказано преди около 2000 години от древноримския философ и поет Тит Лукреций Кар. Според него в човешкия нос има множество ямички с разнообразна форма и мирисните частици, попаднали в носа, влизат или не влизат в тях, подобно на ключа в секретната брава. В първия случай миризмата се усеща, а във втория – не. С други думи, разпознаването на миризмите

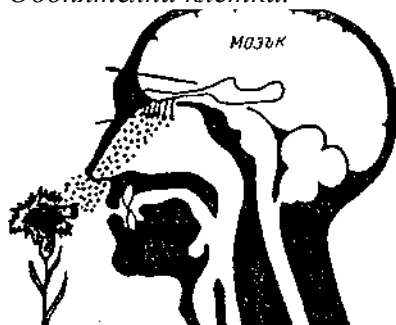
зависело от това, доколко формите на най-малките мирисни частици съответстват на ямичките в обонятелната тъкан. Догадката, изказана от древния учен, макар и грубо обоснована, не е далеч от истината – днес е установено, че от размерите на мирисните дразнители (*които са летливи молекули*) зависи степента на възприемане на миризмата.

Какво е известно днес за обонятелния орган на човека?

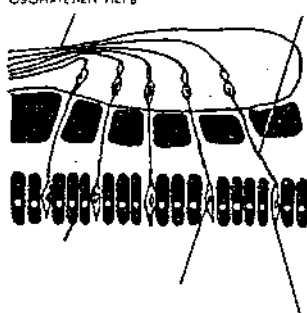
Всъщност обонянето е един от петте сетивни органа (*зрение, слух, вкус, осезание и обоняние*), чрез които човекът получава цялостна информация за околната среда. По своята същност човешкият обонятелен орган представлява сложна биологична лаборатория на организма, която се състои от три части: възприемаща, събираща и анализираща. Възприемащата част е носната кухина; събиращата част е обонятелната луковица на обонятелния нерв, анализиращата част е обонятелната зона (*лимбичният дял*) на кората на главния мозък.

В лигавицата на горната част на носната кухина са разположени множество обонятелни рецептори, които се състоят от многобройни обонятелни клетки (*фиг. 17*).

Обонятелна луковица
Обонятелни клетки.



ОБОНЯТЕЛЕН НЕРВ



ЦЕНТРАЛЕН КРАЙ

ЕПИТЕЛНА КЛЕТКА
ОБОНЯТЕЛНА КЛЕТКА
ПЕРИФЕРЕН КРАЙ

Фиг. 17. Схематично представяне на обонятелния орган и обонятелните клетки и рецептори.

Вдишаните мирисни газообразни вещества (*летливи молекули*) преминават през носните проходи, където се затоплят, овлажняват се от секрета (*който служи за разтворител на мирисните вещества*) и в значителна степен се освобождават от съдържащите се в тях прахообразни частици. Затоплянето става благодарение на многобройните кръвоносни съдове и наличието на фина пореста тъкан, която може бързо да увеличава и намалява обема си в зависимост от естеството на вдишваните газообразни вещества. Овлажняването (*необходимо условие за определяне на миризмите*) се извършва при изпаряването на секрета, отделян от носната лигавица, а също и чрез част от слъзите, преминаващи в носа по слъзноносния канал. Установено е, че за едно денонощие носната лигавица на човека отделя около $\frac{1}{2}$ литър течност, без да предизвиква усещане за излишък от течност в носа. В носната кухина поради издатините и тесните пространства въздушната струя образува завихряния, които са особено силно изразени при прехода от вдишване към издишване и обратно. Всичко това спомага за доброто смесване на газообразните вещества в горните отдели на носната кухина и осигурява попадането им в ямичките на обонятелната тъкан. От всяка обонятелна клетка до повърхността на носната лигавица излиза по един периферен израстък накрая с удебеление (*подобно на карфица*), завършващо с 8-10 реснички, събрани под форма на четчица. Тези реснички са изключително подвижни и еластични – въртят се в различни посоки като локатори и задачата им е да приемат летливите молекули на мирисните вещества. В резултат на това в рецепторните клетки възниква нервен импулс, който се насочва към кората на главния мозък по обонятелните нервни влакна. Израстъците на обонятелните клетки се събират в 15-20 стълбца и през малки отворчета на решетчатата пластинка, намираща се в горната част на носните канали, преминават в черепната кухина, където образуват удебелен общ сноп, наречен обонятелна луковица. Тя представлява сложно организиран първичен нервен център, къ-

дето става предварителната обработка на цялата информация за мирисните вещества, постъпващи от външната среда. Обонятелните луковичи са разположени точно над носа и са продължение на мозъка. Те „отсяват“ ненужното и изпращат само съществена информация в епиталамуса на главния мозък. Там се намира обонятелният център, където става анализ-рането (*различаването*) на миризмите. Обонятелните рецептори имат изключително висока чувствителност. Установено е, че човек може да различи до 10 хиляди миризми и да усети ароматните вещества, излъчвани например от маслодайната роза (*от тях се получават парфюми*) дори, когато в 30 милиардни части от въздуха се съдържа само една част от това вещество.

Обонятелният орган е в състояние да долови такива минимални количества мирисни вещества, които не могат да бъдат открити нито с химични реактиви, нито със светлинни спектри. Чрез тях аналитичните тегла може да се изчислят с точност до 0,0001 g, докато човешкият обонятелен орган може да установи вещество, чието количество е милион пъти по-малко. При хората, упражняващи определени професии, обонянето е много силно развито (*химици, фармацевти, парфюмери, дегустатори и др.*). Установено е, че при пушачите обонятелната чувствителност е по-ниска в сравнение с непушачите. Любопитно е, че жените разпознават миризмите по-добре от мъжете, най-вероятно защото им отделят по-голямо внимание (*използват повече козметични средства, както и ароматни подправки при готвене*). Учените са установили, че обонянето на човека се развива от най-ранна възраст. Наскоро беше доказано, че бебе на 4 дни вече е в състояние да различава млякото на своята майка от млякото на друга кърмачка. Смята се, че остротата на обонянето се повишава до 7-годишна възраст, след което постепенно започва да спада, но това се компенсира с натрупването на обонятелна памет, за която е известно, че може и да се тренира. Учените са на мнение, че при възрастните хора обонянето (*както вкусът*) се запазва по-добре, отколкото функциите на другите сетивни органи.

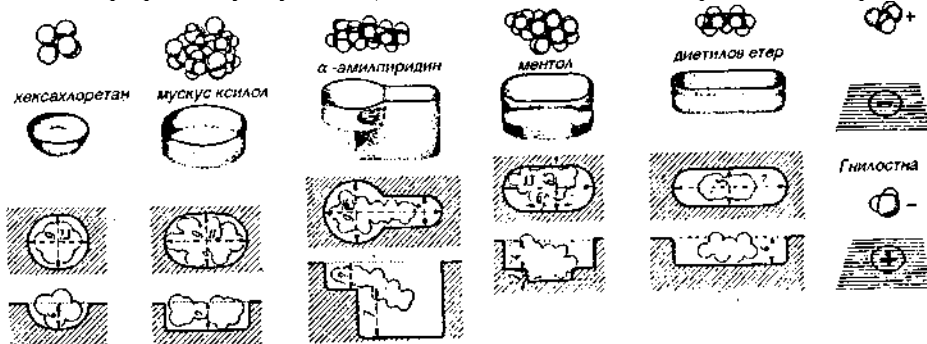
Установено е, че при човека възприемането на миризмите е строго индивидуално и се влияе от възрастта, пола, типа нервна система, здравословното и емоционалното състояние, както и от физиологичните особености на организма, професионалния опит и др.

Въпреки остротата на човешкото обоняние при много животински видове, особено при бозайниците, то е многократно по-силно развито. За тях миризмите са своеобразен „език“, чрез който животните се „разбират“ помежду си, съобщават едно на друго своите настроения и здравословно състояние, откриват брачния партньор и враговете си. Душейки се едни-други, те общуват и обменят информация помежду си.

Неминуемо възниква въпросът: каква е природата на миризмите? Учените отдавна водят спор, който в крайна сметка е довел до създаването на две основни хипотези – химична и физична. Според *химичната хипотеза* миризмата е наличие (и съответно действие) във въздуха или водата на малки концентрации от летливи вещества, а според *физичната хипотеза* миризмата е излъчване на молекули от мирисни вещества в инфрачервената област на спектъра. Много факти потвърждават както едната, така и другата хипотеза, но преобладава становището, че химичната версия е по-убедителна.

Много спорен е и въпросът за установяване точния брой на миризмите. Създадени са различни класификации на голямото разнообразие от природни миризми. Така според една стара класификация те се делят на благоуханни, вонящи, киселинни и миризми от продуктите на горенето. Други учени са на мнение, че съществуват 24 основни миризми, а според трети – 9. Най-популярна обаче е класификацията на английския биохимик Д. Еймър, според която основните миризми (*по подобие на седемте основни цвята и седемте музикални ноти*) са 7 – камфорна, мускусна, цветова, ментова, етерична, остра и гнилостна (*фиг. 18*). От смесването на тези първични миризми се получават най-разнообразни други мирисни варианти, които се възприемат от обонятелния орган на човека.

Камфорна Мускусна Цветова Ментова Етерична Остра



Фиг. 18. Спектър на първичните миризми – т. нар. „азбука на обонянието“. (по Д. Еймер).

Феноменалната чувствителност на обонятелния орган е подтикнала учените към създаване на редица теории. Такава е квантовата теория на Г. Дайсънинг и Р. Райт, според която всеки тип колебание в молекулите има своя собствена честота. Вибрациите на летливите молекули на мириствените вещества, попаднали в носната кухина, възбуждат окончанията на нервните клетки, които от своя страна предават предизвиканите импулси в кората на главния мозък. Молекулите на мириствените вещества поглъщат и изпускат излъчвания с дължина на вълната от 1 до 100 микрона. Установено е, че човешкото тяло при нормална телесна температура на свой ред поглъща и изпуска излъчвания с дължина на вълната от 4 до 20 микрона. С други думи, то е настроено на същия обхват. По всяка вероятност основните миризми съответстват на „радиопредаване“ на молекулите на излъчените вълни с различна дължина в пределите на инфрачервената област на спектъра, която се възприема от обонятелния орган на човека.

Днес миризмите се използват в парфюмерийната, химическата и хранителната промишленост, намират приложение и в криминалистиката. Но най-ценната и най-важната им функция е в служба на здравето – профилактична и лечебна, чрез получената вече популярност ароматотерапия – лечение с аромати от природата.

Къде в растенията се съдържат летливи ароматни вещества?

От известните 300 000 растителни вида на нашата планета само около 2500 съдържат приятно миришещи летливи вещества (етерични масла), а от тях промишлено значение имат само около 200 вида. Етеричното масло може да е разпределено повече или по-малко равномерно в цялото растение или да се съдържа само в отделни негови части (цветове, пъпки, плодове, стъбла, кори, грудки, корени или листа). Най-често в даден растителен вид има само един тип етерично масло (напр. розата, лавандулата, ментата и пр.), но има и растения, при които отделните части съдържат различни по химичен състав етерични масла (напр. при канеленото дърво кората съдържа канелен алдехид, листата – евгенол, корените – камфор).

Установено е, че етеричните масла се натрупват в растенията в специални секреторни органи – епидермални (външни) кожни жлези, където секретът се събира между външната стена на кути- кулата и вътрешни жлезички (т.е. в самата тъкан). Кожните жлези обикновено представляват жлезисти власинки. Вътрешните жлезички са оформени като секреторни вместилища, съставени от специални секреторни тънкостенни заоблени клетки, изпълнени с етерично масло. В някои растителни видове вместилището може да се образува чрез разтваряне на клетъчните ципи и сливане на няколко клетки или чрез едновременно сливане на група клетки. Секреторните вместилища може да са изолирани едно от друго или съединени чрез канали, образувайки разклонена мрежа из цялото растение. В този случай е достатъчен само един пробив, за да изтече цялото етерично масло (така са устроени напр. боровите дървета и затова с един разрез в кората им може да се получи голямо количество смола). Установено е, че образуването на етерично масло е свързано с растежа и че в младите расти-

телни части то се извършва по-интензивно и е по-обилно, отколкото в завършилите своето развитие. Това се обяснява с усилената обмяна на веществата в подрастващите млади растения. По време на вегетационния период химичният състав и ароматът на етеричните масла се променят, а най-голямо количество от тях се установява обикновено по време на цъфтежа.

Съдържанието на етерично масло в растенията се колебае в широки граници – от хилядни части от процента до 10 и повече процента.

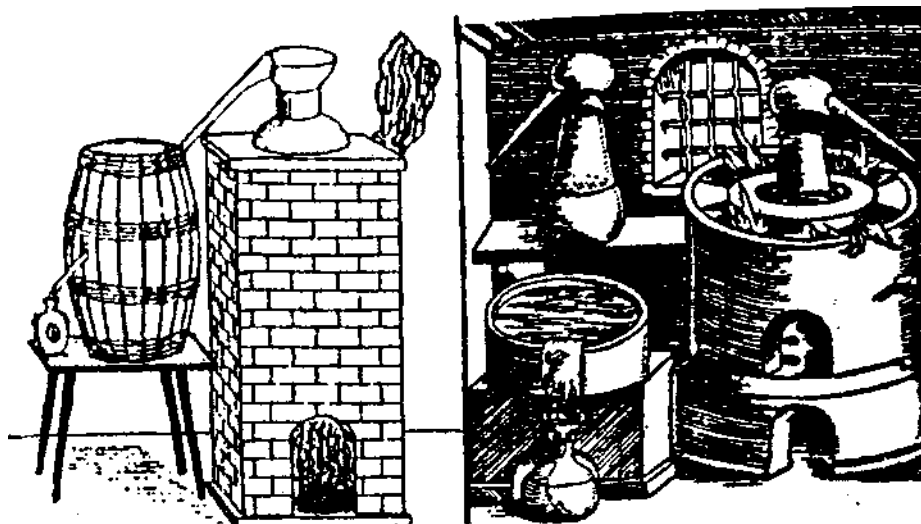
Етерични масла – получаване, съдържание и свойства

От многобройните археологически разкопки и открити веществени доказателства става ясно, че древните египтяни са познавали процеса на дестилация още около IV в. пр.н.е. Известно е, че те са получавали терпентиново масло и колофон, а също и евка-липтово и розово масло и др., които използвали при религиозни ритуали, както и за лечебни и козметични цели и като съставка при консервацията в процеса на балсамиране.

След египтяните може би едни от първите, които усвоили дестилацията на благоуханни масла, били арабите. През VIII в. те вече изнасяли за други страни етерични масла, известни като „благоуханията на Арабия“. След тях ароматни вещества чрез дестилация се научили да получават и народи от други райони на света – японци, индийци, перси, а също римляни и гърци. От трудовете на древноримския учен Плиний Стари (23-79 г.) и на древногръцкия лекар и ботаник Диоскорид (*втората половина на I в.*) става ясно, че през този период под понятието дестилация се разбирал всеки метод за получаване на ароматни извлекци от растителен и животински произход – пресоване, филтриране, разтваряне, мацерирание, ферментирание и гниене. Диоскорид например наричал „дестилирано“ розовото масло, получено чрез многократно изваряване на цвят от рози с тлъсто масло.

По-късно алхимиците, които прекарвали дни и нощи в търсене на заветния философски камък или на еликсира на живота, също използвали дестилацията като един от основните методи при своите изследвания. Дестилирали вино, за да извлекат от него „spiritus vini“ (*духа на виното*), дестилирали лекарствени растения, за да извлекат от тях „действащите начала“ и пр. В резултат от растенията били получени подобни на масло вещества, които излъчвали силен аромат. За разлика от тлъстите растителни масла, тези вещества бързо се изпарявали във въздуха, поради което ги нарекли **етерични масла**. Още тогава било забелязано, че при капване върху лист хартия на етерично масло (*розово, ментово или др.*), се образува блажно петно, което след време изчезва, а помещението, където се провеждал опитът, се изпълвало с аромата на рози или мента и затова тези вещества били наричани и изпаряеми масла. Но ако върху хартията се капнело слънчогледово масло (*олио*) или маслинено масло (*зехтин*), появилото се блажно петно оставало и не изсъхвало изобщо. По този начин се научили да ги различават. Към такава проба прибегвали търговците на етерични масла, за да разберат дали те са примесени с не толкова цененото растително масло. Но друга, по-съществена разлика между тях тогава не се правела.

През Средновековието постепенно приоритет в добива на ценните етерични масла добили алхимиците и монасите, които в алхимичните лаборатории и манастирските одаи получавали благоуханни води и чисти етерични масла. Обикновено за извличане на етерично масло от определен вид ароматно растение те го поставяли в големи стъклени дестилационни колби или реторти, добавяли вода и загрявали на пясъчна баня или направо върху огъня (*фиг. 19*).



Фиг. 19. Древни апаратури за дестилация: вляво – аламбик, използван през Средновековието; вдясно – алхимичен дестилационен апарат.

Вследствие на това образуваните се водни пари увличали със себе си етеричното масло. При кондензиране на парите маслото се отделяло от получения течен дестилат, като по примитивен начин се отстранявала водата и така се получавало чисто етерично масло. По това време обаче вече било известно, че ако вместо във вода ароматните растения се накиснат в спирт, при дестилацията се получава алкохолен разтвор на етеричното масло, който се използвал в парфюмерията. През този период добиваните етерични масла намирали приложение предимно за лечебни цели. Все още не се правела съществена разлика между тлъсти (*слънчогледово масло, свинска мас, говежда лой и др.*) и етерични масла. През XVI в. вече били натрупани много повече познания за етеричните масла. Установено било, че в химично отношение тлъстите (*растителни масла и животински мазнини*) и етеричните масла нямат нищо общо. Животинските мазнини и растителните масла представляват сложни естери на тривалентния алкохол на глицерола (*глицерина*) и на високомолекулните мастни киселини – олеинова, палмитинова и стеаринова.

В състава на етеричните масла липсва глицерин; при това те представляват смес от разнообразни летливи химични съединения, докато тлъстите масла не са летливи.

Едва през XIX в. благодарение на изследванията на много учени се заражда промишленото производство на етерични масла -най-напред в Европа, а по-късно на Североамериканския континент и в други райони на света.

За добиване на етерични масла в зависимост от растителния вид и предназначението им се използват разнообразни методи:

- 1) дестилация с вода и водна пара;
- 2) екстракция (извличане) с летливи разтворители;
- 3) анфлораж;
- 4) мацерация
- 5) пресоване.

От тях най-често се прилага дестилацията, тъй като този метод е най-прост, евтин и достъпен. Екстракция, анфлораж и мацерация се използват предимно за извличане на етерични масла от цветове, листа, пъпки, стъбла и корени. Пресоване се практикува най-вече при получаване на етерични масла от корените на citrusовите плодове (*бергамот, портокал, лимон, грейпфрут, мандарина*). В по-ново време се осъществи и полусинтетично получаване на химично чисти ароматни вещества от етерични масла, а също и пълното им синтезиране на базата на продуктите на каменовъгления катран.

Днес ароматните етерични масла, получавани по съвременни промишлени технологии и в големи количества, намират все по-голямо приложение при производството на фармацевтичната и козметичната промишленост (*лекарствени препарати, парфюми, есенции и др.*)

Съдържание на етеричните масла. Установено е, че етеричните масла представляват

сложни смеси, в чийто състав влизат различни органични съединения, съдържащи елементите въглерод, водород, кислород и в редки случаи сяра и азот. Основните съставки на етеричните масла са следните:

Въглеводороди. Застъпени са терпени, сескитерпени и дитерпени, които са безцветни течности и се срещат предимно в смолите на иглолистните дървета. Те са летливи и имат специфичен мек и приятен аромат. От терпените с най-важно значение са оцимен, силвестрен, мирцен, лимонен, терпинен и др. От ароматните въглеводороди най-често се срещат цимол, стирол и др.

Алкохоли. В етеричните масла се съдържат разнообразни алкохоли: *алифатни* (лавандулол, нерол, цитронелол, гераниол и др.), *терпенови* (ментол, терпинеол, борнеол и др.) и *ароматни* (канелен, хидроканелен, анасонов, фенилетилов и др.).

Феноли и фенол-естери. Установени са тимол, анетол, евгенол, сафрол, карвакрол и др.

Алдехида. Застъпени са бензалдехид, салицилалдехид, ванилии, анисалдехид, хелиотропин, цитрал, цитронелал, лауриналдехид, стеариналдехид, фурфурол и др.

Кетони. Представени са от ацетон, метилхептенон, ментон, карвон, полетон, туйон, йонон, камфор и др.

Органични киселини. Съдържат се в свободно състояние, но по-често под формата на естери, като преобладават естерите на оцетната, валериановата и маслената киселини.

В състава на някои етерични масла са открити също азотсъдържащи и сяросъдържащи съединения, фуранови производни, лактони и др.

Свойства на етеричните масла. Най-характерното свойство на етеричните масла е тяхната летливост и способността им да се разтварят напълно в летливи разтворители (хлороформ, бензол, петролеев етер и др.). До известна степен те се разтварят в разреден алкохол и съвсем малко във вода.

При стайна температура етеричните масла са с течна консистенция, наречена **елеоптен**. При продължително съхраняване или при ниски температури от някои етерични масла се отделят кристални продукти – т.нар. **стеароптен**, в който често пъти преминават вещества, обуславящи аромата им или техните лечебни свойства.

Друго характерно свойство на етеричните масла е, че те горят. Това е причината за избухването на много горски пожари по време на големи горещини и силно слънце. Особено интересно в това отношение е растението росен (*Dictamnus debus*), чиито жлезисти власинки изпускат обилно летливо етерично масло около него, което предизвиква сериозни възпаления и разранявания по кожата на човека, а при драсване на клечка кибрит растението пламва, без самото то да изгаря.

Повечето етерични масла са безцветни, но при продължителен престой се оцветяват различно. Под влияние на въздуха, светлината и влагата те се променят – потъмняват, осмоляват се, а понякога придобиват нехарактерен аромат. Поради това етеричните масла се съхраняват в сухи, тъмни, напълнени догоре стъкленици.

Поради разнородния си състав етеричните масла нямат точно определена температура на кипене. При дестилиране на етерично масло в температурния интервал между 155-180°C от него се отделят терпеновите въглеводороди, а при температури между 180-245°C се дестилират оксидите (*окисите*), алдехидите, кетоните, алкохолите, естерите, фенолите и фенол-естерите. При най-високи температури – от 250-300°C се извличат сескитерпените.

Според някои учени при етеричните масла се различават следните основни миризми.

Етерична миризма – аромат, който не се задържа дълго време (*например ароматът на цветята*). При помирисване усещането е приятно само в началото и при по-продължително вдишване се получава леко наркотично действие.

Балсамова миризма – характерна е за смолите (*различните терпентини, канадския балсам и др.*). Не се задържа дълго и има мек нюанс. Този аромат оказва целебно въздействие върху дихателните органи.

Дървесна миризма – характерна е за етеричните масла, отделяни от дърветата. Пре-

дизвиква тежко усещане и се задържа по-продължително време.

Плодова миризма – установена е предимно в етеричните масла, които се съдържат в семената и зелените листа. Усеща се не само от обонятелния, но и от вкусовия орган. Повечето етерични масла с плодова миризма имат медицинско приложение, тъй като действат лечебно върху храносмилателните органи.

Изброените основни миризми може да бъдат с най-различна сила и специфичност на аромата.

Към основните миризми на етерични масла от растителния свят не се включват миризмите, които се получават при гниене, запарване и овъгляване, тъй като те не са присъщи на живите растения.

ЛЕЧЕБНО И КОЗМЕТИЧНО ДЕЙСТВИЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Лечебното действие на етеричните масла се определя от фармакологичните свойства на техните основни съставки, които са различни за всеки растителен вид. Практическата целебна стойност на етеричните масла се дължи преди всичко на въздействието, което оказват върху обонятелния и донякъде на вкусовия сетивен орган, а оттам и върху целия човешки организъм. Етеричните масла могат да постъпят в организма през устата чрез инхалация, вдишване, обтривания и разтривания, ароматни вани, устни промивки, компреси и др. Обонятелните и вкусовите възприятия изпълняват ролята на предварителни проверители, преди съответното етерично масло или неговите пари да проникнат по-дълбоко в организма. Това е свързано с дразнене на обонятелния орган, в резултат на което се получава приятно или неприятно усещане, но в известна степен то е субективно.

Обикновено за характеризиране на етеричните масла се използват определенията леко и тежко, сладко и кисело и т.н., а вземайки под внимание действието, което дадено етерично масло оказва върху целия организъм, ароматът се определя като освежаващ, възбуждащ, дразнещ, потискащ и т.н.

При по-продължително вдишване етеричномаслените пари преминават през белите дробове и от там се разпространяват из целия организъм, като по този начин оказват лечебното си действие върху отделни органи и системи (*дихателни и храносмилателни органи, нервна и кръвоносна система и др.*).

Етеричните масла намират широко приложение в медицината и козметиката, което се основава на многостранното им физиологично въздействие. Голяма част от тях имат общи лечебни свойства, които се проявяват различно в зависимост от съставките, които съдържат.

Например общо е тяхното антисептично и дезинфекционно действие. Разтвори с концентрация 0,30% от евкалиптово и ментово масло, 0,45% от анасоново и лавандулово масло и 0,80% от лимонено масло имат силно дезинфекционно действие. Противогниещо, противовъзпалително и дезинфекционно действие имат карамфиловото, лавандуловото, евкалиптовото, терпентиновото, мащерковото, канеленото, бергамотовото, лайковото и други масла. Ето защо лайковото масло намира приложение при дезинфекция на пикочнополовите органи, а ментовото и анасоновото масло се използват като средства за потискане на ферментацията и отделянето на газове в стомаха и червата.

Друго общо свойство на етеричните масла е свойството да проникват в кожата на човешкия организъм, защото са липоидоразтворими. Поради тази причина някои етерични масла се използват под формата на мазила (*чисти или разредени с подходящ разтворител*). При експерименти с опитни зайци е доказано, че най-бързо прониква през кожата терпентиновото и евкалиптовото масло, по-бавно – анасоновото, бергамотовото, лимоновото, лавандуловото и здравецовото масло, а най-бавно – ментовото, кориандровото и други масла.

Лечебното действие на етеричните масла при кожни заболявания се обяснява с това, че те регулират окислително-редукционните процеси в живия организъм. При разрушаване на

белтъчните вещества (*например при изгаряне и др.*) се прилагат също етерични масла (*лавандуловото, лайковото и др.*). С тези масла раните се лекуват и заздравяват много бързо. Синапеното и камфоровото масло служат за разтривка при ревматизъм, лумбаго, ишиас и др. Кедровото масло се прилага успешно при лекуване на кожен сърбеж.

Много етерични масла имат локално действие върху лигавиците. Секрецията на стомашния сок се засилва от синапено, магданозено, ментово и други масла. Анасоновото и канеленото масло улесняват извънредно много храносмилането. Някои етерични масла действат пикочогонно, обаче в по-големи дози дразнят бъбреците (*ангеликовото, кедровото, магданозеното, и други масла*). При възпаление на дихателните пътища се прилагат успешно смърчово, борово, евкалиптовото, тимианово, ментово и други масла.

Някои масла, между които и лайковото, имат успокояващо действие и намират приложение при нервни разстройства. Заради болкоуспокояващото и дезинфекционното действие в зъболечени-ето намират приложение евкалиптовото, карамфиловото, лайковото, канеленото и ментовото масло.

Болкоуспокояващо и възбуждащо нервната система действие има пелиновото масло. На сърдечната дейност влияе камфоровото масло. Със своето бактерицидно, успокояващо и антисептично действие ментовото, салвиевото, синапеното и други масла смекчават кашлицата; ментовото, анасоновото, кориандровото, лимоновото и други масла подобряват вкуса, миризмата на храни и лекарства. Някои етерични масла действуват стимулиращо и тонизиращо, а други оказват влияние върху психичното състояние и мисловния процес.

Малки дози от етеричните масла, взети вътрешно, могат да увеличат апетита, да подобрят слюноотделянето и чревната перисталтика, да подсилят сърдечната дейност и да ускорят дишането. Дори съвсем малки дози от тях предизвикват увеличаване на слюнчената и стомашната секреция и така подобряват храносмилането. Такова действие притежават етеричните масла на много подправки (*кимшон, дафинови листа, бахар, карамфил и др.*).

Голям интерес представляват и противомикробните свойства на етеричните масла. Руски учени от Крим изучили антимикробните свойства на 130 различни етерични масла върху четири вида микроорганизми. Повечето етерични масла проявявали антибактериална активност, но в различна степен по отношение на различните видове микроорганизми. Така например етеричното масло на кипариса се оказало много активно по отношение на колибактерията, но не оказвало никакво въздействие върху стафилококите. Етеричното масло на лавъра подтискало развитието на стафилококите и колибактерията, но изобщо не действало на микобактериите. Много активно се оказало мушкатовото масло. То действало пагубно на четирите вида микроорганизми. Други руски учени установили възможността от използване на етеричното масло на латинката (*Tropaneolium majus*) при лекуването на гъбните заболявания на кожата. С етерични масла се опитали да обработват рани, инфектирани от микроби, които са устойчиви спрямо действието на пеницилина и другите антибиотици и били получени добри резултати.

Към недостатъците на етеричните масла като противомикробни средства следва да се отнесе доста тесният спектър на действие. Ето защо целесъобразно е те да се използват заедно с антибиотици или пък да се комбинират в един препарат няколко етерични масла с различен спектър на действие. Изследванията през последните години дават основание за по-широката употреба на етеричните масла в медицинската практика.

Разбира се, както при всички лекарствени средства, правилната дозировка на етеричните масла играе голяма роля, но е различна при отделните случаи. Големите дози могат да имат вредно действие върху организма, поради което винаги трябва да се търси консултацията на лекар-ароматотерапевт. Когато етеричните масла се употребяват външно (*при намазване*), те дразнят кожата, затоплят я и предизвикват хиперемия (*прилив на кръв*). Приложени в по-големи дози, те могат да причинят силно болезнени възпаления, придружени с образуване на мехури, а понякога довеждат до трудно зарастващи рани. По-богатите на терпени етерични масла предизвикват по-лесно такива възпаления.

За използването при домашни условия на етеричните масла от различни растения трябва да се има предвид, че някои от тях не са съвсем безвредни, особено при неправилното им дозиране. В това отношение обширни изследвания е извършил английският ароматотерапевт Робърт Тисеранд (1988 г.). Той провел задълбочени изпитания и тестове за токсичност и дразнимост, предвид широкото им прилагане при ароматотерапията и в производството на парфюми и подправки. Според него етеричните масла не трябва да се използват по какъвто и да е начин при деца под 5-годишна възраст, освен след изричното указание на лекар-ароматотерапевт. Същият автор смята, че не са безопасни за домашна употреба вътрешното приемане на етеричните масла от риган, мащерка, салвия и чубрица, като при бременост освен тях, трябва да се избягват още етеричните масла от босилек, исоп и карамфил. Според Тисеранд не трябва да влизат в контакт с кожата етерични масла от канела и карамфил. При използването на компреси и вани етеричните масла от босилек, копър и розмарин могат да причиняват леко възпаление при чувствителна кожа. В такива случаи, ако се получи кожна реакция, трябва да се спре използването им и пациентът да се консултира с лекар. Освен това, английският ароматотерапевт не препоръчва намазването на южата с етерични масла от цитрусови плодове (лимон, портокал, мандарина, грейпфрут и др.) преди слънчеви бани или облъчване с кварцова и солуксова лампа.

Най-често прилаганата форма за вътрешно приемане на етеричните масла е чрез вдихване на парите им. Тази форма на при-тагане е особено ефективна при евкалиптовото масло и при полу-чените етерични масла от иглолистни дървета. В тази насока са налице големи възможности за лечение с още много други етерични масла. Лечебните свойства на етеричните масла са причина за приложението им като съставни части в много медикаменти за вътрешна и външна употреба.

Етеричните масла, включени в ароматолечението, нормализират функциите на редица органи и системи в организма. В последно време успешно се правят опити за освежаване на въздуха в работни помеще-ния с различни етерични масла, което повишава работоспособността, регулира самочувствието и емоционалното състояние и мобилизира скритите резерви на човешкия организъм.

Приготвяне на лечебни и козметични средства от билки

Приготвяне на отвара (Decoctum). Това е воден извлек от растителни суровини (*листа, кора, корени, цвят, стъбла, шишчетата и др.*), получен след продължително нагриване на водна баня. За целта изходната суровина се нарязва, счуква или стрива и се поставя в предварително затоплен емайлиран съд, след което се залива с вода (*най-често в съотношение 1:10*). Съдът се захлупва и се поставя на водна баня за $\frac{1}{2}$ час от завирането на водата, като сместа често се разбърква. Остава се да поизстине (*около 20 минути*) и се прецежда. Може да се използва леко затоплена или охладена. Съхранява се до 3 денонощия, за предпочитане в хладилник, но най-добре е да се приготвя ежедневно.

Приготвяне на запарка (Infusum). Представлява воден извлек от растителна суровина (*плод, листа, цвят, стъбла и др.*), получен чрез заливане с вряла вода в емайлиран съд (*в съотношение от 1:10 до 1:30*), който веднага се похлупва. Остава се да се запари и изстине за около 30-40 минути, след което се прецежда. Запарката се използва веднага след получаването, като най-добре е да се приготвя за деня. Може да се съхранява в хладилник, но за не повече от 3 денонощия.

Приготвяне на студен воден извлек. (Infusa frigida paratum) Приготвя се чрез заливане на изходната суровина (*плод, цвят, листа, корени и др.*) с определено количество студена дестилирана или преварена вода ($16-18^{\circ}\text{C}$). Остава се да кисне в захлупен емайлиран съд 8-10 часа при стайна температура, след което се прецежда. Съхранява се за няколко дни в хладилник.

Приготвяне на настойка (Tinctura). Тя е течен извлек, получен без нагриване от растителни

телни суровини (*плод, цвят, листа, корени, кос тилки и др.*) чрез накисването им за определено време във водно спиртен, спиртно-естерен разтвор или само в спирт или силна водка; или ракия (40-50°). За целта суровината се раздробява, залива се с течността (*в съотношение 1:10*), съдът се захлупва и се оставя да престои 1-2 седмици, като от време на време се разклаща. След това разтворът се прецежда, остатъците се изстискват добре и се оставя да се утаи. Получената настойка трябва да е бистра. Съхранява се най-добре в хладилник.

Приготвяне на екстракт (Extractum). Представлява концентриран извлек, получен от растителни суровини (*плод, листа, цвят, кора, корени и др.*) чрез екстрахиране с подходящ разредител (*спирт, спиртно-воден разтвор и др.*). Обикновено се получава при лабораторно-фабрични условия под форма на течен, гъст и сух екстракт с ниско съдържание на влага (*до 5%*).

Приготвяне на билкови смеси (Species). Това са водни извлек от различни растителни дроги или суровини (*плод, цвят, листа и др.*), получени чрез изваряване в чайник или емалиран съд. Обикновено се приготвят от комбинация от няколко растителни вида. За целта дрогата или суровината се нарязва и залива с вода а след завирането се прецежда. Може да се съхрани за няколко дни в хладилник.

Получаване на натурален сок (Succus naturalis). Той може да се получи по няколко начина: чрез пресоване, центрофугиране, изцеждане, дифузия и др., като общото при тях е механичното разкъсване на растителните тъкани и разрушаване на техните клетки.

Преди да се пристъпи при домашни условия към извличането на сока, независимо от избрания начин, растителните части първоначално се измиват обилно с вода от повърхностното замърсяване (*прах, пръст и др.*). Ако са пръскани с различни пестицидни и други препарати, което създава опасност да преминат в сока, те се накисват за 5-10 минути във вода, след което се измиват обилно със студена вода. Във всички случаи е за предпочитане да се подбират екологично чисти растителни продукти. Не трябва да се използват метални съдове, тъй като от прекия контакт на растителния сок с тях протичат химични реакции, разрушаващи до известна степен една от главните полезни съставки на растенията – витамин С. Растителният сок може да се съхранява за по-дълго време в хладилник.

Приготвяне на мехлем (Unguentum). Една част изсушена и нарязана на дребно дрога (*листа, стъбла, цветове, коренища или др.*) се изсипва в съд със затоплена и разтопена доброкачествена не-осолена свинска мас (*10 части*). Сместа се разбърква добре, вари 5 минути, след което съдът се захлупва, оставя се да изстине и така престоива 1 денонощие. След това сместа отново се подгрява до разтопяване, прецежда се през ленена кърпа или тензук и се разлива в подходящи малки пластмасови или стъклени съдчета. Съхранява се за дълго време в хладилник.

Приготвяне на масажно и разтривно масло (Oleum). За целта 1 част надробени на ситно растителни части от определен ароматен растителен вид се насилват в бутилка до гърлото (без да се натъпкват), след което се заливат догоре с растително масло (*слънчогледово – олио, маслиново – зехтин, бадемово, рапично, царевично, фъстъчено, кокосово и др.*) и бутилката се запушва. Оставя се да престои 2 седмици на слънце или в близост до отоплителен уред, след което сместа се прецежда през марля и се налива в чиста бутилка. Съхранява се в хладилник за продължително време. Преди употребата маслото леко се затопля до телесната температура. Разтривните масла стимулират функциите на кожата, като образуват защитен слой върху нея и я предпазват от преждевременна загуба на влажност, поддържайки я еластична. Ароматът, излъчван от етеричните масла, отпуска, тонизира и леко възбужда нервната система. Освен това, тъй като не съдържат емулгатори и консерванти, тези масла не дразнят кожата.

АРОМАТОЛЕЧЕБНИ И ФИТОКОЗМЕТИЧНИ ПРОЦЕДУРИ

Ароматотерапията и фитокозметиката се основават на целебните свойства на расти-

телните (в някои случаи и на животински) ароматни вещества или на получените от тях активни субстанции (етерични масла и др.). Тяхното лечебно и козметично действие може да се осъществи чрез различни процедури, като инхалации, ароматни вани, масажи и разтривания, гаргари и жабурене, компреси и лапи, фитокозметични маски и др.

Инхалации

Инхалациите с ароматни вещества представляват жлечебна и профилактична процедура на вдишване през носа и устата на активнотдействащи целебни ароматни летливи вещества. Те са два вида: *естествена*, която се осъществява сред природата при вдишване на ароматни летливи вещества от атмосферния въздух (в иглолистни и евкалиптови гори, край прибоя на морските вълни, край водопади и др.), и *изкуствен* се провежда с помощта на специални апарати – инхалатори (фиг. 20) или саморъчно приготвени приспособления за вдишване (фиг. 21). Инхалациите при домашна обстановка се провеждат чрез системни процедури, продължаващи определено време. Вдишването може да е под формата на пара, аерозол, прах, пулверизирана течност и др. При използване на фабрични инхалатори лечебните ароматни вещества постъпват от апарата директно в дихателните пътища (във вид на парна струя или съгстен въздух).

Там диспергираното ароматно вещество бързо влиза в контакт с повърхността на лигавиците и се всмуква в кръвта. Непосредственото въздействие на лекарственото вещество върху лигавицата на дихателните пътища е особено ефективно при лечение на остри и хронични респираторни възпаления.



Фиг. 20. Съвременен фабричен инхалатор за индивидуална процедура



Фиг. 21. Просто домашно приспособление за инхалиране чрез покриване на съда и главата с хавлиена кърпа.

Чрез инхалациите дихателните пътища се овлажняват и дезинфекцират, подобрява се кръвоснабдяването им, подпомага се отделянето на слуз и се предотвратява възпалителният процес. При провеждане на инхалация трябва да се съблюдават някои основни правила: да не се отвлича вниманието на инхалиращия с разговори, пушене, четене, пеене, хранене и пр.; процедурата да не се извършва непосредствено след хранене, тъй като се нарушава коремното дишане. Препоръчва се инхалацията да се провежда 1-1½ часа след ядене; продължи-

телността трябва да е от 1-3 минути 3-5 пъти дневно. По време на процедурата инхалиращият трябва да е седнал удобно, така че движенията на дихателната мускулатура и диафрагмата да са свободни, за да се осигури максимално дълбоко вдишване. Трябва да се свалят всички допълнения към облеклото (*яки, сутиени, колани, вратовръзки и пр.*), които биха затруднили и ограничили дихателните движения. Важно условие е приучването към бавно и дълбоко вдишване с последващи къси паузи на задържане, с което значително се увеличава количеството на поетите аерозолни частици. Смята се, че оптимално задържане на лечебните съставки в дихателните пътища се постига при честота на дишането 6-8 пъти в минута.

Според лечебното си действие инхалираните вещества могат да бъдат отхрачващи, противокашлечни, съдосвиващи, бронхоспазмолитични, противовъзпалителни, антибактериални и пр. Профилактичното им действие се изразява в стимулиране защитните сили на организма и насищането му с ароматни лечебни вещества. Инхалациите действат много добре профилактично и лечебно при остри и хронични заболявания на горните дихателни пътища, при бронхити, фарингити, ларингити, трахеити, ринити синусити, полипи в областта на носа и фаринкса, бронхиална астма. Действат добре и при атрофични катарии на дихателните пътища, тъй като овлажняват лигавицата, втечняват засъхналия секрет и улесняват изхвърлянето му, като подобряват очистителната функция на ресничестия епител. При заболявания на носа и носните синуси трябва да се вдишва и издишва без напрежение през носа, а при заболяване на глътката, трахеята, бронхите и белите дробове – през устата.

Трябва да се знае, че са противопоказни при кръвотечение от носа, кръвохрачене, при белодробни и сърдечни заболявания, съпроводени с явления на изразена сърдечно-съдова дихателна недостатъчност, при напреднали стадии на хипертонична болест (*повишено артериално налягане*). Ето защо винаги при започване на инхалационни процедури е наложителна консултация и предписание от лекар специалист.

Видове инхалатори. За индивидуални инхалации в болнична обстановка в отделните страни се предлагат различни конструкции фабрично изработени инхалатори (*фиг. 22*). За инхалации при домашна обстановка широко приложение намират портативните индивидуални парни инхалатори, при които ароматната лекарствена течност се поема под форма на аерозол. Тяхното принципно устройство се основава на бързо загряващ до кипене нагревател, вследствие на което интензивно се отделят под налягане водни пари, с температура около 60°C.



Фиг. 22. Различни конструкции и типове фабрични инхалатори

По тази причина инхалирането трябва да се извършва на разстояние 10-15 см от изходния отвор.

За домашни нужди, на работното място и по време на пътуване се използват портативни джобни инхалатори, предназначени за индивидуално инхалиране на ароматни лечебни аерозоли, особено при спешна необходимост (например за прекратяване на астматичен пристъп или остра кашлица). Има и специални джобни инхалатори с автоматично приспособление за дозирано впръскване на целебното ароматно вещество. Като модификация на индивидуалните джобни инхалатори са херметично затворените аерозолни опаковки, при които в момента

на прилагането се осъществява изпаряването на летливото лечебно вещество (фиг. 23).



Фиг. 23. Джобен аерозолен инхалатор

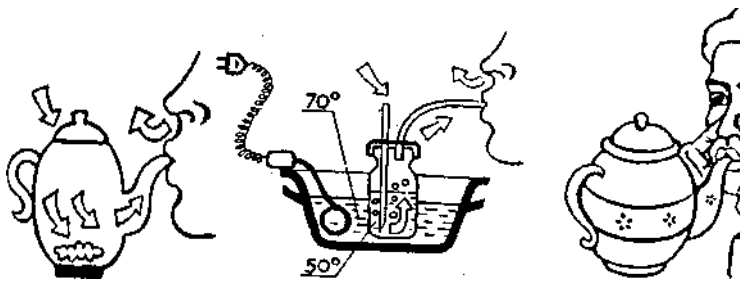
Известни са джобните инхалатори марки Астмапент, Инхафон, Инхакамф, Инхалипт, напълнени с готова лекарствена смес (камфорово, ментово, евкалиптово масло и др.). Други (напр. инхалаторът Махолд) имат пулверизатор, който преди употреба се напълва с желаното етерично масло или с друго растително ароматно вещество.

За парни инхалации може да се използват и саморъчно приготвени приспособления. За целта в подходящ съд с кипяща вода (4-5 чаени чаши) се слагат: 1-2 чаени лъжички счукани изсушени евкалиптови листа; няколко капки хвойнов екстракт, ментолов или карамфоров спирт; $\frac{1}{2}$ - 1 чаена лъжичка ментово, здравцово, евкалиптово или друго етерично чаена лъжичка луков сок (за целта чесънът или лукът се настъргват на кухненско ренде и се прецеждат през ситна цедка или 3 слоя марля). За инхалация е необходимо парата да се „улови“ с предварително приготвена картонена фуния; широкият ѝ отвор се поставя над съда с кипящата течност, а през тесния отвор на фунията се вдишват парите (фиг. 24). Инхалацията може да се извърши и без фуния, но тогава е необходимо съдът да се покрият с хавлиена кърпа (вж. фиг. 21). Пре продължителността на процедурата да е 2-3 минути, като се извършва 3-5 пъти дневно.



Фиг. 24. Просто и саморъчно приготвено приспособление за инхалация с помощта на чайник и катранена фуния.

Приспособлението за инхалиране (по Капков и Астапенко) много просто устройство (фиг. 25), при което се използва чайник (емайлиран или порцеланов) с капаче, парче бинт или марля (с размери 100x40 см),



Фиг. 25. Домашно приспособление за инхалиране (по Капков и Астапенко).

ренде и източник на етеричномаслени стителни вещества (лук, чесън, хрян, лавандула, здравец, боро-врѣхста или иглички и др.). Например, ако се използва чесън, рендето се настъргват 3-8 скилидки и с тази кашица веднага се мазва цялата повърхност на бинта или марлята, за да не „отлетят“ етеричните масла. После бинтът бързо се пуска на дъното на празния чайник и отворът се покрива с капачето. Поставя се върхчето на чучурчето в устата, притискат се двете ноздри с пръсти и започва бавно вдишване на чесновия аромат в продължение на 5-8 минути. Издишва се през носа (*издишаният въздух не бива да попада обратно в чайника*). При повтаряне на процедурата са нужни нов бинт и нова порция чеснова кашица.

Ароматното растение се избира в зависимост от заболяването и след лекарска консултация. Още по-добре е да се вдишват парите на готови етерични масла, които се продават в аптеките. За целта парчето бинт се намазва с желаното етерично масло и се пуска на дъното на чайника.

Универсалното приспособление за инхалиране (по Капков и Астапенко) също може да се направи с подръчни средства. За целта са нужни малко стъклено бурканче с пластмасова капачка и две силиконови, гумени или пластмасови тръбички с диаметър около 10 мм. В капачката се пробиват две дупки така, че тръбичките лесно да се закрепят в тях, и тя се поставя върху бурканчето. Слага се долният край на по-късата (12 см) тръбичка под ъгъл 45° и през отвора в капачката се пуска до дъното на бурканчето, а втората тръбичка се пуска през капачката само на 1 см. Парите на лекарствените ароматни вещества се вдишват през по-дългата тръбичка (*вж. фиг. 25*). Универсалността на приспособлението се състои в това, че в бурканчето може да се постави както намазан с чеснова кашица бинт, така и то да се напълни до половината с отвара от ароматни лекарствени растения (*мента, евкалипт, лайка, градински чай, мащерка*) или с воден разтвор от готово етерично масло (*1 капка на половин бурканче вода*). Температурата на сместа не бива да надвишава 45-55°C, а за да се получи тази температура, приспособлението се поставя в подходящ съд с вода, нагрята до 70°C. При вдишване през по-дългата тръбичка в инхалатора се получава разреждане, а влизащият в горщата отвора през другата (*късата*) тръбичка въздух се превръща в безброй мехурчета, обогатени с етерични масла. Нагнетите пари трябва да се вдишват през устата, а издишването да става през носа. За поддържане на необходимата температура за инхалиране водата в съда може да се подгръва с обикновено бързоварче с мощност 300-500 вата.

Инхалаторното приспособление тип „палатка“ (на Вилар) е много популярно в Германия. В такава „палатка“ се правят инхалации най-вече на малки деца, но винаги с придружител (*напр. родител*). Приспособлението се прави по следния начин: към облегалката на стол се привързва и разтваря чадър. Върху него се поставят три спални чаршафа (*по възможност по-плътни*) и се закрепват един към друг с щипки за пране. Детето и придружителят трябва да са обути в топли чорапи, с долно бельо и по хавлия. Широка и устойчива съда се напълва до половината с кипяща вода. В нея се пуска една шепа цвят, например от лайка. Съдът се поставя в импровизираната палатка, като е желателно да се подгръва леко отдолу, за да не изстине бързо разтворът. По-обилно образуване на пара се постига, ако във водата се пуснат нагорещени камъни. Температурата на течността не трябва да спада под 50°C. Желателно е след около 10 минути да се пуснат във водата още нагорещени камъни. След около 2 минути палатката се изпълва с пара. Тогава придружаващият сяда на стола, взема детето в

скута си и затваря входа на палатката. Инхалацията продължава 8-10 минути (*максимум 15 минути*). По този начин майката или бащата също могат да се лекуват при простуда. След завършване на процедурата детето с придружителя лягат завити в леглото или обличат затоплени дрехи, за да отзвучи постепенно ефектът от инхалацията. Добре е кожата на лицето да се разтрие с подходящ крем. Най-малко половин час двамата трябва да останат в затоплена стая.

При по-големите деца първоначално процедурите се провеждат с придружител, а след това сами под хавлиена кърпа без чадър, т. е. в минипалатка. В този случай съдът се поставя на маса, а кърпата трябва да е толкова голяма, че да покрива главата и съда. След 5 минути може да се пуснат горещи камъни, за да се усили образуването на пара.

При лечението на децата от простудни заболявания, (*както и за профилактика*) е необходима определена влажност на въздуха в спалнята им. Това се постига чрез поставяне в детската стая на съд с вода върху обезопасен нагревателен уред. Няколко капки етерично масло във водата (*лавандулово, евкалиптово, ментово или лайково*) подобряват въздуха в помещението и ускоряват лечението на простудата.

Инхалации може да се правят и в училище, като се използва носна кърпа, напоена с няколко капки масло от мащерка, евкалиптово или ментово масло.

В някои страни в учрежденията се поставят мощни инхалатори, в които ароматните вещества се пулверизират във въздуха с помощта на компресор. Тази процедура се практикува както с профилактична цел срещу простудни заболявания, така и за повишаване на работоспособността и премахване на умората.

Ароматни възглавници. В последно време много актуални са т. нар. „ароматни“ възглавници и дюшеци (*напълнени с изсушени благоуханни растения*), които се ползват от страдащи от безсъние.

I билкова рецепта (*за ароматна възглавница*):

стръкове от дива мащерка (*Hb. Thymi serp.*) – 2 части

листа от лютив мента (*Fol. Menthae pip.*) – 1 част

листа от градински чай (*Fol. Salviae off.*) – 1 част

цветове от лавандула (*Fl. Lavandulae off.*) – 1 част

II билкова рецепта (*за ароматна възглавница*):

съцветия от хмел (*Storb. Humuli lup.*) – 2 части

стръкове от обикновен здравец (*Hb. Geranii mac.*) – 1 част

цветове от лайка (*Fl. Matricariae cham.*) – 1 част

стръкове от дива мащерка (*Hb. Thymi serp.*) – 1 част

III билкова рецепта (*за ароматен дюшек*):

пъпки от бял бор (*Gem. Pini silv.*) – 2 части

листа от здравец (*Fol. Geranii mac.*) – 2 части

листа от лютив мента (*Fol. Menthae pip.*) – 1 част

стръкове от риган (*Hb. Origanum vulg.*) – 1 част

АРОМАТНИ ВАНИ

Ароматните вани са водни процедури за лекуване тика на различни заболявания. Според древен индийски трактат „билковите вани имат 10 преимущества: придават яснота на ума, свежест, бодрост, здраве, сила, красота, подмладяване, чистота, приятен цвят на кожата и привличат вниманието на красивите жени“.

Ароматните вани в домашна обстановка трябва да се провеждат само след консултация и по предписание на лекар по отношение на методиката (*продължителност, температура*) и дозировката на ароматните вещества. Те влияят благотворно на целия организъм – спомагат за повишаване на общия тонус, за подобряване на кръвообращението и оттам за разширяване на кожните пори (*с което се създава възможност за по-лесно проникване на активните аро-*

матни вещества през тях), стимулират физиологичните реакции на кожата (*частично се подобрява дейността на мастните жлези и на кожното дишане*), а чрез нервните рецептори на кожата въздействат на централната нервна система. В резултат на баните се подобрява функционалното състояние на системите на организма, повишава се вътреклетъчната обмяна на веществата, което стимулира съпротивителните сили срещу неблагоприятните въздействия и спомага за задействането (*включването*) на компенсаторните механизми на организма. Чрез обонятелния орган целебно въздействие оказва и силната приятна миризма на използваните отвари от ароматни растения или на получените от тях етерични масла.

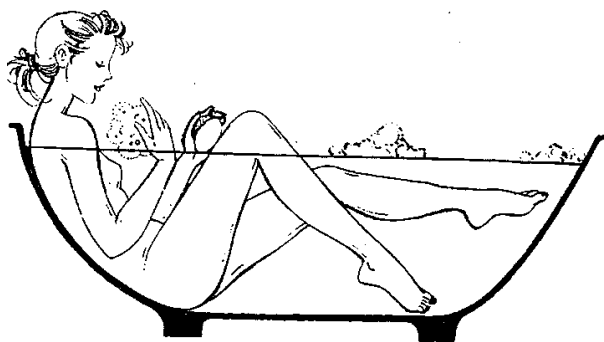
В зависимост от естеството на заболяването и предписанието на лекаря ароматните бани биват: **прохладни** (25-33°C), **неутрални** (34-36°C), **топли** (37-39°C) и **горещи** (40-42°C). Хладките и прохладни вани оказват общо тонизиращо действие, стимулират функциите на сърдечно-съдовата и нервната система и повишават обмяната на веществата. Неутралните и топлите вани намаляват болките, понижават мускулното напрежение, успокояват нервна система и подобряват съня. Горещите вани засилват потоотделянето и обмяната на веществата, но изтощават организма.

След назначаване от лекаря на определена ароматна водна процедура водата трябва да се темперира до предписаната температура и да се провери с термометър. Времетраенето на ваните също трябва точно да се спазва. Горещите и хладките вани обикновено са най-краткотрайни (*3-5 минути*), топлите са със средна продължителност (*10-15 минути*), а неутралните вани са най-голямо времетраене (*30-35 минути*).

Установено е, че най-добрият лечебен ефект от топлите и неутралните вани е вечер ½ - 1 час преди сън, а на горещите и хладките – следобед към 2-3 часа. Не е желателно ароматните вани да се прилагат веднага след хранене, тъй като се натоварва сърдечно-съдовата система и се затруднява храносмилателният процес.

Ароматните вани се провеждат под различна форма:

1. Цялостна (обща) вана – потопява се цялото тяло, без главата, лявата и горната част на гърдите, т. е. без областта на сърцето (*фиг. 26*). Така не се затрудняват дишането и сърдечната дейност Пациентът трябва да лежи във ваната в спокойно състояние, без никакво напрежение, а за удобство под главата му се поставя надуваема гумена или пластмасова възглавница или сгънат пешкир. Необходимото количество temperирана вода е около 200 литра;

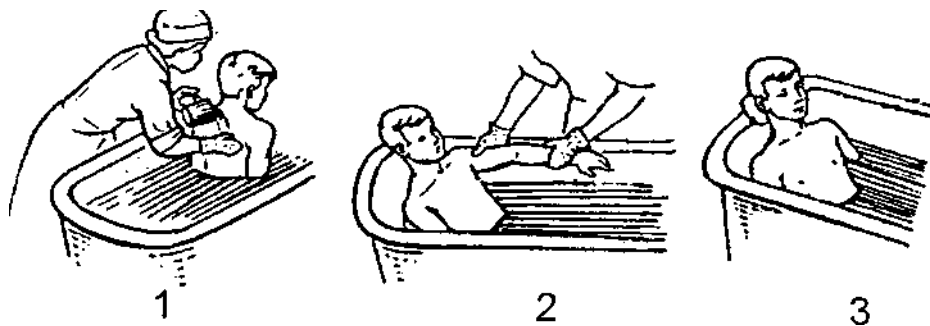


Фиг. 26. Цялостна вана

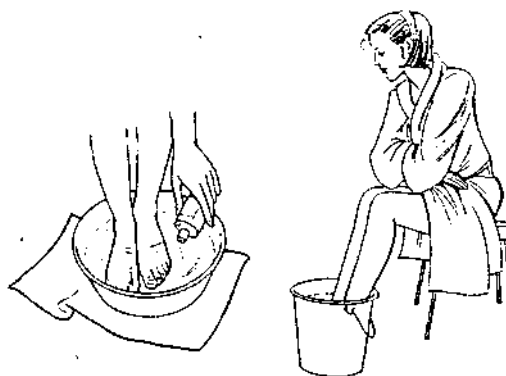
2. Полуванa (сeдяща вана) – потопява се тялото на половина (*до пояската област*), като процедурата може да се съчетава с обливания и обтривания (*фиг. 27*). Необходимо количество вода – около 100 литра;

3. Частични вани – правят се на краката, стъпалата (*фиг. 28*), ръцете, таза и др. Използва се съд с вместимост 5-20 литра (*за предпочитане с правоъгълна форма*). След ваната тялото не трябва да се изплаква с чиста вода, а пациентът облича хавлиен халат и с него ляга в предварително затоплено (напр. с електрическа възглавница) легло, като се покрива до над раменете и почива в продължение на 30-50 минути. Като добавка за вана може да се използват готови етерични масла или есенции от ароматни растения, закупени от аптеките в емулгирана форма. Дозата за всеки вид етерично масло е отбелязана на опаковката. Обикновено за обща вана от 200 литра са необходими 7-10 капки до ½ - 1 чаена лъжичка от съответното етерично

масло, което количество се изсипва във ваната с предварително темперирания вода и се разбърква с въртливо движение, описващо голяма осмица.



Фиг. 27. Седяща вана: 1 – с обливане; 2 – с обтриване; 3 – в спокойно състояние.



Фиг. 28. Частична вана на краката.

Добавка за вана може да бъде и саморъчно приготвена отвара или запарка от различни части на ароматни растения. В такива случаи цялото количество изсушени ароматни билки за цялостна вана трябва да е 200-250 г. Раздробените билки се поставят в 2-3 литров емайлиран съд и се запарват с вряща вода 30 минути, а за корени от ароматни растения – 1½ - 2 часа. След това сместа се прецежда и се добавя към водата във ваната. Когато се използват пресни ароматни растения, от тях се взема около ½ - 1 килограма, поставят се в емайлиран съд (*напр. кофа*), заливат се с около 10 литра студена вода и се оставят да киснат 12 часа, а за корени – 24 часа. На следващата сутрин билковата смес се загрява и ври 5-10 минути, след което се прецежда и получената отвара се добавя към водата във ваната. За седящата вана необходимото количество отвара е наполовина, а за частичната вана – значително по-малко.

Водата с ароматните вещества в нея може да се използва още два пъти след съответното подгръване до необходимата температура.

За един курс се назначават от 12-15 водолечебни процедури, като се правят най-често през ден или всекидневно с два почивни дни през седмицата.

Ароматните вани може да се провеждат само с 1 вид ароматно растение (*или извлеченото от него етерично масло*), но много често се използва комбинация от различни видове, което подсилва желаните лечебни ефекти. Така например, според Роберт Тисерант, особено ефективни са ароматните вани със следните комбинации от етерични масла:

Сутрешна тонизираща и освежаваща вана:

розмариново масло – 3 капки
хвойново масло – 5 капки
ментово масло – 2 капки

Дневна освежаваща, тонизираща и разхлаждаща вана:

бергамотово масло – 4 капки
босилеково масло – 2 капки

Вечерна успокояваща и сънотворна вана:

лайково масло – 2 капки

лавандулово масло – 5 капки
етерично масло от портокалови кори – 2 капки

Разтоварваща и освежаваща вана:

етерично масло от лимонови кори – 5 капки
здравцово масло – 2 капки
сок от половин лимон

Укрепваща защитните сили и стимулираща кръвообръщението вана:

лавандулово масло – 5 капки
хвойново масло – 3 капки
ментово масло – 2 капки

Вана „Афродита“:

жасминно масло – 2 капки
санталово масло – 8 капки
илангилангово масло – 2 капки

Известни са разнообразни билкови смеси за вани от различни части на ароматни растения, чието комбинирано действие има изразен лечебен и профилактичен ефект срещу определени заболявания.

I. билкова рецепта за вана:

цветове от лавандула (Fl. Lavandulae off.) – 30 г
цветове от лайка (Fl. Matricariae cham.) – 30 г
стръкове от босилек (Hb. Ocimmi basil.) – 20 г

II. билкова рецепта за вана:

шишарки от хвойна (Galb. Juniperi cumm.) – 30 г
стръкове от градинска мащерка (Hb. Thymi vulg.) – 2 г
стръкове от риган (Hb. Origani vulg.) – 20 г
листа от лютива мента (Fol. Menthae pip.) – 10 г

III. билкова рецепта за вана:

пъпки от бял бор (Gem. Pini silv.) – 20 г
листа от лютива мента (Fol. Menthae pip.) – 20 г
цветове от едролистна липа (Fl. Tiliae grand.) – 20 г

IV. билкова рецепта за вана (с общоуспокоително действие):

листа от малина (Fol. Rubi id.) – 30 г
стръкове от градинска мащерка (Hb. Thymi vulg.) – 20 г
листа от лютива мента (Fol. Menthae pip.) – 20 г
листа от орех (Fol. Juglandis reg.) – 10 г
пъпки от бяла бреза (Gem. Betulae alb.) – 10 г

V. билкова рецепта за вана (с общотонизиращо действие):

цветове от лавандула (Fl. Lavandulae off.) – 20 г
стръкове от жълт кантарион (Hb. Hyperici perf.) – 30 г
коренища от блатен аир (Rhiz. Acori cal.) – 20 г

VI. билкова рецепта за вана (за деца с неспокоен сън):

стръкове от обикновен здравец (Hb. Geranii mac.) – 20 г
цветове от едролистна липа (Fl. Tiliae grand.) – 20 г
стръкове от градинска мащерка (Hb. Thymi vulg.) – 10 г

VII. билкова рецепта за вана (с дезинфекционно действие):

листа от градински чай (Fol. Salviae off.) – 30 г
цветове от лайка (Fl. Matricariae cham.) – 20 г
пъпки от бяла бреза (Gem. Betulae alb.) – 20 г
цветове от вратига (Fl. Tanacetum vulg.) – 10 г
листа от лютива мента (Fol. Menthae pip.) – 10 г

VIII. билкова рецепта за вана:

корени от валериана (Rad. Valerianae off.) – 20 г
стръкове от градинска мащерка (Hb. Thymi vulg.) – 20 г
съцветия от хмел (Storb. Humuli lup.) – 20 г
стръкове от риган (Hb. Origanum vulg.) – 20 г
цветове от едролистна липа (Fl. Tiliae grand.) – 20 г

IX. билкова рецепта за вана:

цветове от лайка (Fl. Matricariae cham.) – 30 г
цветове от лавандула (Fl. Lavandulae off.) – 30 г
шишарки от хвойна (Galb. Juniperi cumm.) – 30 г
стръкове от градинска мащерка (Hb. Thymi vulg.) – 20 г
стръкове от риган (Hb. Origanum vulg.) – 20 г
стръкове от босилек (Hb. Ocimum basil.) – 20 г
листа от орех (Fol. Juglandis reg.) – 20 г
листа от лютива мента (Fol. Menthae pip.) – 10 г

Начин на приготвяне: Пет супени лъжици от билковата смес се заливат с ½ литър вряща вода. След като изстине, сместа се прецежда и се изсипва във ваната.

За подсилване корените на космите и стимулиране растежа на косата се препоръчват следните билкови комбинации:

I. билкова рецепта за измиване на коса:

стръкове от градинска мащерка (Hb. Thymi vulg.) – 40 г
коренища от коприва (Rhiz. Urticae dioic.) – 20 г
пъпки от бяла бреза (Gem. Betulae alb.) – 20 г
коренища от блатен аир (Rhiz. Acori cal.) – 20 г

Начин на приготвяне: Билките се заливат с 1,5 литра кипяща вода и сместа се запарва 2 часа, след което се прецежда.

II билкова рецепта за измиване на коса:

коренища от блатен аир (Rhiz. Acori cal.) – 40 г
листа от коприва (Fol. Urticae dioic.) – 30 г
стръкове от обикновен здравец (Hb. Geranium mac.) – 20 г
цветове от лавандула (Fl. Lavandulae off.) – 10 г

Начин на приготвяне: Същият, както при първата рецепта.

Лечебен, спортен и козметичен масаж

Масажът представлява механично въздействие чрез разтриване, размачкване, вибрации и други манипулации върху кожата и подкожната тъкан (мускулатура, нерви, кръвоносни съдове, стави и други органи на лицето и тялото). Масажът може да бъде *лечебен* (при местни и общи заболявания), *спортен* (за по-бързо отстраняване на мускулната умора и подготовка за големи мускулни натоварвания) и *козметичен* (за премахване на козметични дефекти и разкрасяване). Извършва се с ръцете, като се използват маслени извлеци (в олио, зехтин и др.) от ароматни растения или още по-добре с етерични масла, добити от тях.

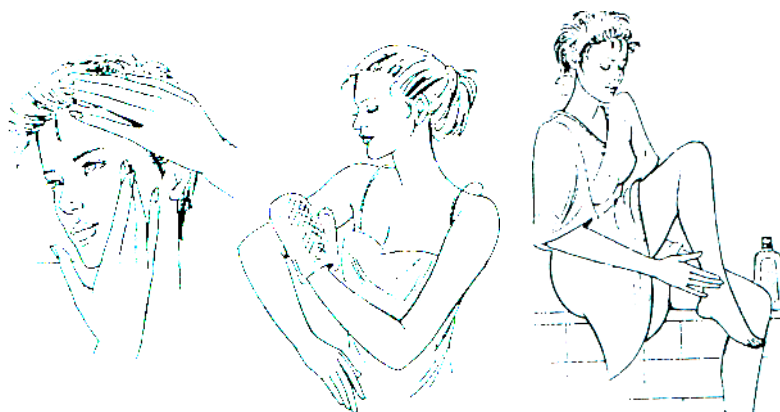
Масажът е един от най-старите и най-сигурни методи за поддържане и запазване на

здравия и свеж вид на лицето и тялото. Той включва комплекс от различни по характер и сила механични движения, оказващи благоприятно въздействие върху кожата, подлежащите тъкани, нервите, кръвоносните и лимфните съдове. Освен че оказва благоприятно въздействие върху кожата, масажът действа и по рефлекторен път чрез множеството нервни рецептори. Той активира кожното кръвообращение, разширява кръвоносните съдове и предизвиква обилен приток на кръв в тъканите, в резултат на което се подобрява храненето им с хранителни вещества и кислород, нормализират се всички физиологични функции на кожата – отделянето на мазнина, потоотделянето, подобрява се оттокът на лимфа и се стимулира обмяната на веществата. Под влияние на масажа кожата става мека, еластична, сочна и свежа. По време на масажа кожата механично се освобождава от мъртвите рогови клетки и застоялия секрет от мастните жлези. Освен това масажът повишава силата на мускулите и тяхната еластичност, като не позволява отпускането на лицевата мускулатура и по този начин предотвратява образуването на бръчки. Добре е масажът да се предхожда от топлинна процедура, която усилва ефекта. Топлината разширява порите, предизвиква прилив на кръв, разхлабва мускулатурата и успокоява нервната система. Всичко това съдейства за максимална ефективност от масажа. Обикновено за заграване на лицето най-често се използват следните процедури: парна баня, парафинова или термична маска, горещи компреси с отвара от лайка и розмарин.

Редовното сутрешно масажирание на тялото (което е особено полезно за децата) закалява и повишава защитните сили на организма и подобрява кръвообръщението. Масажирането се извършва само при добре затоплена кожа, с помощта на голи ръце, а понякога и с банска ръкавица (фиг. 29). Предварително в съд с 5-7 литра хладка вода се изсипва 1 чаена лъжичка концентрат от някое етерично масло (напр. от розмарин). С натопената в ароматната течност и леко изстискана банска ръкавица цялото тяло се обтрива последователно, като се започва от главата и се завърши със стъпалата. Целият масаж продължава около 5-6 минути, след което е желателно масажираният да остане завит в леглото около 10 минути.

Най-добър лечебен и козметичен ефект от масажа се получава при използване на различни етерични масла (розово, лавандулово, евкалиптово, лайково, борово, невенено, камфорово и др.). При тази манипулация маслото прониква през кожата и действа целебно при отоци, мускулни спазми, простуди и кашлица, сраствания на тъканите след нараняване, болки в корема и образуване на газове и др.

Разтриването подобрява кръвообръщението на кожата и тъканите, тонуса на мускулите, стимулира функцията на кожата и пр. Извършва се с леко намазани с етерично масло ръце чрез спокойни, концентрични движения (фиг. 30).



Фиг.29. Масажиране с голи ръце и с помощта на банска ръкавица

При тази манипулация маслото прониква през кожата и действа целебно при отоци, мускулни спазми, простуди и кашлица, сраствания на тъканите след нараняване, болки в корема и образуване на газове и др. Разтриването подобрява кръвообръщението на кожата и тъканите, тонуса на мускулите, стимулира функцията на кожата и пр. Извършва се с леко намазани с етерично масло ръце чрез спокойни, концентрични движения (фиг. 30). Разтрива се

последователно цялото тяло или само отделни части от него, като след манипулацията е желателно масажираният да остане завит 20-30 минути в леглото.



Фиг. 30. Масаж на тялото при използване на етерично масло.



Фиг. 31. Масаж на корените на космите на косата.

Масаж може да се извърши и на косата чрез първоначално втриване на прецоръчаното етерично масло в корените на космите и последващо масажиране с върха на пръстите (фиг. 31).

Масажът оказва изключително благоприятно въздействие върху организма – успокоява нервната система, премахва умората, създава чувство за бодрост и тонизира целия организъм. Под влиянието на масажа рефлекторно се подобрява общото състояние на организма, повишава се жизнеността, увеличава се работоспособността и се подобрява сънят.

Прилагането на масажните манипулации изисква предварителна консултация с лекар.

Гаргара и жабурене

Гаргарата и жабуренето с ароматни растителни извлекци са лечебни и козметични процедури, при които се използват различни отвари и запарки, получени от ароматни растения (лайка, градински чай, невен, карамфил, евкалипт и др.), които обикновено се приготвят при съотношение 1 чаена лъжичка нарязана на ситно растителна дрога на 1 чаена чаша вода. Още по-добър лечебен и козметичен ефект се получава при използването на етерични масла от тях в 1-5%-ов разтвор.

При гаргарата след поемане в устната кухина на 10-15 мл ароматен растителен извлек главата се изнася назад, при което устата се повдига нагоре и в продължение на 20-30 секунди се извършва процедурата с издаване на гърлен звук, след което течността се изплюва в мивката и гаргарата може да се повтори. Използва се при възпаление на гърлото, горните дихателни пътища и др.

При жабуренето след поемането в устата на растителния ароматен извлек устната кухина се изплаква продължително за около 20-30 секунди, след което течността се изплюва в мивката. Обикновено се използва при възпалителни процеси по устната лигавица (афти и др.), кървящи и възпалени венци, пародонтоза, зъбобол, за освежаване и премахване на лошия дъх и др.

Обикновено гаргарата и жабуренето се извършват неколkokратно през деня.

Компреси и лапи

Компресите и лапите са домашни лечебни превръзки и налагания на възпалени, отекли и болезнени части от тялото при използване на надробени на ситно различни части от лечебни ароматни растения (напр. кромид лук, синап, цветовете от лайка, листа от евкалипт, стръкове от ангелика, лимонов сок и др.). Още по-добър лечебен ефект се получава при използване на 2-10%-ови разтвори на етерично масло от лавандула, евкалипт, ким, маточина, бял равнец, арника, невен, теменуга и др.

Компресите, в зависимост от предназначението си, биват *съгриващи, сухи, влажни* (топли и студени) и др. Най-често *лечебните компреси* се използват при абсцеси, рани и др., *съгриващите* -при възпалителни процеси на кожата, тъканите и ставите, а *топлите* – при необходимост от лечебно топлинно въздействие. Компресите оказват противовъзпалително, болкоуспокояващо и разнасящо отоците действие.

Обикновено при приготвяне на компреси се взема торбичка от памучен или ленен плат, която се напълва със стрити на ситно листа, цветовете, стръкове, семена и др. Може да се приложи, като сух затоплен компрес или като се потопи за 5 минути в кипяща вода и след това се постави на болното място (толкова горещ, колкото пациентът може да понесе). При липса на торбичка растителната каша се разстила върху ленена или памучна кърпа и се налага на болното място, отгоре се привързва с друга кърпа, като се държи на топло. Компресът може да се остави и за през нощта. При приготвяне на съгриващ билков компрес в тенджерата се слага вода да заври, отгоре се поставя сито с пресни или изсушени ароматни билки и съдът се покрива с капак. След известно време омекналите и затоплени билки се изваждат, слагат се върху тънка памучна или ленена кърпа и се налагат върху болното място. Покриват се с вълнена кърпа и се завързват с друга кърпа. Под влияние на влажната топлина кожните кръвоносни съдове се разширяват и кръвта от дълбоките тъкани нахлува в тях, като намалява в дълбочина, където има оток или възпалителен процес.

Лапите са най-доброто средство за омекотяване и разпукване на абсцеси. За целта избраната ароматна билка се разстила върху парче мушама или найлон и отгоре се поставя памучна или хавлиена кърпа. С такава превръзка може да се преспи, като топлината се запазва в леглото дълго време, а и въздействието на билката е по-дълготрайно.

Фитокосметични маски

Терминът „маска“ означава косметична процедура с разкрасяващ (често и лечебен) ефект. Състои се в нанасяне върху лицето (понякога и на шията) на специално приготвени смеси (най-често билкови) за определено времетраене (10-30 минути). Фитокосметичните маски оказват благотворно влияние върху кожата на лицето, като я освежават и я правят понежна и еластична. Те имат подхранващ, почистващ или избелващ ефект. При системното им прилагане лицето запазва свежия си вид и кожата в продължение на години се поддържа еластична, опъната, гладка и нежна, като се активира кръвообращението, подхранването и тургорът на кожата и се предотвратява възможността за поява на бръчки.

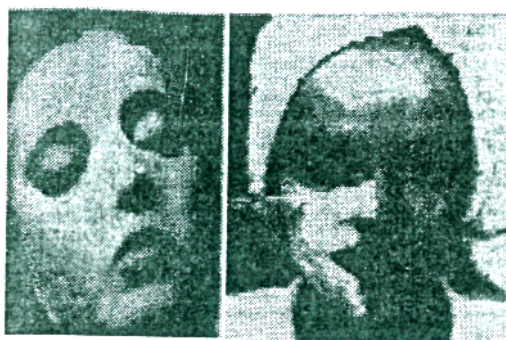
В зависимост от състава и съдържанието на използваните природни фитокосметични продукти маските се подразделят на омекотяващи, освежаващи, почистващи, подхранващи, стягащи, тонизиращи и др. А според типа на кожата на лицето те биват: за суха кожа, за мазна кожа с разширени пори, за чувствителна кожа, за застаряваща и лошо кръвоснабдена кожа и пр. Едни маски стимулират кожното кръвообращение, втори подхранват кожата (внесайки хранителни и биологичноактивни вещества в нея), трети свиват разширени пори, други подобряват тургора на кожата и изглаждат бръчките и пр.

От природните естествени продукти билките са едни от най-предпочитаните косметични съставки (особено отвара или запарка от тях), съдържащи ароматни етерични масла, които са безвредни и биологичноактивни косметични средства. Много често към билковите смеси се

добавят допълнителни природни компоненти, като животински и минерални мазнини, прясно и кисело мляко, сметана, извара, яйчен жълтък, пчелни продукти, бяла глина, скорбяла, витамини, хормони и други биологичноактивни вещества, като във всички случаи е желателно те да са екологично чисти.

Основните изисквания за поставяне на маска в домашна обстановка са следните:

1. Преди поставянето на маската кожата на лицето и шията трябва да се почисти с топла вода или с почистващ лосион, парна баня или топъл компрес (за разширяване на порите и за повишаване на всмуквателната способност на кожата към нанасяните биологичноактивни съставки, както и за подобряване на кръвообръщението и в крайна сметка за постигане на козметично-разкрасяващ ефект.
2. Преди поставяне на маската кожата около очите се намазва с маслен крем или витамин А, а очите се покриват с памучни тампони, леко напоени с борова вода или със слаба отвара от лайка или липов цвят. Очите и клепачите не се намазват със сместа за маска, а косата се привързва с кърпа.
3. Маската се нанася върху кожата на лицето и шията на тънък слой с мека четчица от естествен косъм (фиг. 32).



Фиг. 32. Нанасяне на маска върху лицето с четчица (вляво) и престой с маската (вдясно).

4. По време на действието на маската за препоръчване е тяло то да бъде в спокойно легнало положение
5. Снемането на маската става чрез внимателно отмиване на лицето и шията с хладка вода, след това със студена вода (за да се затворят порите), след което те се подсушават с хавлиена кърпа и накрая се намазват с подходящ крем за съответния тип кожа.
6. Маските се правят не по-често от 1-2 пъти седмично. Съществуват многобройни рецепти на маски за различни типове кожа с желано козметично въздействие, но за да имат те действително разкрасяващ ефект трябва да се използват изпитани екологично чисти природни продукти с доказано фитокозметичнодействие.

Руската народна фитокозметика например, препоръчва следната комбинирана маска за всякакъв тип кожа: прави се запарка като се взима по 1/2 чаена лъжичка дрога от цветове от лайка и от липа, стръкове от копър и от мента и листа от салвия. Тази смес се залива с вряща вода и се бърка до получаване на кашичка. Когато сместта достигне телесната температура, тя се нанася върху кожата на лицето, което след това се покрива с влажна марля. Маската престоява 20-30 минути, след което се изплаква с хладка вода.

Подробности за използването на различните видове инхалации ароматни вани, масажи и разтривания, гаргари и жабурения, компреси и лапи и фитокозметични маски са описани при всеки вид ароматно растение.

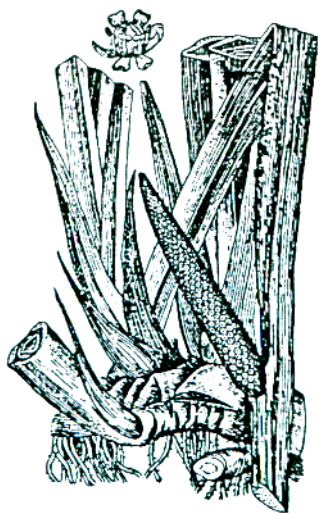
ВИДОВЕ АРОМАТНИ РАСТЕНИЯ

АИР БЛАТЕН (ACORUS CALAMUS)

Произход и разпространение. Блатният аир произхожда от Китай и Индия. Расте в бла-

тисти места, покрай реки, в бавно течащи води и мочурища. Много разпространен е в Китай, Корея, Япония, Индия, Шри Ланка, САЩ и Канада. В Русия, Украйна и Белорусия също се среща в голямо количество, като се смята, че там е пренесен от нахлулите през XIII в. татари, които умишлено хвърляли в водата части от коренища, тъй като вярвали, че аирът пречиства водните площи и прави водата безопасна за здравето на техните войни и коне. Едва през XVII в. аирът бил пренесен от Константинопол в Западна Европа. У нас се среща в Софийска област, край Казанлък и в Тунджанската равнина, но запасите от растението са доста ограничени.

Ботаническо описание. Блатният аир е многогодишно блатно тревисто растение (фиг. 33) от сем. Змиърникови (Агасеае). Достига



Фиг. 33. Аир.

височина 1-1,5 м. Коренището е дебело, месесто и дълго до 1,5 м, хоризонтално разположено, с приятен аромат. Стъблото е изправено, без листа, триръбесто. Листата са линейно мечовидни, достигат 1 м, снабдени с влажлище. Цветовете са многобройни, образуват цилиндрично жълто-зеленикаво съцветие, което се разполага по средата на стъблото, в страни от него и е обвито с покривен лист, във форма на кочан. Плодът е суха многосеменна червена ягода.

Използваема част. Коренището (*Rhizoma Acori calami*).

Химичен състав. Д рогата съдържа етерично масло (3-5%), горчиви гликозиди (акорин и изоакорин), алкалоида каламин, скорбяла, витамин С, минерални соли, дъбилни и слузни вещества, палматинова киселина, каламенол и др. Блатният аир има приятен аромат и горчив вкус.

Етеричното масло от блатен аир съдържа главно азарон (60-80%), ароматния алдехид азарилалдехид (на него се дължи аромата на растението), прохамазулен, терпените пинен, камфен, борнеол и камфора, сесквитерпените каламен, акорон, елемен. Етеричното масло от блатен аир представлява жълтокафява течност с приятен аромат и възгорчив вкус.

Лечебно приложение. Блатният аир като лечебно средство е описан в много древни еврейски, гръцки и римски лечебни книги. Древните лекари препоръчвали дъвчене на коренища от аир за предпазване от холера и тиф. Д рогата и полученото от нея етерично масло притежават противовъзпалително, бактерицидно, кръвоспиращо, апетито-зъзбуждащо, пикочогонно, спазмолитично, отхрачващо, тонизиращо и понижаващо артериалното налягане действие.

Вани с отвара от растението или етерично масло от него се препоръчват при треска като температуропонижаващо средство, при безапетитие, нарушено храносмилане, възпаление на лигавиците на дихателните пътища, при повишена киселинност на стомашния сок и стомашни язви и болки, при диарии. Ваните действат благоприятно и при високо артериално налягане, съпроводено със смущения в кръвообръщението (процедурата се извършва сутрин), анемия, косопад, за тонизиране при физическа и умствена преумора, общо изтощение, при нарушена обмяна на веществата, невроза, вегетативна дистония и др. *Частични вани* се прилагат при лека степен на измръзване на крайниците (за около 20 минути) и рани.

Компреси с отвара от коренища на блатен аир се препоръчват от народната медицина при рани и гнойници, а също и под формата на прах (смлени изсушени коренища) за посипване на гнойни рани.

Накапване със сок от коренищата се препоръчва при конюнктивит, за целта клепачите се намазват при затворени очи за няколко минути, след което очите се изплакват с хладка вода).

Посипване със ситно смляни на прах сухи коренища върху рани и разязвания се препо-

ръчват от руската народна медицина.

Дъвченето (бавно и продължително) на добре измити изсушени коренища е старо средство на народната медицина в някои страни за отказване от тютюнопушенето и за премахване на възпалителни процеси в устната кухина.

Жабурене с отвара от дрогата се препоръчва при кървящи венци и зъбобол.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва отвара от коренището на блатния аир (1 супена лъжица на чаша вода) за подхранване и укрепване корените на косата, на която придава естествен цвят и блясък. За укрепване на косъма (при тъмни коси) се препоръчва първоначално измиване на косата с мек сапун и след изплакването ѝ с хладка вода допълнително измиване с отвара от коренището на блатен аир и хмелови шишарки (по равни количества). За поддържане на косата жизнена и гъста се използват фрикции с отвара от коренища, варени за 15 минути във винен оцет (в съотношение 1:10), след което течността се прецежда и фрикциите се правят вечер 15 дни наред. Запарка от дрогата с равно количество дъбови кори се използва за жабурене при лош дъх в устата. За повишаване тургора на повяхнала кожа след продължителна диета за отслабване, полската народна фитокозметика препоръчва системни бани (с температура около 30 ° C) с тинктура от блатен аир, като за 1 вана са необходими 250 мл. Етеричното масло от аир намира приложение в парфюмерийната промишленост, както и за ароматизиране на сапуни.

Други приложения. Установено е, че прахообразно смлените изсушени коренища имат изразен инсектициден ефект (при комари и мухи), а донякъде и акарициден ефект (но кърлежите умират по-бавно). Това действие се дължи на наличността на азарон в етеричното масло.

АНАСОН (PIMPINELLA ANISUM)

Произход и разпространение. Анасонът произхожда от Мала и Средна Азия, откъдето е бил пренесен в Европа и Африка, а по-късно и по всички континенти. Той бил познат на древните народи като подправка и целебно средство. Използван е от древните индийци, китайци, гърци, римляни и египтяни. Така например известно е, че строителите на египетските пирамиди по време на почивките ядели хляб, наръсен със счукани анасонови плодчета. Анасонът се споменава още в съчиненията на древногръцкия учен Теофраст (372-287 г. пр. н.е.), а също и от гръцкия лекар Диоскорид (I в.). А древноримският учен Плиний Старий (23-79 г.) го възпява в една своя ода: „Анасонът е прекрасен, защото възбужда апетита.“ Анасонът фигурира в списъка за култивиране на лечебни растения, направен по инициатива на Карл Велики (IX в.). В далечното минало индианците от Даканс, когато искали да засвидетелстват уважение към някого, давали му шепа анасонови плодчета, които при тях били на голяма почит. Анасоновото етерично масло започва да се добива през XVI в.

Като културно растение се отглежда в Азия (Индия, Китай, Иран, Пакистан, Япония и някои страни от бившия СССР), както и в Южна Европа (Средиземноморието, Балканския полуостров и др.), Северна Африка (Египет), Северна и Южна Америка и др.



Фиг. 34. Анасон

У нас анасонът е култивиран още през XIV в., като най-много се сее в Югоизточна България.

Ботаническо описание. Анасонът е едногодишно тревисто растение (фиг. 34) от сем. Сенникоцветни (Ariaceae, Umbelliferae). Достига височина 40-70 см. Коренът е вретеновиден, слабо разклонен. Стъблото е изправено, набраздено, но голо, на върха разклонено. Листата са полиморфни: долните са прости, бъбрековидни, назъбени и имат дръжки с влагалища, а горните са пересто наделечи до нарязани, почти без дръжки. Цветовете са бели, много дребни, образуващи сложен сенник с 15-12 лъча. Плодовете са яйцевидни, съставени от по 2 сецена (диакени), свързани едно с друго, покрити с власинки, жълтеникаво-сиви до сивокафяви, нарсбрани, като между ребрата се намират етерично-маслени канали. Цялото растение излъчва приятна миризма.

Използваема част. Зрелите плодчета (Fructus Pimpinellae anisi).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (2-6%), тлъсто масло (15-28%), белтъчини (до 20%), минерални соли (около 10%), витамини (С, Р, холин и др.), захари, слюзни вещества, ензима липаза, смоли, танини, цимен и др.

Главна съставна част на *анасоновото етерично масло* е анетолът (80-90%), а освен него то съдържа още метилхавикол (до 10%), анизалдехид, анизкетон, естрагол, пинен, феландрен, лимонен, дипентен, камфен, анизова киселина и др. Анасоновото масло е безцветна или слабо жълтеникава течност с приятна миризма и сладникав вкус.

Лечебно приложение. Като лечебно средство анасонът е описан още от древноримския учен Плиний Стари (23-79 г.) и древногръцкия лекар Диоскорид (втората половина на I в.), които го предписвали при меланхолия и кошмари, за укрепване на бъбреците и половата потенция, за премахване на умора и за неутрализиране на отрови.

В съвременната медицина анасонът е известен с отхрачващото, противомикробно и спазмолитично, температуропонижаващо, слабо пикочогонно, запичащо, потогонно и нервноуспокояващо действие.

Инхалации с анасоново масло или с топла запарка (1 чаена лъжичка стрити анасонови плодчета на 2 чаени чаши вряща вода) се препоръчват при възпаление на горните дихателни пътища. Вдишваните анасонови пари притежават способността да повишават секрецията на жлезите на бронхиалната лигавица, което води до разреждане на храчките и улесняване отделянето им при кашляне. Обилно отделящата се слюз покрива възпалената лигавица и я предпазва от външни дразнения. Поради тази причина анасоновите пари се прилагат с добър ефект при лечение на бронхити, бронхоектазии, бронхиални астми, силна кашлица, фарингит, ларингит с пресипналост, ангина. Използват се още и при различни стомашно-чревни заболявания и метеоризъм (газове), при възпаление на пикочните пътища, за премахване на главоболието, а също и за стимулиране на млечната секреция при кърмачки.

Масажи в областта на кръста и корема с анасоново масло се препоръчват при болезнена и нередовна менструация, както и при колики вследствие образуване на газове. Маслото усилва кръво-оросяването на кожата, действа тонизиращо и противовъзпалително, като ѝ придава приятен аромат.

Дъвченето на анасонови плодчета премахва главоболие, почиства дихателните пътища и действа успокоително, като потиска кашлицата и премахва умората.

Вани с анасоново масло или със запарка от дрогата се препоръчват при възпаление на пикочните пътища, при нередовна и болезнена менструация, както и за увеличаване на мля-

кото при кърмачки.

Анасоновото масло е съставна част на редица фармацевтични препарати против кашлица, бронхит и др., а също и за коригиране мириса и вкуса на много лекарствени средства.

Козметично приложение. Анасоновото етерично масло усилва кръвообращението на кожата и лицето, като я предпазва от замърсяване и инфектиране, поради което се използва под формата на компрес при младежки пъпки. За смекчаване на задебелялата кожа на лицето се правят компреси със запарка от анасоново семе всяка вечер по 15 минути до получаване на желания резултат. Натриването на зъбите и венците с анасоново масло се препоръчва за почистването им и отстраняване на лошия дъх в устата.

Анасоновото етерично масло намира приложение и в парфюмерийната промишленост. Чистият анетол се използва за ароматизиране на пасти за зъби, тоалетни сапуни и други козметични изделия.

Други приложения. Анасонът намира приложение и като под-лравка в хранително-вкусовата промишленост, както и за ароматизиране на спиртни напитки (мастика, ликьори и др.). Използва се и за премахване неприятната миризма на боите и лаковете в таково-бояджийското производство.

В миналото изпитано народно средство за борба срещу въшките и други паразити е бил мехлем, приготвен от 1 част счукани на прах плодчета на анасон, 1 част бяла чемерика и 4 части свинска мас. И днес народната медицина препоръчва 12%-ов спиртен разтвор на анасоново масло като противопаразитно средство. Натриването на лицето и откритите части на тялото с анасоново масло се използва ефективно срещу ухапванията на комарите, които не понасят миризмата му.

Анасонът е добро медоносно растение.

АНГЕЛИКА, ЛЕЧЕБНА ПИЩАЛКА (ANGELICA ARCHANGELICA)

Произход и разпространение. Ангеликата е древно растение, произхождащо от Северна Европа, особено популярно в скандинавските страни, където още от древността го използвали за храна и лечебно средство. Там отдавна е култивирана като зеленчук и се консумира и досега в пресен вид (млади листа и стъбла), а също като ароматизатор на сладкиши и напитки. Древните лапландци вярвали, че, приет вътрешно, едногодишният корен на ангеликата удължава живота им. Обилни сведения за ангеликата се съдържат в издадената в 1785 г. от руския лекар Н. Амбодик „Лекарско веществославие“. където пише: „Пресният корен има мирис дъхав, благовонен, приятен; вкус силен, дъхав, ароматичен; раздъвкан в устата, най-напред изглежда сладникав, но после става неприятен, остър и разгорещяващ..., предизвиква горещина на езика и челюстите и нещо започва да пари.“. Като диворастващо растение е разпространено в Северното полукуло, Нова Зеландия и западния дял на Азия. Среща се почти из цяла Европа, а като култура се отглежда в Англия, Франция, Германия и др. У нас ангеликата в диво състояние вирее по влажните сенчести места на планинските потоци и реки (най-вече в Източна и Средна Стара планина и Родопите) до към 1300 м. надм. вис.

Ботаническо описание. Ангеликата е многогодишно тревисто растение (фиг. 35) от сем. Сенниковцветни (Apiaceae, Umbelliferae), което достига височина до 2 м. Коренището е месесто, вретено-видно и съдържа млечен сок с приятна миризма. Стъблото е кухо и обло, разклонено в горната част. Листните дръжки са къси, с издути влагалища и имат ясно изразен жлеб от горната страна. Листата са пересто над елени с назъбени краища, като горните са почти без дръжки. Цветовете са бели до бледорозови, събрани в сложни сенниковидни съцветия. Плодовете са сплеснати, елипсовидни, с ръбчета по едната половина.



Използваема част. Коренищата, корените и сухите плодове, неправилно наричани семена (*Rhizoma, radix et fructus Angelicae archangelicae*).

Химичен състав. Коренищата и корените съдържат 0,5-1%, а листата и плодовете 0,6-1,5% етерично масло, фитостерини, захари (до 24%), смоли (до 6%), горчиви и дъбилни вещества, фенол, ситостерол, флавоноиди, восък, кумаринови производни (ксантотоксин, бергаптен, императорин, остол, остенол, ксантоксол, умбелиферон, ангесин, умбелипренин, ангелицин), както и витамин С, ангеликова, валерианова и оцетна киселина. В плодовете се съдържа и до 20% тлъсто масло (с характерен неприятен мирис).

Ангеликовото етерично масло от корените и коренищата е бледожълта до тъмнокафява течност със специфичен тревисто-зем-лист траен мирис с дървесно-мускусна нота и възгорчив вкус. *Ангеликовото етерично масло* от плодовете е бледожълта до жълто-зеленикава течност със силен, свеж и пиперков мирис, със сладка анасонова нота и силен, лютив терпеноподобен вкус. И двете етерични масла съдържат феландрен (17-38%), лимонен (13-39%) пинен (9-24%), карен (около 10%), цимол (около 9%), кариофилен оцимен, лактони (бергаптен, циклопен и др.).

Лечебно приложение. Ангеликата е била изключително важно лекарство в далечното минало, което е очевидно от книгата на д-р Амбодик „Лекарско веществославие“ от 1785 г. където той пише: „Вътрешното приемане на този корен раздразва меките части на влакнцата, укрепва стомаха; той се съпротивлява на отровите...; използва се при гнойни трески и особено при скорбут; разрежда храчките, причинява леко изпотяване...; гони урината, предизвиква спрялото месечно кръвотечение при жените, облекчава коремните бодежи, свързани с колики и спазми, помага при задух и за разслабване на органите...; след сваляне горната кожичка на корените, те се варят в мляко или се пекат в пепел и в такъв вид се употребяват против гръдни заболявания, кашлица простуда...; най-полезен е коренът, използван срещу чумната епидемия – накиснат в оцет, като не само се дъвче коренът и се държи непрекъснато в устата, но и самият оцет, в който е бил накиснат често се смърка или всяка сутрин се изпива по малко от него гладен стомах; със сух прах от същия корен се посипват всички дрехи, за да не се заразят с чумния възбудител“. Днес действително е установено, че ангеликовото етерично масло притежава противовъзпалително, отхрачващо, болкоуспокояващо: потогонно, пикочогонно, откашлящо, нервноуспокоително, спазмолитично, апетитовъзбуждащо, активиращо жлъчната секреция и понижаващо кръвното налягане действие.

Вани с ангеликово етерично масло се препоръчват при нервни депресивни и хистерични състояния, невралгии, ревматизъм, подагра, а също при стомашно-чревни възпаления, колики, образуване на газове, мигрена, безсъние, кашлица, за възбуждане на апетита и на жлъчната секреция.

Компреси с мехлем от ангелика се използват при остро и хронично подуване на лимфните възли на врата. За целта се нанася дебел пласт от мехлема върху памучна кърпа, която трябва да е достатъчно голяма, за да покрие врата. Компресът с мехлема се полага директно върху кожата и се обвива с вълнена кърпа или шал, а отдолу може да се постави пласт памук или непредана сурова вълна. Компресът може да остане през цялата нощ.

Гаргара с отвара от дрогата се прилага при възпаление на горните дихателни пътища, ангина и др.

Разтриване със спиртна настойка от ангелика (т. нар. ангеликов спирт) се използва при ревматични болки, невралгии и др.

Във фармацевтичната промишленост от ангеликовото етерично масло се приготвят хипотензивни препарати (*ангесин* и др.), за разширяване на кръвоносните съдове. Използва се и за ароматизиране на лечебни препарати.

Козметично приложение. Старо народно средство срещу лошия дъх в устата е дъвченето на ангеликов корен, накиснат в оцет за 1 денонощие. В комбинация с екстракти от легендарния азиатски жен-шен, ангеликата влиза в състава на известния китайски подхранващ крем за лице и шия „Пулана“, който запазва кожата мека, свежа и еластична, и предотвратява стареенето ѝ, а също премахва торбичките, бръчките и сенките около очите. Ангеликовото етерично масло намира приложение и в парфюмерийната промишленост, както и за ароматизиране на зъбни пасти и други козметични изделия.

Други приложения. Ангеликовото етерично масло се използва и за ароматизиране на вермути, ликьори и други спиртни напитки, както и на бонбони, цигари и др. Скандинавските народи приготвят от младите стъбла на ангеликата конфитюр, който се цени и във Франция.

Ангеликата е декоративно и медоносно растение, от което пчелите изработват силно ароматизиран мед.

АРНИКА ПЛАНИНСКА (ARNICA MONTANA)



Фиг. 36. Арника.

Произход и разпространение. Родината на арниката са планините на Средна Европа (Испания, Франция, Унгария и др.). Разпространена е също в Карпатите, Прикарпатието, Закарпатието и др. Родовото латинско название на растението произхожда от гръцката дума арнос, означаваща овца, агънце, а видовото име от латинската дума монтана – планинска. В диво състояние арниката расте предимно по тревисти места в планините над 500 м надм. вис. Култивирана е в много страни. У нас не се среща като диворастваща, но се отглежда като градинско декоративно растение.

Ботаническо описание. Арниката е многогодишно тревисто растение (фиг. 36) от сем. Сложноцветни (Compositae), което достига височина 60-70 см. Коренището е червеникаво-кафяво, месесто, цилиндрично, с множество малки коренчета. Расте косо в почвата. През първата година се развива приосновната розетка от листа, които са едри, обратно яйцевидни, с 5-7 изпъкнали жилки по долната си повърхност и с къси дръжки. Стъблото се развива през втората година. То е изправено, понякога с няколко сре шуположни разклонения, покрито с къси жлезисти власинки. Стъблените листа са срещу-положни, седящи, продълговати и заострени. По горната си повърхност имат трихоми. Съцветието е кошничка с жълто-оранжев цвят, разположена на върха на стъблото и разклоненията му. Периферните цветчета са езичести, женски, а вътрешните – тръбести и двуполови. Плодът е цилиндрично семенце, снабдено с хвърчилка.

Използваема част. Цветните кошнички, коренищата и по-рядко листата (Flores, rhizome et folium Arnicae montanae).

Химичен състав. Коренищата и цветните кошнички съдържат етерично масло (0,05-0,15%) с главни съставки азулен и сесквитерпени. Дрогата съдържа още смоли, восък, захари (фруктоза и захароза), инулин, декстроза, холин, бетаин, фитостерини, зеаксентин, галегин, каротиноиди, фенолни киселини, органични киселини (фумарова, ябълчна, млечна, кафеена и хлорогенова), ви тамин С, сесквитерпеновия лактон арнифалин, цинарин, дъбили и слузни вещества, белтъчини, мазнини, горчивото вещество арницин, флавонолови гликозиди

(изокверцитрин, астрагалдин) , лутеолингликозид, тритерпенови алкохоли (арнидиол и фара-да и др. Дрогата има приятен лайкоподобен мирис.

Лечебно приложение. Арниката е старо народно лечебно средство на западноевропейските страни още от римско време Днес е известно, че дрогата притежава противовъзпалит кръвоспиращо, епител изиращо, жлъчогонио и нервноуспокоително действие. От нея се изготвят спиртна настойка (тинктура), отвара, запарка, екстракт, воден извлек и др., които се използват външно за вани, компреси, гаргара, лапи, разтривки и др. съдоразширяващото си действие и свързания с него прилив на кръв арниката е често използвано средство за разтриване при мускулите и сухожилията.

Ваните с есенция от арника се използват при отоци, натъртвания (контузии) или вътрешни кръвоизливи (хематоми), хемороиди, както и възпалителни процеси на ставите и половата система. Сместа за ваната се приготвя с темперирана вода и тинктура от арника в съотношение 9:1 (към 1/4 литър вода се прибавя 1,5 супена лъжица тинктура). Ваната подобрява кръвообращението и спомага за разнасяне на контузиите. Освен това възбужда централната нервна система и се прилага при умствена и физическа преумора, изтощение след тежко боледуване и др.

Компреси и лапи (със същата смес, както при ваните) се използват при изгаряния, измръзвания, циреи, хематоми, контузии, навяхвания и отоци. За целта в арниковия разтвор се потапя ленена или памучна кърпа, изстиска се добре и се полага върху контузията, след което се закрепва с вълнена кърпа. Необходимо е компресът да се поддържа непрекъснато влажен. Налагането на напоени тампони със същия разтвор се използва и при маточни кръвоизливи в послеродовия период, както и при кръвотечения от носа.

В някои страни по аптеките се продават освежаващи, напоени с арникова тинктура кърпички, които могат също да се използват за компреси.

Разтриване със същата арникова смес се прави при ревматизъм и подкожни кръвоизливи. За същата цел се използва мехлем от арника (10-30%). За подобряване кръвообращението на долните крайници се препоръчва натриването им след измиване с балсам от арника.

Жабурене с воден извлек от арника се използва при зъбобол, възпаление на гърлото, бронхит, задух и др.

Трябва да се знае, че вътрешното приемане в по-големи дози на арниковата билка има отровно действие, поради което трябва да става само по указание на лекар!

Козметично приложение. Арниковото етерично масло, както и запарката или отварата от коренищата или цветните кошнички на растението, се използват като добавка в козметични маски за укрепване и опъване на отпусната кожа. Тъй като много силната концентрация може да има отрицателен ефект, отварата или запарката трябва да се употребяват само разредени (1 част отвара или запарка – на 8 части вода, а при маските се слагат най-много 5 капки от тях). Народната фитокозметика препоръчва при мазна кожа и разширени пори следната запарка: 5 супени лъжици суха надробена дрога се залива с 1/2 литър вряла вода и се държи до охлаждане, след което се прецежда. Лицето и шията се измиват предварително с хладка вода, подсушават се, след което с напоен памук от запарката се натриват. Процедурата се извършва 2 пъти дневно (сутрин и вечер).

Друга стара народна рецепта за премахване на слънчеви петна и лунички по лицето е налагане на компрес със следната течност: 25г боракс се разтваря в 1/2 литър гореща вода и се прибавя 25 мл глицерин и 10 мл арникова тинктура. Налагането на компреса се извършва 2 пъти дневно по половин час.

Германската народна фитокозметика препоръчва при смущения на кръвообращението на лицето (бледа и отпусната кожа) следната маска с тонизиращо действие: вземат се по 1 чаена лъжичка , нишесте, каолин и магнезиев карбонат, размесват се добре в сухо състояние, след което се забъркват с топла вода до гъста каша. Непосредствено преди нанасянето на маската се капват 5 капки отвара от арникова дрога и сместа се размесва добре. Маската престоява 15 минути, след което се измива с топла вода и се поставя хладък компрес върху

лицето, докато изстине напълно. При мазна кожа и разширени пори на лицето се препоръчва лосион от арникова запарка: 2-3 супени лъжици дрога се заливат с 1 чаена чаша вряла вода, която се захлупва. След изстиване разтворът се прецежда и използва като лосион за лице. По този начин порите на лицето се свиват, кожата се почиства и се подобрява кръвообращението.

Арниковото етерично масло се използва за масаж. В Австрия се произвежда крем *арника*, който притежава разхлабващ ефект върху мускулатурата и е особено подходящ при мускулни претоварвания (т. нар мускулна треска) и тежки физически усилия. Арниковото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост.

Други приложения. Арниковото етерично масло се използва при производството на ликьори.



БАХАР, ПИМЕНТА (PIMENTA RACEMOSA, P. ACRIS, P. OFFICINALIS)

Фиг.37.Бахар.

Произход и разпространение. Бахарът е известен повече като подправка, отколкото като целебно растение, бахарът намира лечебно приложение в битата на различни народи. Растението произхожда от Антилските острови и е разпространено в тропичните области на Америка. Ацтеките го използвали за подправка, за което има данни, датиращи от XII век. След завладяването на Америка през XVI век испанците го пренасят в Европа. Бахарът бил оценен едва през XVIII век и оттогава започва употребата му и като лечебно средство от европейските народи. Днес растението се отглежда в тропическата част на Америка, Индия, о-в Ямайка и други тропически страни.

Ботаническо описание. Бахарът (пиментата) е дървесен вид (фиг. 37) от сем. Миртови (Myrtaceae), който достига 10 м височина. Плодовете му са сферични ягоди, съдържащи по едно семе, които придобиват кафяв цвят при изсушаване. Берат се преди узряване. Ароматът им е смес между ароматите на канела, индийско Орехче и карамфил, а вкусът им е лютиво-сипчив като на черния пипер.

Използваема част. Недозрелите плодове и листата (Fructus et folia Pimentae racemosae).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (3-4%), феноли, багрилни и минерални вещества, витамини и др.

Етеричното бахарово (пиментово) масло съдържа евгенол (70-80%), метилевгенол (5-10%), цинеол, феландрен, кариофилен, мирцен, терпинен, лимонен, хадинен, каламинен и др. Бахаровото масло е жълто-кафява течност, която потъмнява на въздуха и светлината. Има приятен характерен балсамов аромат, напомнящ карамфиловия, и остър парлив вкус. Характерният мирис се дължи на преобладаващия фенолен етер евгенол.

Лечебно приложение. Като лекарствено средство започва да се използва към XVIII в. В тропическите страни, откъдето произхожда бахарът, народната медицина го използва при

стомашно-чревни възпаления, при диарии и като газогонно средство. Днес е известно, че дрогата има апетитовъзбуждащо, подобряващо храносмилането, дезинфекционно, газогонно и консервиращо действие.

Жабурене със слаба отвара от плодовете или листата на бахаровото дърво се използва като

антисептично средство при зъбни инфекции и възпаление на устната лигавица.

Бахарът е противопоказан при чернодробни, жлъчни и бъбречни болести!

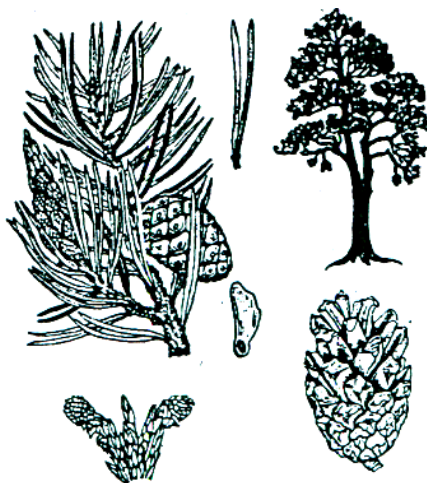
Козметично приложение. Не е известно.

Други приложения. Бахаровите плодчета и пиментовото масло широко се използват в хранително-вкусовата промишленост като ценна кулинарна подправка, а също и като консервиращо средство в кол-басарството и производството на туршии.

БОР БЯЛ (PINUS SYLVESTRIS)

Произход и разпространение. Белият бор от дълбока древност е бил възпявай от поети и обожествяван още през II хилядолетие пр. н. с. от древните фригийци (тракийска племенна общност в Мала Азия), които го почитали, като свещено дърво, а неговите плодове – шишарките, като символ на плодородие. В подземията на фригийската богиня Кибела, олицетворяваща възраждащата се природа и владетелка на планините, горите и животните и регулираща тяхното плодородие, фригийците хвърляли наред с жертвените животни и шишарки от бор. Божественото свещено дърво било пинията (т. е. бора). От летящите едри семенца на белия бор фригийците приготвяли вино за празненствата в чест на богинята Кибела. В древен Китай и Корея засаждали борове на гробовете, защото вярвали, че те са дървета с по-голяма жизнеспособност от другите и придават душевност на умрелите, както и сила на живите. От векове борът е познат с упоиващия си аромат, както и с изпусканата от него целебна смола, но малко известно е, че ювелирният кехлибар се образува от смолата му. В далечното минало наричали неговите медено-жълти късчета смолисти сълзи, изплакани в древни исторически времена (преди около 10 млн. години) от предшествениците на този иглолистен вид. Стара полска легенда разказва, че очарователната девойка Хелена след раздялата със своя любим ронела горчиви сълзи, които попаднали в студените води на Балтийско море и се превърнали в красиви кехлибарени късчета. В древногръцката Омирова „Одисея“ кехлибарът е наречен „слънчев камък“ и дори през Средновековието е бил смятан за минерал. Едва през XVIII в руският учен-енциклопедист Михаил Ломоносов доказва, че е вкаменена смола. А в легендите на народа на нанайците, живеещи в северния Приамурски край, се разказва, че борът е обиталище на добри духове, тъй като е най-щедротото дърво. Някога в Русия засаждали до новопостроените къщи борово дърво, като вярвали, че в него се заселва домашният дух.

Белият бор расте на всякакъв тип почви с надморска височина от 500 до 2200 м. Среща се както в самостоятелни борови гори така и съвместно с други дървесни видове, като обича по-слънчеви места. Разпространен е из целия свят – най-вече в европейските страни, в Азия (най-много в Китай, Северна Индия и Япония) и другаде. У нас белият бор се среща в почти всички планини, но най-много в Рила, Пирин, Западни Родопи, Средна Стара планина, Осогово, Витоша и др. Той е и декоративно парково дърво.



Фиг. 38. Бял бор

Ботаническо описание Белият бор е иглолистно дърво (фиг. 38) от сем. Борови (Pinaceae), което достига височина 20-40 м (дори до 48 м). Живе 400-500 г. Кореновата му система е с добре развит централен корен с многобройни странични разклонения. Има изправено стъбло, покрито със сиво-червеникава до жълто-кафява лющеща се кора и правилна пирамидална в млада възраст и неправилна закръглена при стари дървета корона. Листата са игловидни, събрани по две в снопчета, с листни влагалища. Преживяват 2 пълни години, като след това се сменят постепенно. Белият бор е разделнополово и еднодомно растение, т. е. образува мъжки и женски цветове върху едно и също дърво (мъжките са ресоподобни шишарки, събрани гроздовидно в основата на младите клони, а женските са люсповидни, събрани в конични шишарки, разположени по върховете на младите клонки). Шишарките узряват за 2 г. и се разтварят през пролетта на третата година. От вътрешната страна на всяка шишаркова люспа се развиват по 2 семепъпки, снабдени с ципести крилца за по-лесно разнасяне от вятъра.

Използваема част. Листата (иглиците) и пъпките (връхчетата) – *Folium Gemmae* (Tygiones) *Pini sylvestris*. Течната смола се добива от направени нареди на живи борови стъбла, по които се стича и събира в закачен отдолу съд. Годишно от едно дърво се получава 3-4 кг смола². Отначало смолата е светложълта, лесно подвижна течност със силен балсамов аромат. На въздуха постепенно се сгъстява. Чрез дестилация от смолата се получават няколко продукта – терпентиново масло и колофон, които имат лечебно и техническо приложение. От иглиците и пъпките чрез дестилация се получава борово етерично масло, а от остатъците (дървесните изрезки) – боров катран, които също намират лечебно приложение.

Химичен състав. Боровите иглици и пъпки съдържат етерично масло (0,4-1,3%), смолистото вещество белеретин (до 12%), дъбилни вещества (до 5%), целулоза, нафтахинон, ентоциани, горчивото вещество пинипикрин, витамин С (200-280 мг %), каротин, витамин В1, витамин В2, витамин РР, витамин Р, витамин К, макро-и микроелементи, скорбяла, незначително количество алкалоиди и гликозида гваяцилглицерин и др. Дрогата има силен балсамичен мирис и смолистогорчив вкус.

Боровото етерично масло съдържа около 75% терпенови въглеводороди (пинен – 46%, камфен – около 3%, мирцен – 18%, лимонен – 8,6%, оцимен – 3,5%), борнеол, феландрен, кадинен, силвестрен, цинеол, терпинеол, естери (борнилацетат – 1,3-12,5% и др.), сесквитерпени (5-10%), представени главно от кариофилен, хумулен и др. Боровото масло е лесно подвижна течност с бледо- . жълт до жълтозелен цвят, характерен балсамичноборов аромат и горчив вкус.

Боровият балсам (смолата) съдържа 60-80% смолисти вещества (смолисти киселини, смолист алкохол и др.), терпентиново масло (15-20%), пигменти и вода (5-10%), минерални соли, витамини и др. От балсама се получава терпентиново масло.

Терпентиновото масло съдържа етерично масло (до 35%), в състава на което влизат пи-

²Трябва да се знае, че брането на борови пъпки през пролетта и добивът на смола става само с разрешение на горските власти.

нен (40-80%), лимонен, карен, кадинен, цимол, борнилацетат, дипентен, терпинеол, феландрен, метилхавикол и др. Съдържа още танини (7%), смолисти киселини (до 36% левопимарова, до 18% декстропимарова, палустрова, абиетинова, неоабиетинова и др.). Терпентиновото масло представлява безцветна до бледожълтеникава лесноподвижна течност с балсамичен мирис и парлив вкус. На въздуха се окислява и се сгъстява, като придобива кисела реакция.

Лечебно приложение. За целебната сила на боровите иглици се споменава във всички оцелели древни лечебни книги, което показва, че борът е едно от най-древните лекарствени средства. При археологически разкопки през 1889 г. на централния град на древната Шумерска държава били открити хиляда глинени клинописни таблици, в една от които имало 15 лечебни рецепти с вещества от растителен, животински и минерален произход. Тази ценна находка, датираща от преди 5 хилядолетия, показва, че древните шумерски лечители са познавали добре лечебните свойства на растителните масла и смоли, като за компреси и лапи използвали изсушени борови и елови иглици. Древните египтяни познавали консервиращите свойства на боровата смола, която включвали в състава на балса-миращите вещества при мумифициране на знатните особи по времето на фараоните, някои от които са се запазили в продължение на хилядолетия в добро състояние. На древните гърци и римляни било известно целебното действие на терпентиновото масло, което използвали за разтривки при ревматични заболявания. За получаването му в античния свят използвали примитивни начини: получената борова смола поставяли в гърне с тясно гърло и я заливали с вода, а отвора запушвали с вълнен тампон и слагали гърнето на огън. Така парите на водата и терпентина частично се кондензирали върху вълнения тампон, който от време на време изстисквали. В събраната по този начин течност горният слой бил терпентиново масло, а долният – воден разтвор на терпентина. А великият лекар-таджик Авицена (980-1037 г.) препоръчвал отвара от цели шишарки или от техни люспи като размекващо и очистиращо гъстите секрети в бронхите при пневмонии, а също като ранозарастващо средство и при бъбречни камъни.

Днес лечебното действие на боровите продукти не е забравено и е известно, че притежават дезинфекционно, противовъзпалително, противогнило, отхрачващо, смекчаващо, пикочогонно, жлъчегонно, противоневралгично, противоревматично, противомикробно, противоскорбутно, външно дразнещо, зачервяващо и затоплящо действие.

Инхалации. Извършват се с няколко капки от 10%-ов разтвор на терпентиново масло, пряко борово етерично масло или с отвара от боровите иглици или връхчета, при заболявания на гърлото и дихателните пътища – хроничен бронхит, трахеит, бронхиектазии, кашлица, коклюш, белодробни възпаления, фарингит, синусит, бронхит, бронхиална астма, ларингит и др. Вдишваните пари подобряват кръвообращението и кръвооросването, стимулират отделянето на храчки, действат противовъзпалително, успокояват кашлицата и нервната система (особено при повишена емоционалност, невроза и стрес). Трябва да се има предвид обаче, че по-продължителното вдишване от 5 минути на парите на терпентиновото масло може да предизвика слабост, световъртеж, бъбречнотъканни увреждания, а в тежки случаи дори безсъзнание, което налага предварителната консултация с лекар-специалист за точната дозировка на процедурата. Тези неразположения се дължат на стареенето на терпентиновото масло -при продължителен контакт с въздуха в него се получават пероксиди, които могат да образуват вредния метхемоглобин. Ето защо при домашни условия се предпочитат инхалациите с отвара от боровите иглици или връхчета или с борово етерично масло.

Отдавна е известно свойството на „целебния въздух“ на боровата гора да възстановява здравето. Доказано е, че боровите дървета отделят летливи вещества (етерични масла), които убиват много болестотворни микроорганизми. Не случайно противотуберкулозните санаториуми и планински почивни станции се строят в борови гори.

Вани с отвара от борови иглици или връхчета (за 1 вана – 500 г дрога в 5 литра кипяща вода за 15-30 минути), а също с борово етерично масло или боров концентрат (закупени от аптека) са особено ефективни и препоръчителни при ревматични заболявания, кожни обриви, копривна треска, хемороиди, възпаления на дихателните пътища, бронхиална астма, туберку-

лоза, скрофулоза, подагра, невралгии и неврози, мускулни болки, депресии, психична преумора, краста, екземи, трудно зарастващи рани и разрязва ния по кожата, възпаление на пикочнополовите пътища (бяло течение и цистит). Ваните оказват тонизиращ, половостимулиращ и общоукрепващ организма ефект и подчертано нервноуспокоително (при нервно изтощение) и повишаващо защитните сили действие срещу инфекциозни заболявания. Температурата на водата трябва да е 35-37 ° С, а продължителността на процедурата 8-10 минути, като се препоръчват 1-3 вани седмично. Вани за деца с рахит се препоръчват с отвара от борови иглици в продължение на 5-8 седмици всекидневно по 15 минути. За целта 100 г борови иглици се киснат за 10 минути в 1,5 литра студена вода, след което се варят за 30 минути и получената отвара се прецежда. Ваните оказват ободряващо и успокоително действие, улеснява дишането, а изпаренията улесняват отделянето на храчки при възпаление на дихателните пътища. Освен това засилват защитните сили срещу инфекциозни болести.

Жабурене със запарка от дрогата се използва при възпаление на венците, зъбобол и др.

Разтриване с терпентиново масло или с борово етерично масло (може и разтворени в спирт или силна ракия) се практикуват при простудни заболявания, кожни обриви, ревматизъм, ишиас, лумбаго, радикулит, невралгии, артрит и др.

Намазване с боров мехлем, получен от промит 10-15 пъти с вода боров катран (до избелването му) и последващо варене с говежда лой и бял сакъз, се препоръчва от народната медицина при кожни – увреждания, гнойни и трудно зарастващи рани, екземи и др. А терпентиново масло (1 част) в смес с вазелин (2 части) се използва за втриване в кожата като болкоуспокояващо средство при ставен ревматизъм и артрити.

Компреси с разтворено в спирт борово масло или смола и след това прибавяне на 20 капки от настойката, смесена със 100 мл вода, се използват при ревматизъм, трудно зарастващи гнойни рани и язви по кожата, лишей, екземи и др.

От боровите иглици фармацевтичната промишленост добива препарата *цинабин*, използван при камъни и колики на пикочния мехур, а също *хлорофило-витаминна паста* за външно третиране на трудно зарастващи рани, изгаряния и някои кожни болести. *Канифолът*, получен при дестилацията на боровия терпентин, влиза в състава на пластири за малки рани. *Боровият въглен* (остатък от дестилацията на дървесината) се използва като адсорбент при хранителни отравяния, интоксикации, за противоголази и др., а *боровият катран* – против крастни кърлежчета при краста и срещу насекоми (мравки и др.).

Козметично приложение. При силен студ и изпръхване на кожата на лицето, както и поява на лишей се препоръчва намазване на лицето и устните с боров вазелин (смес от борово етерично масло с вазелин). Боровото масло е стимулатор на застаряващата кожа. Запарката от дрогата се използва за стимулиране растежа на косата при оредяването ѝ, опадване и пърхут и действат тонизиращо на кожата на главата. За целта 1 супена лъжица борови иглички (надробени) се запарват с 1 чаена чаша кипяща вода до охлаждане. След това се прецежда и се напоява тампон памук, с който се извършва втриване в корените на космите на косата всяка вечер в продължение на 10 дни. Боровото етерично масло влиза в състава на препарата ПИТ – ефикасно средство срещу окапване на косата и пърхут.

От различните борови продукти се получават много козметични препарати (*хлорофилин*, *борово хлорофилокаротинова паста*, *зъбни пасты*, *борова вода*, *разтриващи мазила* др.), както и парфюмерийни средства – дезодориращи и ароматизиращи спрейове, сапуни, одеколони, детергенти, конкрети, резиноиди, абсолю и др.

Други приложения. Терпентиновото масло освен в медицината се използва за разтворител на лакове и бои, а също в каучуковата и кабелната промишленост. От тлъстото масло, извличано от семената, се получава доброкачествен бояджийски безир, имерсионно масло за микроскопиране и др. Дървесината на белия бор се използва в мебелното производство и е прекрасен строителен материал (греди, дъски, телеграфни стълбове, ж.п. траверси) в корабостроенето и вагоностроенето, както и за гориво. От целулозата се получава изкуствена коприна, текстилни влакна, борова вата, пластмаси, изкуствена кожа, целофан, различни ти-

пове хартия и мн. др. Колофонът се използва за различни цели (за намазване космите на лъкове за струнни инструменти, за присаждане на фиданки, за обработка на хартия, за получаване на пластири и др.). Съдържащите се в кората на дървото дъбилни вещества намират приложение в кожарската промишленост. Белият бор е отлично медоносно растение, от което пчелите изработват прочутият целебен „боров мед“.

БОСИЛЕК (*OCIMUM BASILICUM*)

Произход и разпространение. Босилекът е познат на човечеството от дълбока древност. Предполага се, че негова родина са тропическите части на Азия (Индия и о-в Цейлон). Оттам е пренесен в Африка (Египет и др.) и Европа (Средиземноморието и Балканския п-ов). Гръцкото му име е василикон, което означава царствен. И до днес в Гърция босилекът е сред най-често срещаните саксийни растения. Днес босилекът е разпространен и култивиран по всички континенти. У нас растението не се среща диворастващо, а само като култивирано и се отглежда в градините и дворовете из цялата страна и масово се използва за подправка.



Ботаническо описание. Босилекът е едногодишно тревисто или полухрастовидно растение (фиг. 39) от сем. Устноцветни (*Lamiaceae*, *Labiatae*), достигащо на височина 50-70 см. Коренът му е вретеновиден, разклонен близо до повърхността на почвата. Стъблото е право, четириръбесто, силно разклонено още от основата си. Листата са дребни, жълто-зелени, елипсовидно яйцевидни, разположени срещуположно на къси дръжки. Цветовете са бели или бледорозови, събрани на групи по горните части на стъблото и разклоненията в класовидни съцветия. Плодът се разпада след узряването на 4 дребни светлокафяви до черни орехчета. Цялото растение излъчва приятна характерна миризма с оттенък, напomniaщ аромата на мащерка или анасон.

Използваема част. Надземната част на растението по време на цъфтеж (*Herba, folia et flores Ocimi basilici*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,5-1,5%), захари (0,9%), танини (до 5%), флавоноиди, сапонини, гликозиди, органични киселини, слюзни вещества, минерални соли, витамини (С-62 мг %, каротин – 3,1 мг %, В1 -0,07 мг %, В2-0,09 мг %, РР-0,3 мг %) и др.

Босилековото етерично масло е съставено от линалоол (50-60%), герианиол (4-10%), борнилацетат (6-9%), цитронелол (6-8%), метилхавикол (4-5%), лимонен (2,5-3%), нерол (2-3%), евгенол (2-3%), метилцинамат (0,5-1%), хумулен, пинен, оцимен, терпинилацетат, цинеол, цимол, мирцен, камфора.

Дрогата и босилековото масло имат приятна, силна, специфична, свежа миризма със сладникав вкус.

Лечебно приложение. Древните индуски лечители са ценели високо целебните свойства на босилека. Гръцките лекари го предписвали при лечението на много болести, особено при оживяване от насекоми и скорпиони, а римляните лекували с него меланхолии и психични депресии, стомашни колики и смятали, че чрез неговото използване се постига привлекателност, красота и чар. У нас босилекът е често споменавано растение в лекарствениците от XVIII и XIX в.

Днес е известно, че босилекът има апетитовъзбуждащо, дезинфекционно, противовъзпалително, болкоуспокояващо тонизиращо, потогонно, газогонно, противокашлично, нервно-възбуждащо и спазмолитично действие. Освен това спира развитието на някои бактерии (стафилококи, стрептококи и др.).

Трябва да се има предвид обаче, че босилковото етерично мас е противопоказно за употреба при бременни!

Инхалации с босилеково етерично масло или запарка от растението (1 супена лъжица дрога се залива с 1 чаена чаша вряща вода за 2 часа). Препоръчва се при възпаление на горните дихателни пътища (bronхит, ангина, остра и хронична хрема, кашлица, магарешка кашлица, бронхиална астма, зъбобол и др.). Босилеково етерично масло успокоява нервната система и кашличния рефлекс и действа обезболяващо и противовъзпалително върху бронхиалната лигавица. Препоръчва се при нервна преумора, мигрена, главоболие и безсъние, неврози, страхови състояния, депресии и др. Използва се и за възбуждане на апетита и подобряване на храносмилането, както и за активиране на млечната секреция при кърмачки. Старо народно средство за лечение на синусит е следната рецепта: в 1/2 литър вряща вода се поставят стръкче босилек, 1 чаена лъжичка сода бикарбонат и 1 чаена лъжичка камфоровспирт. Инхалацията продължава 3-5 минути. Процедурата се извършва всяка вечер до пълно излекуване. При децата вдишването трае 1-2 минути.

Инхалирането е противопоказано за хора, страдащи от емфизем и алергии.

Вани със запарка от дрогата или с босилеково етерично масло -капки босилеково масло, размесено с 1 супена лъжица зехтин за 1 вана (*по-големите концентрации може да възпалят кожата!*) се препоръчват при неврози, страхови състояния, депресии, безсъние, пролетна умора, бъбречни и пикочни възпалителни процеси, чревни колики, нередовна болезнена менструация, мускулна трека и др.

Поставянето на памучно тампонче, напоено с босилеково масло в носния отвор, вечер преди лягане, действа нервноразрешаващо и спомага за добър сън.

Гаргара и жабурене със запарка от дрогата се използва при възпаление на венците, зъбобол, хрема, възпаления в устната кухина (фарингит, ларингит и др.), бронхит, бронхиална астма и др. Народната медицина препоръчва жабурене с отвара от босилек в комбинация с оцет и готварска сол при възпаление на венците.

Компреси и лапи със запарка от дрогата се прилагат при трудно застиващи рани, екземе, кожни обриви, ужилвания от насекоми и др. При нередовна и болезнена менструация се поставят компреси в областта на корема. Не се препоръчват компреси и лапи с босилеково етерично масло.

Босилековото етерично масло влиза в състава на някои препарати срещу кашлица, остър и хроничен бронхит (*бронхолитин* и др.), както и на спазмолитичния препарат *обазил*. В стоматологията се използва като антисептично и местно анестезиращо средство.

Козметично приложение. В древността са вярвали, че босилекът дава на използващите го магнетична сила на привличане и неповторим чар. Това не е далеч от истината, тъй като в днешно време народната фитокосметика е доказала, че босилекът е прекрасно средство за тонизиране, подхранване и освежаване на набръчкана и застаряваща кожа на лицето и шията, както и при младежки пъпки по лицето. Установено е, че екстракти от дрогата са подходящи за всякакъв тип кожа. Препоръчва се първоначално парна баня, като в тензухена торбичка се поставя една шепа от нарязани листа, цветове и стръкове от босилек в голям съд с вряща вода. Главата се поставя над съда и се завива с хавлиена кърпа за 10-15 минути. След подсушаване кожата на лицето и шията се намазва с маслен босилеков лосион, който предварително се приготвя по следния начин: в една чаена чаша зехтин се накисва 50 г надробен свеж босилек (цвят, листа и стръкове) за една седмица. С прецедения растителен извлек (лосион) се напоява там-понче памук, с което се намазва кожата 1-2 пъти дневно след парната баня. Босилековият лосион престоява, нанесен върху кожата, около 1 час, след което се измива с топла вода.

Маска при зачервяване и възпаление на кожата на лицето. За целта 1 шепа връхчета от босилекови стръкове се смесва с 1 лъжица зехтин, 1 лъжица бадемово масло и 1 лъжица пчелен мед. Сместта се разбърква с помощта на миксер и се нанася върху лицето. Маската престоява 20 минути, след което кожата се измива с хладка вода.

Старо народно средство при неприятен дъх от устата е да се жабури всекидневно със запарка, приготвена така: 1 супена лъжица дрога се кисне в чаена чаша вряла вода за 15 минути

и след прецеждане се прибавя 1 чаена лъжичка оцет и 1 щипка сол.

В парфюмерията босилековото етерично масло се използва за получаване на фини аромати, а също за производството на зъбни пасты, дезодоранти, есенции, сапуни и пр.

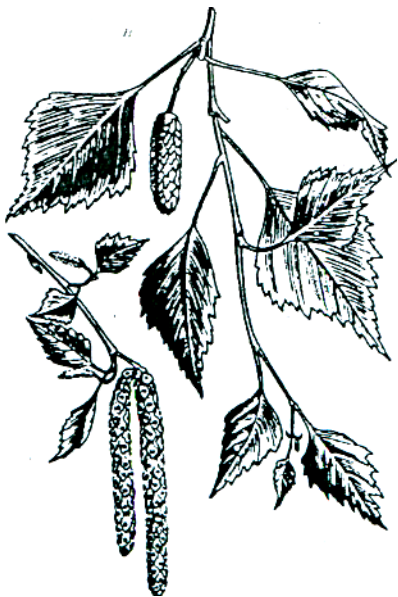
Други приложения. Поради дезинфекционното си действие босилекът се използва като задължителна подправка в тропичните и субтропичните страни, където горещините са предпоставка за бързо разваляне на храните. Босилековото етерично масло също намира приложение като подправка в кулинарията, месопреработвателната и консервната промишленост, както и при производството на ликьори.

Дезинфекционните свойства на растението са причина християнската църква отдавна да използва стръкове босилек при редица свои обреди (кръщение и др.).

Босилекът е добро медоносно растение.

БРЕЗА БЯЛА (BETULA ALBA, B. PENDULA)

Произход и разпространение. Бялата бреза произхожда от умерено студените северни области на Европа, Мала Азия, Кавказ и Западен Сибир. В древността горният слой на брезовата дървесна кора се използвал за същата цел както папирусът в древния Египет. Върху нея древните руси и славяни пишели писма и летописи. Вирее в смесени иглолистни, по-рядко в широколистни гори. Студоустойчива и невзискателна е. Образува самостоятелни и смесени насаждения, като расте и единично или на малки групи. У нас като диворастяща се среща най-често между 1600 и 2200 м надм. вис. Намиращите се на по-ниска надморска височина брези са засадени с декоративна цел от човека.



Ботаническо описание. Бялата бреза е листопадно дърво (фиг. 40) от сем. Брезови (Betulaceae). Живее 80-100 години и достига 25-30 м височина, но много рядко се среща и като храстовидна форма с височина 2-3 м. Кореновата система е сравнително добре развита, със здрав централен корен и разклонения. Стволът на дървото е изправен, покрит с бяла кора, която се лющи на хоризонтални ивици. Клоните образуват рехава яйцевидна корона. По-младите са изправени, а по-старите – увиснали; покрити са с лепкави брадавици. Листата са последователни, с дълги дръжки, триъгълни до ромбовидни, двойно назъбени. Мъжките съцветия са

събрани в увиснали кафяви реси с дължина 10 см и са съставени от множество люспи. Женските съцветия са по-къси, светлозелени и наподобяват малки продълговати шишарки, разположени изправено в пазвите на листата. Плодът е дребно орехче, снабдено с две светлокафяви ципести крилца.

Използваема част. Пъпки, листа и дървесна кора от бреза (Gemmae, folia et cortex Betulae albae).

Химичен състав. Различните части на брезата имат богат и разнообразен химичен състав. Пъпките съдържат етерично масло (3-8%), сапонини (около 3%), смолисти вещества, 5-окси-7,4-диметоксифлавоноид (0,3%), витамини (вит. С, каротин и др.), минерални соли, флавоноиди (хиперозид, дигалактозид, мирицетин и др.). Листата съдържат етерично масло (0,04-0,05%), 3-5% флавоноиди (хиперозид, апигенин, кемпферол и др.), 5-10% дъбилни вещества, 3-10% сапонини, витамини (2,8% витамин С, витамин РР, каротин и др.), минерални соли, тетрациклични тритерпени (фолиентриол и фолиентетрол), пентацикличния тритерпен бетулинова киселина, галусова киселина, горчиви вещества, захари (5-8%), калиев нитрат и др. Кората съдържа етерично масло (0,4-0,5%), пентацикличния тритерпенов алкохол бетулинол, гликозиди (бетулозид, бетулин и гаултерин), фе-нолови киселини (протокатехинова,

сиренева, ванилинова, оксибензоена), катехини, сапонини, флавоноли, лейкоантоциани, дъбилни вещества (5-10%), захари (7-9%), суберин, тритерпени (бетулинова, олеанолова, урзолова киселини и др.), фенолният гликозид монотропитозид и др.

Пъпковото брезово етерично масло съдържа сесквитерпеновия алкохол бетулол (до 70%), бетуленол, бетулен, кариофилен, иланген, парафини, нафталин, фенол, крезол, гваякол, креозот, пирокатехин и др. Представлява бледожълта до жълта течност с приятен дървесен балсамичен аромат.

Брезово етерично масло може да се получи и от дървесната кора, както и от катрана (*Pix betulae*), получаван при бавната суха дестилация на брезови кори (около 30%). В коровото етерично масло се съдържат фенол, гваякол, крезол, креозот, пирокатехин и др.

Лечебно приложение. Брезата е много старо лечебно средство. За използването на брезови пъпки като пикочогонно средство се споменава още в „Руски медицински вестник“ от 1834 г., където е отбелязано, че те нямат дразнещ ефект спрямо бъбреците. В миналото полученият от сухата дестилация на брезовите кори лошо миришещ катран се е използвал за лечуването на кожни заболявания – красти, екземи и рани. По-късно учените установили, че действително катранът има антисептични свойства и убива или подтиска развитието на много микроорганизми, включително и предизвикващите раневи инфекции микроби. Това се дължало на съдържащия се ароматен едновалентен алкохол – фенол. През миналия век разтворите на фенола под името карбол или карболова киселина широко се използвали като дезинфекционно средство в медицинската практика. По-късно, обаче, било установено, че карболът прониква през кожата в организма и при по-голяма концентрация предизвиква общо отравяне. По-ефективни като антисептици се оказали производните на фенола – крезолите (също съдържащи се в катрана), които са 3 пъти по-активни от фенола.

Установено е, че дрогата има пикочогонно, потогонно, дезинфекционно, противоревматично, тонизиращо, както и инсектицидно и акарицидно действие.

Вани с брезово етерично масло и с отвара от брезови пъпки се препоръчват при ревматични и ставни болки, ишиас, кожни заболявания (остри и хронични екземи), трудно зарастващи рани и ожулвания, стомашно-чревни спазми, възпаление на пикочния мехур, нефропатии, неврози през климактеричния период, както за общо тонизиране на организма и подобряване на кръвообращението. Ваните действат противовъзпалително.

Разтриване с брезово масло или със спиртна настойка от брезови пъпки се използва при ставни и ревматични болки. Брезовото влиза в състава на мехлема на Уилкинсон срещу краста и въшливост, както и в състава на известната мас на *Вишневски* против термични изгаряния и други кожни заболявания.

Лани с брезово масло, брезов катран или с отвара от пъпки се препоръчват от народната медицина за налагане при ревматични отоци, абсцеси, фурункули, кожни обриви, трудно зарастващи рани, екземи, краста, гъбични болести и др.

От брезовите листа се извлича екстракт, който фармацевтичната промишленост използва като съставка на препарата *фитолизин* – ефективно средство срещу възпалителни процеси на пикочните пътища, а също и като пикочогонно средство при отоци от сърдечен и бъбречен произход.

Козметично приложение. Народната фитокосметика има особени предпочитания към брезата като ценно козметично средство особено по отношение на косата. За тази цел съществуват много рецепти, по-важните от които са следните:

1. За стимулиране на растежа на косата при рядка, слаба, окапваща коса и при пърхут се прави запарка (или отвара) от брезови листа. С нея се прави фрикция на косата, като се напояват и втриват хубаво корените ѝ 3-4 пъти в седмицата. След изсъхване коса та се изплаква (русите с отвара от лайка, а тъмните с отвара от зелени обелки или черупки от орехи).

2. За подсилване на косъма, премахване на пърхута и бляскав и еластичен косъм се приготвя следният извлек: пълна супена лъжица листа от бреза се залива с 1/2 литра плодов оцет в бутилка, която се запушва и престоява 2 седмици на слънце и след това се прецежда.

От този извлек за 1 процедура се взема 1/4 чаша, която се долива догоре (разрежда) с вода. С този разтвор косата се измива 3 пъти седмично.

3. За оздравяване на косъма, стимулиране на растежа му и премахване на пърхута косата се измива 2-3 пъти седмично с разреден с вода брезов сок. Той се получава чрез пробиване на малка дупчица в кората и поставяне в отвора на сламка (или коктейлна тръбичка) и съд за събиране на брезовия сок. След това дупчицата в кората се запушва със смола или дъвка.

За същата цел (оздравяване на косъма, стимулиране на растежа и премахване на пърхута) фармацевтичната промишленост произвежда различни препарати за коса (екстракт с шампоан за коса бреза и др.

За премахване на лунички по кожата се препоръчва намазването им с брезов сок (вж. по-горе) 2 пъти дневно (сутрин и вечер до изчезването им.

За укрепване на венците и заякчаване стабилността на зъбите се препоръчва жабурене с отвара от брезова кора и масажиране с пръст на венците. Подобен ефект може да се постигне и при дъвчене на кора от бреза.

Брезовото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост.

Други приложения. От брезовото етерично масло фармацевтичната промишленост произвежда различни инсектицидни и акарицидни препарати срещу молци, крастни кърлежчета, въшки и др.

ВАЛЕРИАНА, ДИЛЯНКА (*VALERIANA OFFICINALIS*)

Произход и разпространение. Валерианата е била известна още на древните народи. В античния свят растението имало съвсем друго наименование – „нард“ или „сумбул“. Съвременното наименование на това растение се появило през средните векове и произхожда от латинския глагол „валере“, означаващ здрав съм. Дори само този факт свидетелствува за голямата популярност, с която се е ползвала валерианата през епохата на Средновековието. Според друга версия растението носи името на римския император Валериан. Исторически сведения показват, че валерианата принадлежала към групата на важните лекарствени средства в древна Гърция и Рим. Римският учен Плиний Стари (23-79 г.) описва растението в трудовете си и споменава, че произхожда от Северна Европа и Азия. В Русия промишленото отглеждане на валерианата започва още при Петър I, макар че и по-рано растението било ценено като лечебно средство. Сред френския народ валерианата била известна като „трева на св. Георги“, а сред българския, като диланка и „котешка трева“, поради силното влечение на котките към растението. В старо народно поверие диланката е представена като способна да раздели мома, залюбена от змей.

Нарастващата потребност на това популярно растение за лечебни цели не могла да бъде задоволявана само от диворастящи запаси. Ето защо това влаголюбиво, но непретенциозно растение започнали да култивират в много части на света. Днес валерианата се среща като диворастяща в цяла Европа, Индия, Япония, Сев. Америка, но се отглежда като културно растение във Франция, Германия, Англия, Русия, Холандия, САЩ и редица други страни. Белгия например задоволява 2/3 от световната консумация на валериана. У нас валерианата расте по влажни сенчести места из гори и храсталаци до 2500 м надм. вис. Среща се из цялата страна,

макар че находищата ѝ на много места са изчерпани. В някои региони на страната валерианата е култивирана.

Ботаническо описание. Валерианата е многогодишно тревисто растение (фиг. 41) от сем. Валерианови (*Valerianaceae*), което достига на височина 1-1,5 м. Коренището е късо, вертикално, с многобройни снопчести коренови разклонения. През първата година се развива розетка от приосновни листа с дълги дръжки. Стъблото израства на



втората година. То е изправено, набраздено и кухо. Листата са срещуположни, нечифтопересто насечени, като стъблените са приседнали, с едро назъбени дялове. Цветовете са малки, многобройни, бели до розови, разположени в съцветие на върха на стъблото и разклоненията му под формата на лъжлива метлица. Излъчват приятна, леко опияняваща миризма. Плодът е сухо едносеменно орехче, снабдено с хвърчилка.

Използваема част. Корените заедно с коренищата (*Radix et rhizoma Valerianae officinalis*).

Химичен състав. Дрогата съдържа 0,5-2,2% етерично масло (на което се дължи характерната миризма), в чийто състав влизат борнилизовалерианат, валерианоборнеолов етер, борнеол, миртенол, изовалерианова киселина, монотерпени (лимонен, камфен, пинен, цимол, терпинеол и др.), сесквитерпен (кариофилен, кадинен и бизаболен), алкохоли (валерол и маалиол кетонът валеранон, метилпирилкетон и валеренова киселина, тер пенови алкалоиди (валерин, валеринин, актинидин и хатенин), пи козиди (валерид и др.). Дрогата съдържа още ензими (каталазт оксидази, пероксидази, липази и др.), холин, касантин, дъбили вещества, захари, скорбяла, тритерпенови сапонини, слюзни и сме листи вещества, микроелементи, витамини, флавоноиди, органични киселини (хлорогенова, мравчена, маслена, оцетна, ябълчна; стеаринова, палмитинова, хлорогенова и др.). Смята се, че едни от най-важните съставки на дрогата са валепотриатите (0,5-2%), от тях най-вече валтрат, изовалтрат, дихидровалтрат, ацетовалтрат, които са твърде лабилни съединения. Те се разрушават при дестилиране на етеричното масло от корените и при нарушаване режима на тяхното сушене. Ето защо най-действен са препаратите от валериана, които се изготвят по студен начин: без използването на високи температури. Смята се, че лечебното действие на дрогата се дължи на целия комплекс от нейните съставки.

Валериановото масло има кисел вкус и специфичен аромат.

Лечебно приложение. Валерианата е едно от най-древните лекарствени растения. Тя е била използвана като лечебно средство от древните лекари на Египет, Гърция и Рим. Още древногръцкият лекар ботаник Диоскорид (I в.) описва лечебното ѝ действие. През 17 век валерианата била използвана като успокоително средство и тогава станали известни опитите на неаполитанския ботаник Ф. Колона (1567-1650), който лекувал епилепсия с корените на растението. През 18 в. валерианата и различните препарати, приготвяни от нея, били включени във всички европейски фармакопеи.

Валериановата дрога спада към лекарствата, успокояващи възбудена нервна система, като същевременно е почти нетоксична за организма. Използва се при нервна възбуда, нервна и психическа преумора, неврози, неврастения, нервно сърцебиене, мигрена, климактерични разстройства, действа успокоително при безсъние с известен сънотворен ефект. На валепотриатите се дължи регулиращи лечебен ефект – при стрес и възбудено състояние да засилват задръжните нервни процеси в кората на главния мозък, а при умора да мобилизират нервната система. Валерианата регулира дейността на миокарда и разширява коронарните съдове. Премахва спазмите на гладките мускули и действа благоприятно при стомашно-чревни спазми на нервна основа. Използва се при нервни климактерични смущения, неврози, световъртеж, мигрена, психични травми, сърдечна невроза и високо кръвно налягане, а също при нарушена дейност на жлезите от храносмилателния тракт, при заболяване на черния дроб и на жлъчката, съпроводени с безсъние и раздразнителност.

Инхалации се препоръчват с воден извлек (1 супена лъжица ситно нарязани коренища се киснат в 1 чаена чаша вода за 1 денонощие, след което се прецежда) или с настойка от валерианови коренища, както и валерианови капки (от аптеката) в продължение на 5 минути 2 пъти дневно (сутрин и вечер преди лягане) в продължение на 20-30 дни. Тази манипулация може да доведе до желания лечебен ефект при изброените по-горе болестни състояния, дължащи се на нервни разстройства. Освен това инхалациите оказват хипнотично и сънотворно въздействие, повишаване на самочувствието, както и нормализиране на сърдечната дейност.

Вани с отвара от валерианови коренища или с валерианова тинктура се прилагат при

неврози за успокояване на нервите, те действат съотвотворно, без да имат отрицателните странични ефекти на синтетичните препарати за сън. Освен това ваните повишават настроението и засилват апетита.

Масаж с етерично валерианово масло се използва при стомашно-чревни спазми, дължащи се на нервни смущения.

Гаргара с отвара от корени и коренища от валериана и стърковс от мента (по равни части) се препоръчват от народната медицина като нервно-успокоително средство при неврози, стомашно-чревни спазми на нервна основа, както и при възпаление на венците, зъбобол и др. Подобно действие оказва и жабуренето с настойка от валерианови коренища и ментови стъркове (по равни части), поставени в бутилка с ракия или водка за 10 дни, държана на слънчево място. При гаргара се взема 1 лъжица от настойката, разредена с 5 лъжици вода.

Валерианата влиза в състава на много фармацевтични препарати – *валидол*, *кардиовален*, *еунервина*, *валокордин*, *корвалол*, *валокормид*, *валоседан* и др.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва мазане на свръхчувствителна кожа на нервна почва с валерианово масло, което се добива по следния начин: взема се едно коренище от растението, нарязва се на ситно, натъпква се в бутилка от 200 мл до гърлото, залива се със зехтин догоре и се запушва. Бутилката се оставя да престои за 2 седмици на слънчево място или близо до радиатор или печка. След това се прецежда и с получения зехтинов извлек се маже чувствителната кожа.

Други приложения. Валериановите корени се използват в някои страни при производството на ликьори. Валерианата е добро медоносно растение.

ВАНИЛИЯ (VANILLA PLANIFOLIA)



Произход и разпространение. Родина на това силно ароматно растение е Мексико, където древните ацтеки са го използвали за ароматизиране на питието, приготвяно от какао, но също и като целебно средство. През началото на XVI в. испанските конквистадори пренесли растението първо в Испания, а оттам то бързо се разпространило из цяла Европа. Испанците го нарекли ванилия, което означавало шушулчица (такива са плодовете на растението). Днес ванилията се култивира в много тропически части на света, а Мадагаскар, Ява, Цейлон, Таити, Индия, Малагаси и Мексико са главните производители.

Ботаническо описание. Ванилията е многогодишна тревиста лиана (фиг. 42) от сем. Салепови (Orchidaceae). Растението е епифит и поради това често се отглежда заедно с какаовото дърво по кората на което обитава, увивайки се с еластичните си лиани. Листата са с удължена елипсовидна форма, заострени в края. Отглеждането на ванилията никак не е лесно, тъй като нейните красиви жълти цветове се отварят само в един единствен ден, който те трябва да бъдат ръчно опрашени. Плодовете представляват продълговати кафяви шушулки, дълги 10-20 см. В сурово състояние шушулките са лишени от специфичния им мирис. Те се берат незрели (еластични, но не сухи). Изсушават се на слънце (или чрез специална топлинна обработка), при което почерняват и придобиват специфичното си ароматно ухание.

Използваема част. Шушулковите плодове, малко преди пълното им узряване (Fructus Vanillae planifoliae).

Химичен състав. Главното ароматно вещество, което съдържа плодът е ванилин-4-окси-метилбензалдехид, чието съдържание се колебае в пределите от 0,75 до 3% (в редки случаи до 12%). Освен това се съдържа етерично масло (0,8 – 3%), гликозидът глюкованилин (той е без мириса, но под действието на ензими ферментира и се разпада като отделя и ва-

нилин, който има силен много приятен аромат), винилалкохол, ензими, флавоноиди, кумарин, полизахариди, смоли, слизести и дъбилни вещества, липиди (мазнини), витамини, минерални вещества, азотни и безазотни вещества, целулоза и др.

Лечебно приложение. В далечното минало ванилията е била използвана за усиляване на храносмилателния процес, за лекуване на бронхит, малокръвие, а също като възбуждащо, загряващо и газогонно средство. Доказано е, че тя засилва отделянето на жлъчка, въздейства на храносмилателната система и има стимулиращ ефект върху мускулната дейност. В народната медицина се използва при трескави състояния, диспепсии, анемии, разстройства на нервната система, психични заболявания, сънливост и ревматизъм.

Ванилията се използва във фармацията за коригиране и ароматизиране на някои лечебни средства.

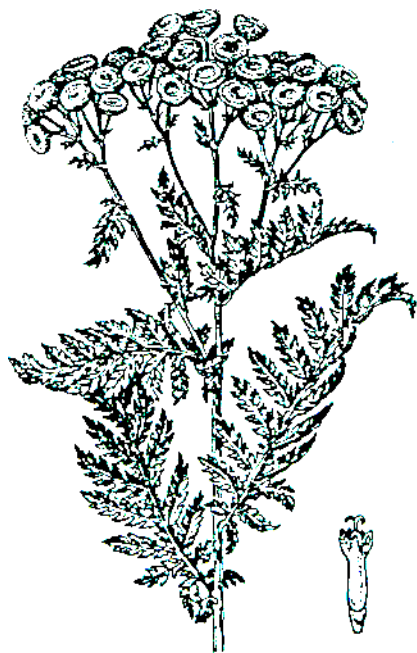
Козметично приложение. Ванилията (и по-специално ванилинът) благодарение на своя оригинален и приятен аромат използва в парфюмерийната промишленост за нюансиране на характерен екзотичен оттенък на различни парфюми композиции, одеколони и дезодоранти.

Други приложения. В кулинарията ванилията намира приложение за ароматизиране на сладоледи, кремове, сладкиши, торти и др. Използва се и при производството на ликьори.

ВРАТИГА (TANACETUM VULGARE)

Произход и разпространение. Предполага се, че вратигата произхожда от Азия (Монголия, Китай), откъдето е пренесена в Европа (Балканския полуостров и Средиземноморието) и Северна Америка. У нас се среща повсеместно в полупланинските и планинските райони над 600 м надм. вис. Расте из тревисти буренливи места, край сипеи, храсталаци и горски поляни, покрай жп линии, пътища и реки. Отглежда се и като декоративно растение в градини и паркове.

Ботаническо описание. Вратигата е многогодишно тревисто растение (фиг. 43) от сем.



Сложноцветни (Compositae), достигащо височина 0,5-1,5 м. Коренището дървовидно, късо и разклонено. Стъблата са многобройни, изправени, силно разклонени на върха, голи и леко ръбести. Листата са последователни: долните на дълга дръжка, а горните приседнали, перести до пересто насечени, влакнести до голи. По форма са елипсовидни до ланцетовидни, с едро назъбени листчета. Цветните кошнички събрани в сложни щитовидни съцветия на върховете на стъблото и разклоненията. Цветовете са двуполови, жълто обагрени. Плодовете са яйцевидни, четириръбести, без хвърчилка. Размножава се вегетативно (чрез коренищата) и със семена.

Използваема част. Цветни кошнички на растението (Flores Tanaceti vulgaris).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,8-1%), горчивото вещество танацетин, флавоновите гликозиди лутеолин и апигенин, тлъсто масло, алкалоиди, смоли, фитостерин, восък, галова киселина, витамини (най-вече С), минерални соли, дъбилни вещества и др. Излъчва не много приятна камфороподобна специфична миризма.

Вратиговото етерично масло съдържа като преобладаваща съставка токсичния кетон туйон (60-80%), терпеновия въглеводород лимонен, кислородосъдържащи терпени (цинеол, цимол), двупръстен терпени (сабинен, пинен, камфен, борнеол и др.), камфора и др. Вратиговото етерично масло е жълто-кафява течност с неприятна камфороподобна миризма и горчив

вкус.

Лечебно приложение. От стари времена дрогата се използва от народната медицина при епилепсия и като противохелминтно средство (само по лекарско предписание !). **В никакъв случай не трябва да се** прилага вътрешно, тъй като растението има отровно действие.

Установено е, че вратигата има антисептично, болкоуспокояващо, спазмолитично, противохелминтно, противоревматично и газогонно действие. Ароматът на растението възбужда дейността на главния мозък и стимулира дейността му.

Инхалации с вратигово етерично масло са противопоказани, тъй като една от съставките – туйонът силно дразни бронхиалната лигавица и след първоначалната възбуда на централната нервна система настъпва потискането ѝ, което води до парализа на дихателната и сърдечната дейност.

Вани от отвара на вратига се препоръчват при ревматизъм, болки в ставите и стъпалата, невралгии, мигрена, хистерия, епилепсия, болезнена и нередовна менструация, бяло течение, жлъчни и чернодробни заболявания, възпаления на бъбреците и пикочния мехур и др.

Клизма с отвара от дрогата се използва при диарии, причинени от интоксикации, остри ентероколити и др.

Разтриване с кисната в зехтин дрога в съотношение 10:1 в продължение на 20 дни народната медицина препоръчва при ставен ревматизъм, ишиас, шипове, подагра, за повишаване на артериалното налягане и др. Руската народна медицина препоръчва при силно изтощение за тонизиране на организма разтриване на тялото с отвара от дрогата (в подсолена вода се поставят съцветията, като след завирането разтворът се прецежда и още топъл се разтрива цялото тяло до зачервяване на кожата). Вратиговото етерично масло предизвиква приток на кръв и по този начин се стимулира обмяната на веществата, което спомага за оздравителния процес.

Лани от накълцана на ситно прясна дрога се налагат на слепоочията при мигрена и главоболие, а също и за налагане на окото при ечемик, както и при рани, язви и изгаряния.

Козметично приложение. Вратигата е старо народно средство срещу начална форма на косопад и пърхут чрез фрикция на косата с отвара, която се приготвя по следния начин: по 50 г дрога от вратига, коприва и орехови листа се варят в 1/2 литър вода и 1/2 литър оцет за 10 минути. След изстиване отварата се прецежда и с нея се прави фрикция на косата през вечер в продължение на 1 месец. При нужда процедурите могат да се повторят. В друга народна рецепта запарка от дрогата се препоръчва за измиване на косата (без сапун) през ден в продължение на 1 месец срещу пърхут.

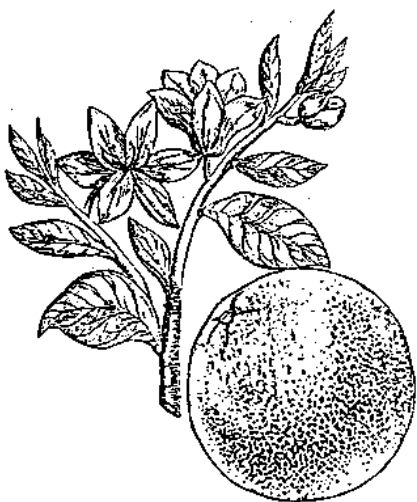
С отвара от дрогата се втриват с напоено тампонче младежки пъпки, които след няколкодневен третиране изчезват.

Други приложения. В някои страни (САЩ и др.) вратигата се употребява като подправка и дори се отглежда специално в градините. Листата ѝ са заместители на скъпите вносни подправки канела и мускатово орехче в месопреработвателната промишленост. Намира приложение при ароматизиране на ликьори, сладкиши, салати и др.

Прибавена към бирата, вратигата прави вкуса ѝ по-остър и отчасти замества хмела. Вратигата (изсушена и стрита на прах) има изразени инсектицидни свойства, поради което намира приложение в борбата срещу бълхи, дървеници и мухи (особено по селата).

ГРЕЙПФРУТ (CITRUS PARADISI)

Произход и разпространение. Предполага се, че грейпфрутът е хибрид между портокал (*Citrus sinensis*) и памплемус (*Citrus maxima*), които произхождат от тропичните и субтропичните райони на Азия (Индия и западноиндийските острови). Потвържде-



ние на това е, че в диворастяща форма грейпфрут не се среща. От Малайския архипелаг тази цитрусова култура е била разпространена в много субтропични райони на света – през първите векове от н. е. в Китай, а през 1750 г. и в Пуерто Рико. Днес грейпфрутът се отглежда най-много на островите Уест Индия и в Предна Индия, Китай, Япония и особено в южните щати на САЩ (около 90% от световната продукция). В Европа по Средиземноморието е проникнал едва в началото на XIX в.

Ботаническо описание. Грейпфрутът е многогодишно тропично и субтропично вечнозелено дърво от сем. Седефчеви (Rutaceae), достигащо височина 12 – 15 м. Кореновата му система е добре развита. Стъблото е право с многобройни разклонения. Листата са елипсо-видно продълговати и лъскави. Има едри ароматни цветове. Плодовете му са светложълти (както при лимона), но по-едри и заоблени (фиг. 44), със специфичен мирис. Сочното плодово месо има приятен аромат и горчиво-сладък вкус. Кората е относително тънка, покрита с въскоподобен слой и също с горчив вкус.

Използваема част. Корите на плода (Pericarpium Citri paradisi).

Химичен състав. Плодовата кора съдържа етерично масло (0,4-1,4%), гликозиди (хесперидин, нарингин и др.), захари (глюкоза, фруктоза и захароза), целулоза, горчиви вещества (лимолин), пектин, азотни вещества, лимонена киселина, минерални соли (2,5%) и витамини (витамин С, витамин Р, каротин и др.), багрила, фитостероли, смоли, въскоподобен покриващ слой (церилов алкохол, линолова, олеинова, стеаринова и палмитинова киселина) и др. Дрогата има специфичен ароматен мирис и силно горчив вкус (дължащ се на нарингина и лимолина).

Грейпфрутовото етерично масло съдържа терпенови въгледороди (около 90%), от които главно лимонен, около 2% алдехиди (деканал, додеканал, цитрал и др.), алкохоли (около 1%), естери (около 3%), метилантранилат и др.

Грейпфрутовото етерично масло е бледожълта до жълто-зелен; лесноподвижна течност с характерния мирис на плода и с остър вкус.

Лечебно приложение. Плодът на грейпфрута и сокът от него са отличен витаминозен и диетичен продукт. Установено е, че те по вишават тонуса на организма. Сокът, приет рано сутрин на пра zen стомах, възбужда апетита и подобрява храносмилането. Утолява жаждата, действа и ободряващо, поради което изстудена се препоръчва особено през горещите летни дни. Наличието на много витамини и минерални соли в плода спомага за укрепване стените на кръвоносните съдове, както и за кръвообразуването (особено на червените кръвни клетки), а също увеличава защитните сили на организма към инфекции. Поради голямото количество в него на калиеви соли и други макроеlementи стимулира дейността на сърдечната мускулатура и затова се препоръчва при сърдечно-съдови заболявания. Редовното консумиране на плодовете или на сока от тях понижава високото кръвно налягане, спомага за отстраняване на функционални разстройства на черни дроб, стимулира мозъчните функции и дейността на нервните клетки.

Козметично приложение. Корите от плода намират приложение народната фитокозметика (поради богатото си съдържание на витамини, минерални соли, етерично масло и други биологичноактивни вещества) при изготвянето на различни маски и лосиони. Те действат стимулиращо и освежаващо на всички типове кожа, затягат порите и се отразяват благоприятно на набръчкана и отпусната кожа като възвръщат блясъка ѝ.

Грейпфрутовото етерично масло не се препоръчва за намазване преди слънчеви бани или облъчване с кварцова и солуксова лампа

Маска за загрубяла, замърсена кожа и кожа с петна и лунички. Със сочната кора от изстискан плод се натрива кожата на лицето като се оставя да действа 30 – 40 минути. Тази маска им омекотяващо, избелващо и почистващо действие.

Лосион за отпусната и повяхнала кожа, при разширени пори поява на бръчки. Корите на грейпфрута (предварително добре измити) се нарязват на малки парчета, заливат се с преварена изстудена вода и престояват 1 денонощие, след което екстрактът се прецежда. Полу-

ченият лосион се нанася с памучен тампон върху кожата на лицето и се оставя да действа 50 – 60 минути. След това лицето се изплаква обилно с хладка вода.

При загрубяла, вродовена и напукана кожа на дланите, лактите, коленете и стъпалата (най-вече петите), те се натриват със сочна кора от изцеден грейпфрут, след което се закрепват с лейкопласт за 15-20 минути. По-добър ефект се получава, ако на белената и вродовена кожа се кисне в гореща сапунена вода с добавка на малко хлебна сода. След 10 – 15 минути тя се изстъргва и тогава се прикрепва кората от грейпфрут по описания начин. След това кожата се остъргва, измива с топла вода и намазва със зехтин или олио. Процедурата се прави 1-2 пъти седмично.

От корените на зрели плодове чрез пресоване без загряване се извлича грейпфрутово етерично масло, което се използва във фармацевтичната промишленост за приготвяне на есенции и други козметични препарати.

Други приложения. Нарязани на парченца кори от плода действат инсектицидно и се използват в борбата срещу молци, мухи и други насекоми.

Корите на грейпфрута намират приложение и в кулинарията – от тях правят захаросани сладкиши, а ситно нарязани се използват като подправка към печени тестени изделия в сладкарското производство. От корите на грейпфрута се получава пектин.

ДАФИНОВО (ЛАВРОВО) ДЪРВО (LAURUS NOBILIS)

Произход и разпространение. Дафиновото дърво е старо културно растение, смятано в древността за свещено. Данни за него могат да се намерят в трудовете на древногръцкия учен Теофраст (372 – 287 г. пр.н.е.). Лавровото дърво било посветено на бога на науката и изкуството Аполон. Според една древногръцка легенда „веднъж Аполон срещнал в гората прелестна нимфа и се влюбил в нея. Но девойката избягала при баща си, който бил речно божество, и добродетелния старец, за да спаси дъщеря си, я превърнал в лаврово дърво. В памет на прекрасното видение Аполон изплел венец от това вечнозелено растение и го определил за награда на хората“. Така още от древни времена лавровият венец става символ на слава, величие и победа. Древногръцките жреци носели на главата си венчета от клоните му. На Питийските игри, организирани от жителите на гръцкия град Делфи в чест на победата на Аполон над гигантския змей Питон, атлетите победители били увенчавани с лаврови венци. Върху някои монети, сечени в Делфи преди около 1800 г., са изгравирани наградите на Питийските игри (лавров венец и статуетка на врана – свещената птица на Аполон). В древна Гърция с лаврови венци били награждавани всички победители в Олимпийските игри. А в древния Рим в знак на признание за високи творчески постижения също увенчавали с лаврови венци главите на талантиливи учени, художници, артисти, поети и други видни личности. Всъщност думата „лауреат“ произхожда именно от лат. дума *laureus* (родовото име на дървото), означаваща победа, триумф, лавра.

Родината на дафиновото дърво не е установена с точност. Предполага се, че произхожда от Мала Азия, откъдето било пренесено на Балканския п-ов и по Средиземноморието. Днес лавърът е разпространен в субтропичната област на Европа, в Северна Африка и Азия (Китай, Япония и др.). В България се отглежда в южните райони на страната – Петричко и Санданско, както и в североизточните части. Според някои автори дафиновото дърво е пренесено у нас от Гърция след Втората световна война.



Първите дървета, отглеждани в България, растели в дворовете на любители-овощари. Едва след 1960 г., когато Санданската опитна станция започва да произвежда посадъчен материал, дафиновото дърво започва да се отглежда и в други топли райони на страната.

Ботаническо описание. Лавровото дърво е вечнозелен храст или дърво (фиг. 45) от сем. Лаврови (*Lauraceae*), достигащо на височина 4-12 м. Короната е гъста, цилиндрична и дава възможност за

оформяне, поради което често се засажда като декоративен вид. Има гладка сивопепелява до кафява кора. Листата са твърди, кожести, снабдени с къси дръжки. По форма биват широколанцетни до яйцевидни, на върха заострени, с подвит целокра-ен ръб. Растението е двудомно. Цветовете са дребни, кремавожълти до бледозелени, образуващи рехави сенници, които се разполагат в пазвите на листата. Плодът е яйцевиден до продълговат овална едносеменна кутийка. Дафиновото дърво е тошюлюбиво, сухоустойчиво и светлолюбиво декоративно растение.

Използваема част. Листата заедно с тънките леторасти и плодовете на дървото (*Folia et fructus Lauri nobilidis*).

Химичен състав. Листата съдържат етерично масло (0,5-0,7 % в свежите и 1,3-3,5% в сухите), дъбилни, горчиви и полифенолни вещества, захари, смоли и др. *Плодовете* съдържат етерично масло (около 1%), глицеридно масло, хлорофил и тлъсто масло (15-25%), в чиито състав влизат глицеринова, лауринова и миристи-нова киселина.

Дафиновото етерично масло съдържа над 250 съставки, по важни от които са: цинеол (около 56%), линалоол (около 12%), терпи-неол (около 12%), терпинилацетат (около 9%), пинен (около 4-7%), сабинен (около 7%), терпиненол (около 4%), терпинен (1%), цимол (1%), метилевгенол (1%), кариофилен, камфен, евгенол, метилевгенол, борнилацетат, гераниол и др. Дафиновото етерично масло е безцветна до бледожълта течност с приятен (леко камфоров) мирис и остър сладникав вкус.

Лечебно приложение. Древните гърци смятали, че дъвченето на дафинови листа стимулира ясновидските им способности и опреснява паметта. Още през XII в. лечителите приготвяли настойка от дафинови листа, която препоръчвали за разтривка при простуда. Днес е известно, че дрогата от дафиновото дърво притежава нервноуспокоително, дезинфекционно, антиспазматично, противовъзпалително, апетитовъзбуждащо и подобряващо храносмилането действие.

Инхалации. Народната медицина в някои страни препоръчва инхалирането на дафиново етерично масло при бронхиална астма, безсъние, атеросклероза и за предотвратяване на спазми.

Разтриване. Народната медицина препоръчва при ревматични болки разтриване с дафиново масло, приготвено по следния начин: 50 г сушени дафинови листа се накисват в 50 мл 70%-ов спирт и престояват 24 часа в добре затворен съд. След това се прибавят 500 мл зехтин и получената смес се нагрива на водна баня за 5-6 часа, без да кипва. Прецежда се и се налива в добре затворена бутилка. От листната дрога се приготвя спиртна настойка, а от плодовата – мехлем (1 част стрити на прах изсушени дафинови плодчета и 5 части свинска мас), които също се използват за разтриване при простуда, бронхит, бронхиална астма и ревматизъм, а също при гнойни рани, екземи и др.

Дафиновото етерично масло се използва за ароматизиране на лекарствени препарати във фармацевтичната промишленост.

Козметично приложение Дафиновите листа се използват с добър ефект за боядисване на косата. Червеникаво-кафяв отенък се получава при изплакване на косата с отвара, приготвена от 5-6 дафинови листа, врящи в 1 литър вода за 20 минути. С полуохладената течност, предварително добре измитата коса, се облива на няколко пъти. Процедурата се прилага 1-2 пъти месечно.

Дафиновото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост за ароматизиране, както и при производството на тоалетни сапуни.

Други приложения. Отварата от дафинови листа е ефикасно средство за пръскане срещу мухи и молци. Дафиновият лист е една от най-използваните ароматни подправки в готварството, а намира голямо приложение и при консервиране на зеленчуци (туршии, мариновани и др.). От дървесината на дафиновото дърво се произвеждат красиви декоративни изделия.

ДЖИНДИФИЛ, ИСИОТ, ИМБИР (ZINGIBER OFFICINALE)

Произход и разпространение. Родината на джинджифила е Югоизточна Азия, откъдето е пренесен във всички континенти. Растението е било познато още на древните гърци и римляни, които високо ценели приятния аромат и леко лютивия вкус на коренището, както и целебните му свойства. Те го използвали за подправка, а също и за лекарство, като плащали за него баснословни суми – почти колкото за злато. Днес растението не се среща диворастящо, а е култивирано и се отглежда най-много в Южна Азия, Австралия и Западна Африка, както и в Европа. Най-големи производители са Южен Китай, Индия, Бангладеш, Индонезия, Ямайка, Мозамбик, Нигерия, Сиера Леоне, Япония и др.



Ботаническо описание. Джинджифилът е многогодишно тропическо тревисто растение (фиг. 46) от сем. Зингиберови (Zingiberaceae), достигащо височина 1-1,5 м. Образува грудкови месести коренища. Листата са последователни, ланцетовидни. Цветовете са розово-жълти до виолетово-жълти и образуват класовидни съцветия. Плодове при обикновени условия не образува и се размножава вегетативно (чрез коренището).

Използваема част. Коренището на растението (*Rhizoma Zingiberis officinalae*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (1,5-3,5%), кетона зингерон, фенолите гингерол и метилгингерол, флавоноиди, сулфиди, алдехиди, скорбяла, смоли, мазнини, полизахариди, багрилни и горчиви вещества, танини, палмитинова киселина, витамини (С-4 мг, каротин-0,02 мг %, В 1-0,02 мг %, В2-0,04 мг % и др.), минерални соли (фосфор-36 мг %, калций-23мг %, желязо-2,1 мг % и др.). Коренището има парлив вкус и силен приятен аромат. *Джинджифиловото етерично масло* съдържа моноцикличния сесквитерпен зингиберен (60-70%), сесквитерпеновия алкохол зингиберол, куркумен (около 17%), терпените линалоол, феландрен, лимонен, цинеол, бизаболен, сескифеландрен, сескитуйен, камфен, борнеол, гераниол, цитрол, хептан, октан, нонан, зингерол, алеорезин, шогаол и др.

Джинджифиловото етерично масло е трудно подвижна течност с жълто-зеленикав цвят и силен траен аромат, свежодървесен вкус с охлаждащо последствие (без парливия вкус на дрогата).

Лечебно приложение. Средновековните европейски лекари, и по-точно специалистите от прочутата школа на Салерно, основана през IX в., препоръчвали джинджифила срещу най-страшната напасть по онези времена – чумата. Смятало се, че той помага още при хистерия, ревматизъм, очни, стомашни и белодробни болести. В Сенегал в миналото жените се препасвали с коренища, за да се предпазват от болести. Те вярвали, че билката укрепва паметта, подобрява храносмилането и повишава апетита. Днес е установено, че джинджифилът има газогонно, болкоуспокояващо, лротивовъзпалително, дезинфекционно, тонизиращо, пикочогонно и апетитовъзбуждащо действие.

Инхалации с отвара от дрогата се препоръчват при възпаление на гърлото, упорита кашлица, бронхиална астма, хрема, нарушения на храносмилането, съпроводени с гадене и повръщане (които се потискат), безапетитие, мигрена и др.

Вани с отвара от коренището на джинджифила се използват при ревматични отоци, възпалени хемороиди, главоболие вследствие невралгичен и еластичен характер, както и при трихомонозна инфекция. Смята се, че ваните оказват тонизиращ и афродизиачен ефект, поради което се препоръчват при полова слабост.

Гаргара с отвара от дрогата се прави при ангина, възпаление на венците, зъбобол, пиурия, пресилване на гласа, задух, бронхиална астма, гадене и повръщане, мигрена и др.

Компреси се препоръчват при ревматизъм, отоци, невралгии, болки на ставите и др.

Дъвчене на малко парченце изсушена скълцана дрога народната медицина препоръчва за засилване на половата потенция, при упорита кашлица и за повишаване на апетита.

Козметично приложение. В някои африкански страни (Сенегал и др.) жените масово използват есенцията от джинджифил за привличане и възбуждане на мъжете.

Дъвченето на парченце от коренището или жабуренето с отвара от дрогата премахва лошия дъх и оставя приятен аромат в устата. Джинджифиловото етерично масло намира приложение в парфюмерията за ароматични композиции от ориенталски тип, одеко лони и дезодоранти от мъжки серии, както и за бръснарски кремове.

Други приложения. Джинджифилът се използва често, като подправка в кулинарията

(сосове, ястия и най-вече в сладкарството), както при ароматизиране на безалкохолни и алкохолни напитки (ликьори, пива и др.)- Така например в Англия от дълги години се произвежда специална джинджифилова бира, дължаща аромата и горчивината си на растението. В някои страни се произвеждат захаросани парчета от коренището, приличащи на бонбони, които са лакомство за любителите на това ароматно растение.

ЕВКАЛИПТ (EUKALYPTUS GLOBULUS)

Произход и разпространение. Евкалиптът произхожда от Австралия и островите Тасмания, Нова Гвинея и Сулавеси (Целебес), където близо 700-те вида от този род заемат 90% от площта на естествените гори там. Аборигените високо ценят евкалипта и го наричат „жива помпа“. „въздухопречистител“. „горски диамант“ и „дърво на чудесата“. Това не е без основание, тъй като представителите на този род притежават редица уникални особености. Така например името „жива помпа“ растението е получило благодарение на способността си да изпарява интензивно влагата, с което спомага за пресушаването на заблатени земи. Истински рекорд в природата е фактът, че за 1 година едно евкалиптовото дърво изпарява около 14 тона вода! Хората са използвали тази удивителна способност на евкалиптите и с тяхна помощ са били пресушени много блатисти райони по света, които преди били развъдници на маларийни комари. Типичен пример е Грузия, където през 30-те години на нашия век били засадени масово евкалиптови дървета за пресушаване на Колхидските блатата, гъмжащи от маларийни комари. Само за няколко години заразата била унищожена, а на мястото на блатата хората засадили праскови, мандарини и чайни плантации.

Въздухът в евкалиптовите гори в действителност е стерилен – в него липсват болестотворни микроорганизми, комари и други вредни насекоми, тъй като излъчваните от дърветата биологичноактивни вещества ги унищожават.

Първите насаждения от евкалиптови дървета в Европа се осъществили през 1856 г. в Южна Франция по инициатива на д-р Рамел. А първите евкалиптови плантации в Европа, Азия и Южна Америка били отгледани едва в края на миналия век. Днес евкалиптовото дърво е култивирано във всички тропични и субтропични райони по света.

Ботаническо описание. Евкалиптът е вечнозелено дърво_(фиг. 47)-от сем. Миртови (Myrtaceae), достигащо на височина до 150м



и диаметър в основата на стъблото – до 10 м. Кореновата система е мощна и достига на дълбочина 30 м. Благодарение на нея евкалиптът поема огромни количества вода, които с помощта на транспирацията достигат до най-връхните части на дървото и се изпаряват в атмосферата. Стъблото е изправено, стройно, покрито със светлопепелява кора, която се сложава на дълги тесни ивици. Кората се сменя всяка година поради бързото надебеляване на стъблото. Листата на евкалипта са разнообразни – в развитието им има 3 фази: млади, промеждутъчни и стари листа. При по-младите клонки те са срещуположни приседнали, меки, покрити с восъчен налеп. По-старите листа са с дръжки, последователни, ланцетовидни, сърповидно извити и кожести. Богати са с междуклетъчни жлези, отделящи етерично масло. Интересна особеност на листата е, че извършват въртеливо движение, благодарение на което се разполагат паралелно (странично) на посоката на слънчевите лъчи и така се предпазват от прекомерно нагриване. По този начин като пропускат слънчевите лъчи до земната повърхност, те съдействат за нагриване и за изпарението на почвената влага. Това е дало основание евкалиптът да бъде наричан „дърво без сянка“. Цветовете се разполагат в пазвите на листата и са събрани в съцветия (много рядко са еди-

нични). Покрити са с дървени капачета като щитчета, които ги предпазват от лакомите коали. След разцъфването капачетата опадват. Цветовете имат още една особеност. В своята родина те се опрашват от папагали, а на Кавказкото черноморско крайбрежие, например, тази роля се изпълнява от врабчетата, които биват привлечени от сладкия нектар. Плодовете са овални твърди кутийки, пълни с много дребни семена. Зрелостта на евкалиптовото дърво настъпва към 6-10 годишна възраст.

Евкалиптът държи първенство сред всички видове дървета по темпа си на растеж. Младите растения (на възраст до 5-6 г.) израстват всяка година с по 4-5 м, а при благоприятни условия – дори до 7 м! Макар по-нататък растежът да намалява, евкалиптът е едно от най-високите дървета на Земята. Евкалиптовите дървета растат толкова бързо и в диаметър, че са „принудени“ да сменят кората си всяка година. Австралийските аборигени в миналото са използвали хралупите на тези гиганти за подслон и дори за живеене. Но между видовете с исполински размери има и евкалипти с храстовиден растеж, особено растящите във високопланински области.

Използваема част. Старите сърповидно извити листа на дървото (*Folia Eucalypti globuli*).

Химичен състав. Дрогата съдържа смоли, восък, горчиви вещества, витамини, минерални соли, танини, органични киселини, фенолни съединения и етерично масло (1,5-3,5%), от което главна съставна част е цинеол (70-85%), наричан още евкалиптол. Съдържа още пинен, камфен, терпинеол, миртенол, феландрен, пиперитон, пинокарвеол, пинокарвон, цитронелал, глобулол, геранпол, вербенон и др. Химичният състав варира в зависимост от вида и вариетета на суровината на евкалиптовото дърво. Дрогата има специфична миризма и горчиво-стипчив вкус.

Евкалиптовото етерично масло представлява безцветна светложълта или зеленикава лесно подвижна течност с хладен приятен вкус и с различен аромат според видовия си произход: при *E. globulus* – силен камфоров (с освежаващ, охлаждащ вкус); при *E. citridora* – лимоноподобен; при *E. macarthurii* – розоподобен; при *E. amygdoline* и *E. viminalis* – ментоподобен, а има видове, които излъчват аромат на люляк, теменуга и пр.

Лечебно приложение. Целебните качества на евкалиптовите дървета са били известни още на древните австралийски аборигени, които ги наричали „дървета на живота“. В Европа те били оценени много късно – едва през XIX в. Ето какво съобщение по този повод било поместено в бр. 3 на „Фармацевтичен журнал“ от 1883 г.: „Абатството на трите кладенеца, което се намира на около 3 мили от Рим, имало песъчлива и глинеста почва и толкова вреден за здравето климат, че местните работници веднага след жътвата трябвало да отиват в по-здравословни гористи местности. През 1863 г. няколко французи, рискувайки здравето и дори живота си, засадили през юли дървесния вид *Eucalyptus globulus*. Всяка нощ те се връщали в града, та да не би в това време да се изложат на маларията. През 1874 г. климатът вече до толкова се подобрил, че те се решавали да пренощуват близо до плантациите. През 1879 г. *Societe Agricole* сключило договор за засаждането на 12 декара с евкалипти. Резултатите потвърдили пречистването на атмосферата на тези плантации, което става отчасти благодарение на облагородяването посредством изпаряванията на почвената влага от дърветата и отчасти благодарение на ясно забележимите ароматични антисептични изпарения на тези растения“.

Днес е доказано, че евкалиптовото масло притежава висока бактерицидна активност (превъзхожда разтворите на карболовата киселина). Главната му съставка, цинеолът, действа пагубно на причинителите на дизентерията, дифтерията, коремния тиф и много други болестотворни микроорганизми. Ето защо въздухът на евкалиптовите гори, който е наситен с парите на етеричните масла, се смята за целебен в още по-голяма степен, отколкото въздухът на боровите гори. Освен това е установено, че евкалиптът има болкоуспокояващо, противовъзпалително, антисептично, анти-паразитно и отхрачващо действие. Евкалиптовото масло е отлично дезинфекциращо и озониращо въздуха средство в домашна обстановка, където може

да се пулверизира с воден или спиртен разтвор.

В медицината се използва не само етеричното масло, но и листата на евкалипта. От тях приготвят водни извлеци, отвари, запарки, екстракти, настойки и др., които се използват като антисептично средство за гаргара, вани, масажи и инхалации.

Инхалации с евкалиптово масло, което е безвредно (дозата за инхалиране е до 2 мл 2-3 пъти дневно), се използват при остри възпаления на горните дихателни пътища, кашлица, трахеит, ларингит, бронхит, бронхиектазии, бронхиална астма, плеврит, абсцеси и гангрена на белите дробове, белодробна туберкулоза, грип и др. За инхалация може да се използва и отвара от главната съставна част на евкалиптовото етерично масло цинеолът (евкалиптол) - 1 част от него се вари в 10 части вода за 30 минути. Дозата за инхалиране е 2-8 мл от получената отвара няколко пъти дневно. Цинеолът оказва известно антисептично и отхрачващо действие върху дихателните пътища и намалява секрецията на бронхиалните жлези.

В Германия се продават *инхалационни кърпички*, напоени с евкалиптово масло, които се поставят в калънките на възглавниците. Те спомагат за лечение на хрема, за успокояване на нервната система и за здрав сън.

Гаргара с отвара от евкалиптови листа (1 чаена лъжичка дрога на 1 чаша вода) се използва при възпаление на сливиците, на горните дихателни пътища и устната кухина, при кашлица и др.

Накапване в носа с евкалиптово етерично масло (респ. цинеол) или в комбинация с други лекарствени средства се използва при хрема.

Разтривка с евкалиптово етерично масло или цинеол се препоръчва при простудни заболявания, ставни и ревматични болки, радикулит, артрит и др.

Намазване на поразени кожни участъци с евкалиптово етерично масло се препоръчва при леки изгаряния и ужилвания от насекоми (комари, пчели, оси и др.).

Вани с евкалиптово етерично масло се прилагат при ревматизъм, радикулит, простудни заболявания, инфектирани рани, открити фрактури, остеомиелит и др.

Компреси (затоплени на водна пара) с евкалиптова паста се препоръчват при абсцеси, циреи, заушка, подуване на лимфните възли (с продължителност през цялата нощ или 2 пъти дневно – сутрин и вечер – до изстиването им). Германската народна медицина препоръчва компрес със затоплено евкалиптово етерично масло (10%), който се полага в областта на пикочния мехур при възпаляването му, за облекчаване на болките. Доказано е силното целебно действие на летливите биологичноактивни вещества, изпускани от евкалиптовите дървета, които със своите летливи излъчвания действат унищожавашо не само на микроорганизмите, но и на комарите. Установено е, че отделяните от листата на евкалипта летливи биологично-активни вещества затормозват развитието и на грипния вирус.

От евкалиптовото етерично масло фармацевтичната промишленост приготвя различни препарати: *хлорофилипт* (с антибактериална активност срещу перитонит, плеврит, пневмония, стафилококов сепсис, трофични язви, флегмони и изгаряния), а също и аерозолните препарати *инхалипт* и джобния инхалатор *инхакамф*, използвани при лечение на ринит, тонзилит, ларингит и язвени стоматити.

Козметично приложение. Евкалиптовото етерично масло намира широко приложение в козметичната и парфюмерийната промишленост. Народната фитокозметика разполага с няколко много добри рецепти с евкалиптово етерично масло:

1. За изгоряла от слънцето кожа – разбъркват се добре 1 лъжици евкалиптово етерично масло, 1 лъжица зехтин и 1 лъжица глицерин и с получената смес се намазват с леки движения на ръцете изгорелите участъци от кожата на лицето и тялото; За почистване на устната кухина, за запазване на зъбите и венците и за приятен дъх в устата - 10 мл евкалиптова тинктура, 1 мл ментово етерично масло и 1 мл тимол се накапват в 100 мл чист спирт и се разбъркват добре. От получената течност се накапват 5-10 капки в кафеена чашка и се жабури.
2. За почистване на устната кухина, за запазване на зъбите и венците и за приятен дъх в

устата – 10мл евкалиптова тинктура, 1 мл ментово етерично масло и 1 мл тимол се на-
капват в 100 мл чист спирт и се разбъркват добре. От получената течност се накапват 5
– 10 капки в кафеена чашка и се жабури.

ЕСТРАГОН, ТАРОС (ARTEMISIA DRACUNCULUS)

Произход и разпространение. За негова родина се смята Средна Азия и Арабския по-
луостров, откъдето е разпространен в Монголия, Китай, Япония, Кавказ, Сибир, а по-късно в
Северна Америка и Югозападна Европа. Смята се, че древните римляни са познавали естра-
гона и са го използвали като подправка и лечебно средство. Първите достоверни сведения за
него датират от XVI в. Французите са го използвали особено много в кулинарията като
подправка, притежаваща дискретен пикантен аромат.

Днес растението е разпространено почти по всички конти-
ненти.



Ботаническо описание. Естрагонът е многогодишно сту-
доустойчиво тревисто растение (фиг. 48) от сем. Сложноцветни
(Compozitae). Коренището е дървовидно, средно дебело, разпо-
ложено на дълбочина до 20 см. Стъблото е изправено, достигащо
80-100 см. Листата са линейно-ланцетни, леко назъбени по пери-
ферията със светло-матово до тъмнозелено обагряне. Цветчетата
са много малки, жълти или розови, събрани в кълбовидни съцве-
тия (тяснометличести) по върхните части на главното стъбло и
разклоненията. Цъфтят във втората година от живота си. Плодо-
вете са малки семенца.

Използваема част. Стръковете на растението (Herba
Artemisiae dracunculi)

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,26-
0,75 %), дъбилни вещества, флавоноиди (до 1,5%), восъци, сте-
рини, инулин, гликозиди, захари (3,8-5,5%), азотни вещества (5,5%), витамини – витамин С
(45-70 мг %), каротин (4-6 мг %), витамин Р (170 мг %), минерални соли – калций (1,9 мг %),
калий (1,3 мг %), желязо (16 мг %), фосфор (226 мг %) и др. Естрагонът има специфичен аро-
мат (дължащ се на етеричното масло) и горчив вкус.

Естрагоновото етерично масло съдържа сабинен (37-85%), мирцен (8-10%), пинен
(около 10%), анетол (около 10%), метилхавикол, цинерл, туйон, оцимен, алооцимен, феланд-
рен, гераниол, линалол, евгенол, метиламилкетон и др.

Естрагоновото етерично масло е жълта до зелена лесноподвижна течност с характерния
за растението приятен аромат, подобен на анасоновия (поради наличието на анетол) и на бо-
силековия (поради съдържащия се евгенол).

Лечебно приложение. Древните арабски лечители са предписвали естрагона като газо-
гонно и антискорбутно средство, а нас-тойката с ракия от корените му – като противо-
конвулсивно и успокоително средство при епилепсия.

Вани с отвара от стръкове на естрагона или с етеричното му масло се препоръчват за то-
низирание, възбуждане на апетита и стимулиране на храненето, както и при ревматизъм,
ишиас, при нервни тикове и конвулсии като успокоително и премахващо конвулсиите
средство. Народната медицина предписва вземането на вани и при водянка и епилепсия, а
също като пикочогонно средство при хроничен гастрит.

Компреси с отвара от естрагон се препоръчват от народната медицина при остър ставен
ревматизъм, отоци, ишиас и др.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва жабурене с отвара от
стръкове на растението при лош дъх от устата. Естрагоновото етерично масло намира прило-
жение в парфюмерийната промишленост при производство на ароматизирани одориращи

средства за изплакване на уста, зъбни пасти и др.

Други приложения. Естрагоновите стръкове се използват като подправка в кулинарията, както и при консервирането на зеленчуци и гъби.

Естрагоновото етерично масло намира приложение при производството на есенции за вина и ликьори.

ЖАСМИН (JASMINUM OFFICINALE) ХРАСТОВИДЕН ЖАСМИН (J. FRUTICANS)

Произход и разпространение. Родина на жасмина е Източна Индия, откъдето е бил пренесен в Западна Азия и Кавказ, а оттам в Южна Европа (Средиземноморието), и Африка (Мароко и Алжир), Южна Америка и др. В света съществуват 71 вида жасмин, но у нас се срещат само 2 вида – обикновеният и храстовидният. *Обикновеният* е поря̀дък и обитава в диво състояние Южна България и Черноморието. Отглежда се в градините и парковете като декоративно растение. *Храстовидният жасмин* е по-често срещан – расте из храсталаци и по сухи скалиста места по Черноморското крайбрежие, в Стара планина, долината на Струма, Тракия, Източните Родопи, Странджа и долината на Тунджа докъм 700 м надм. вис. Среща се и по припечни каменисти терени. Отглежда се и като декоративно растение по паркове и градини. По разпространението на двата вида жасмин може да се съди за влиянието на средиземноморския климат у нас.



Ботаническо описание. Жасминът е листопаден увивен храст (фиг. 49) от сем. Маслинови

(Oleaceae), достигащ на височина 2-5 м. Листата са текоперести, с 5-9 целокрайни листчета. Цветовете са бели, връхни, силно ароматични. Плодовете представляват ягоди. Храстовидният жасмин е красив декоративен вечнозелен храст с голи ръбести клонки и височина 1-3 м. Листата са последователно разположени, полукожести, тройни. Цветовете са дребни, събрани по няколко във връхни съцветия,

яркожълти, развиват се след разлистването. Плодовете представляват черни сферични ягоди.

Използваема част. Свежите цветове на растението (Flores Jasmini officinalidis et fruticansis).

Химичен състав. Жасминовото етерично масло съдържа над 80 компонента. Основни съставки са бензилацетат (54-65%), линалилацетат, линалол, бензилов алкохол, евгенол, гераниол, изофитол, индол, терпинеол, жасмон, жасминов лактон, метилжасмонат, фарнезол, неролидол, ванилии, свободни мастни киселини (линоленова, палмитинова) и др. Жасминовото етерично масло има много приятна специфична миризма.

Лечебно приложение. Древните лекари са познавали лечебните свойства на жасмина, доказателство за което са трудовете на древногръцкия лекар и ботаник Диоскорид (I в.) и на древноримския учен Плиний Стари (23-79 г.).

Инхалации с отвара от пресни жасминови цветове, или още по-добре жасминово етерично масло, действат успокояващо при функционални разстройства на нервната система, при различни неврози и др. Ароматът стимулира мозъчната дейност, премахва психичната умора, действа антидепресивно, общоукрепващо и тонизиращо, премахва главоболие.

Вани с отвара от цветове на жасмин или с жасминово етерично масло се препоръчват при депресивни състояния, неврози и други разстройства на нервната система. Ваните оказват общоукрепващ и тонизиращ ефект.

Накапване на жасминово етерично масло (темпера̀но до 36 ° C) се използва при болки в ушите.

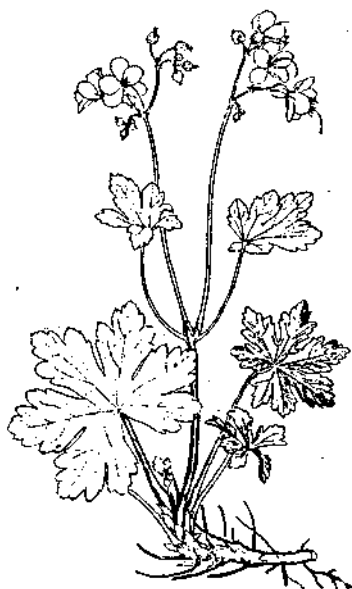
Козметично приложение. Намазването на лицето с отвара от цветовете или листата на

жасмина се използва за премахване на лунички, а също и на леки обриви. Отварата избелва кожата на лицето и я прави бяла и блестяща. Тя се използва и за измиване на тъмни коси, които стават по-светли.

ЗДРАВЕЦ ОБИКНОВЕН (GERANIUM MACRORRHIZUM)

Произход и разпространение. От векове здравецът е свързан с българските народни традиции и обичаи като символ на здраве и дълъг живот, благополучие, щастливо завръщане и подмладяване. Не случайно древните българи са му дали чудесното име здравец (т.е. носещ здраве). От стари времена са го ползвали за помощ при зачеване, за оздравяване, за освежаване и пръскане със светена вода в църковните ритуали. Не е известно коя е неговата родина, но в днешно време е разпространен пре-цимно в умерения пояс на северното полукълбо и особено много на Балканския полуостров. Расте из влажни, сенчести каменли-зи места в почти всички наши планини. Може да се срещне от 300 до 2500 м надм. вие. В миналото не е имало български двор, в който това красиво растение да не е дарявало с благоуханието си обитателите му.

Ботаническо описание. Здравецът е многогодишно тревисто растение (фиг. 50) от сем. Здравецови Оегашасеae). От същия род са известни над 300 вида здравец, от които в България има само 22. Коренището е плитко разположено, почти вдървесинено, покрито с кафяви люспи (остатъци от прилистниците). Стъблата са изправени с височина 15 -40 см, покрити с власинки. Листата са дланевидно нарязани (на 5-7 дяла), назъбени, разположени на дълги дръжки. Цветовете са розово- до виолетовочервени, събрани по няколко във върхни съцветия. Семената са дребни, с дъговидно извит осил, който подпомага разпръскването им на разстояние от майчиното растение. Цялото растение е покрито с жлезисти власинки, отделящи типичен аромат. Размножава се вегетативно (чрез делене на коренищата) и със семена.



Използваема част. Стръкове от надземната част на растението, събрани по време на цъфтеж (Herba, folia et flores Geranii macrorrhizi).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (до 0,15%), дъбилни вещества, флавоноиди, фенолни киселини, багрила, витамини, минерални соли и др. Главна съставна част на *етеричното масло* е сесквитерпеновия кетон гермакрон (50-65%), както и терпинен, пинен, цимол, кариофилен, терпинолен, гермазон, цимол, хумулен, борнеол, мурулен, куркумен, сантолен, елемен, елемол, ейдесмол, елеменон, селинен, юненол и др.

Здравецовото етерично масло има зелен до зеленокафяв цвят, което се дължи на азулени. Ароматът му е силен, приятен, със слаб смолист нюанс и се отличава значително от миризмата на здравеца. Ароматните вещества се съдържат в течната част, а пречистената твърда част е без мирис (при обикновена температура здравецовото етерично масло представлява смес от течни и кристални вещества). България е производител на здравецово етерично масло, което намира добър прием в чужбина.

Лечебно приложение. Дрогата има противовъзпалително, капиляроукрепващо, спазмолитично, антиалергично и кръвоспи-ращо действие. Понижава кръвното налягане при болни от хипертония, което се дължи на съдържанието на флавоноиди. Понижава нивото на кръвната захар при диабетици.

Инхалации се правят с извлек (получен от 1 чаена лъжичка от дрогата, накисната в 1 чаена чаша студена вода в продължение на 8 часа), а още по-добре със здравецово етерично

масло. Вдишването на аромата му подтиква съдодвигателния център в продълговатия мозък и стабилизира артериалното налягане при хипертонии. Освен това действа успокояващо при функционални разстройства на нервната система, различни неврози, неврогенно главоболие и климактерични смущения. Оказва тонизиращо действие на кръвоносните съдове. Особено ценно качество е, че при вдишването му за 10-15 минути действа ефективно срещу безсъние (има сънотворен ефект) и за премахване на умората.

Вани със запарка или отвара от дрогата, както и със здравецово етерично масло се прилагат при нервни разстройства, високо кръвно налягане, ревматизъм, подагра, сърбежи, кожни струпей, фурункули, климактерични смущения, неврогенно главоболие, кожни възпаления, хемороиди, безсъние, напрегната умствена работа.

Гаргара с настойка или извлек от дрогата се препоръчва при ангина, зъбобол, възпалителни процеси в устната кухина, особено при кръвоизливи от венците (пиорея). За целта народната медицина предлага 2 рецепти:

1. Една китка здравец се накисва за 2-3 дни в 300 мл ракия, след което се прецежда и се разрежда със 100 мл вода. С получената настойка се жабури 3 пъти дневно, като течността се държи по-дълго в устата.

2. Вземат се 15-20 здравецови листа, които се измиват, очистват, накълцват се на дребно и поставят за една нощ в емайлиран или стъклен съд и се заливат с 300 мл студена вода. На сутринта извлекът се прецежда и се капват 30 капки камфоров спирт. С този разтвор се жабури в продължение на 5-10 минути. След 15-20 процедури венците заздравяват и зъбите заякват.

Дъвчене на пресни цветове от здравец се препоръчва от народната медицина при афти по устната лигавица.

Компреси и лапи с отвара от дрогата се предписват от народната медицина при кожни възпаления и струпей, сърбежи, хемороиди, фурункули, трудно заздравяващи гнойни рани.

Козметично приложение. Според народната фитокосметика здравецът е добро средство с избелващ ефект за почистване на лицето от пигментни петна и черни точки. За целта се прави воден извлек (10 листа се измиват, раздробяват и заливат с 1/2 литър студена вода. Престояват 1 нощ, и на сутринта извлекът се прецежда и към него се капват 10 капки камфоров спирт). С тази течност се изплаква лицето най-малко 20 пъти. Ефектът се постига след 15-20 дни, като през този период се избягва измиването на лицето със сапун. Всяка вечер се прави нов воден извлек. Същата рецепта се препоръчва и за премахване на бръчки и за изплакване и освежаване на очите. Отвара от дрогата се използва за всекидневно намазване с напоен памучен тампон при младежки пъпки по лицето.

Здравецовото етерично масло благодарение на своя оригинален и плътен аромат се използва за нюансиране и придаване на характерен екзотичен оттенък на различни парфюми.

Други приложения. Отпадъците от дестилацията на здравецовото етерично масло се използват като ценен органичен тор, конкуриращ оборския.

ИНДРИШЕ, РОЗАЛИН (PELARGONIUM ROSEUM, P. RADULA)

Произход и разпространение. Латинското название на растението произлиза от латинската дума *pelagos* – щъркел, заради формата на семето, което има остър израстък и напомня глава и клон на щъркел. Този род съдържа около 400 вида, които днес обитават Южна Африка и Австралия. Родината на индришето е Канската област в Южна Африка. Близък родственик е на мушкатото (от един род) и по-далечен със здравеца. Пренесено е като декоративно растение в Европа през 1690 г. От 1819 г. се използва в Южна Франция за получаване на етерично масло. Отглежда се като декоративно саксийно растение, а като диворастващо не се среща, защото е хибрид. Култивира се в Северна Африка, Южна Европа, Южна Америка, Русия, Япония, САЩ и др. У нас се отглеждат два сорта индрише (главесто и миризливо) като про-

мишлено насаждение за добив на етерично масло.



Ботаническо описание. Индришето е вечнозелен полухраст (фиг. 51) от сем. Здравецови (Geraniaceae), достигащ на височина 2 м. Коренът е вдървенял, с добре развита централна ос, достига 1 м дълбочина. Стъблото е изправено, разклонено, в долната част много вдървеняло, покрито с власинки. Листата са яйцевидни, със сърцевидна основа, последователни, с дълги дръжки. Листната петаура е дълбоко разсечена на дялове, които са пересто нарязани и имат едро назъбени краища. Листата са покрити власинки. Цветовете са бледорозови, събрани в съцветие.

Семената са дребни с остър човковиден израстък. Растението обича прякото слънчево огряване.

Използваема част. Стръкове с листа и съцветия само в свежо състояние, тъй като изсушени губят аромата си (Herba, folia et flores pelargonii rozei).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,2 – 0,4%), жълбилни и полифенолни вещества, витамини (витамин С, каротин и др.), минерални соли. Цялото растение излъчва приятна

миризма.

Етеричното масло от индрише (наричано още гераниево масло и с търговско име тереше) представлява бледозелена течност. Съдържа цитринелол (49-56%), гераниол (39-53%), линалол, вгенол, цитрал, терпинеол, цитронелал, ментон, изоментон, пинен, феландрен, мирцен, кариофилен, елемен, фенилетилов алкохол, диметилсулфид и др. Наличните съставки на индришето са близки до съставките на маслодайната роза и затова наподобява аромата ѝ. Това е причината с етеричното масло от индрише да се фалшифицира ценното розово масло.

Лечебно приложение. Още от далечното минало народната медицина на нашата и на други страни са ценели индришето като извор на здраве и бодрост. Смята се, че вдишването му предпазва от болести, което е причина за масовото му отглеждане като стайно растение. Доказано е, че излъчваните летливи вещества (етерично масло) действат антисептично, дезинфекциращо и противоалергично, противосърбежно, стимулиращо сърдечно-съдовата система и дихателния апарат и тонизиращо нервната система. Освен това индришето има епителизиращо, гранулиращо, запичащо и болкоуспокояващо действие, а свойството му да разширява кръвоносните съдове се използва за сваляне на високо кръвно налягане. Установено е, че индришето съдържа вещества с доста силно инсулиноподобно действие и **предозирването може да предизвика рязко спадане на кръвната захар и това да стане причина за опасна хипогликемична кома, поради което не трябва да се провежда самолечение, а само при лекарско предписание и контрол !**

Инхалации с отвара от ситно нарязани свежи листа или с етерично масло от индрише се препоръчват при безсъние, нервни депресии, сърдечни смущения, алергични състояния. В комбинация с листа от здравец, стръкове от мента и лавандула и борови връхчета се пълнят сънотворни възглавници при безсъние. Ароматът от индрише е прохладен, мек и влажен и предразполага към по-бързо заспиване.

Лани и компреси с отвара от дрогата, приготвена по същия начин, се прилагат при трудно зарастващи рани, кожни възпаления и сърбежи, изгаряния (слънчеви и термични). При болки в кръста народната медицина препоръчва компрес от смес: по 1 супена лъжица свежи листа от индрише, пелин и синапено семе, размесени с една чаена чаша брашно, които се обвиват в марля и налагат на кръста.

Вани с етерично масло от индрише или с отвара от свежи листа се препоръчват при нервни и сърдечни смущения, високо кръвно налягане (разширява кръвоносните съдове),

мигрена, безсъние. Ваните имат тонизиращо действие върху цялото тяло.

Етерично масло от индрише се използва за подобряване вкуса на някои лекарствени средства.

Козметично приложение. Народната фитокозметика при младежки пъпки по лицето препоръчва сутрин и вечер поставянето на компреси от запарка от ситно нарязани свежи листа по равни части от индрише и смрадика. След свалянето на компреса пъпките се намазват със зехтин. Процедурата се прилага до пълното им премахване.

Етеричното масло от индрише намира приложение в парфюмерийната промишленост при производството на одеколони и парфюми (с розови, акациев, дървесинни и други нюанси), както и за ароматизиране на тоалетни сапуни и козметични препарати.

Други приложения. Пресни зелени листа от растението се използват в кулинарията и сладкарското производство като заместител на вносната ванилия, при приготвянето на компоти, конфитюри, мармелади и др. Отпадъците от дестилацията на етеричното масло от индрише намират приложение като ценен органичен тор, по нищо неотстъпващ на класическия оборски тор.

ИСОП ЛЕЧЕБЕН (HYSSOPUS OFFICINALIS)

Произход и разпространение. За родина на исopa се смята Северноамериканският континент. В Европа е бил пренесен през IX в. – първоначално по Средиземноморието, където монасите го засаждали в манастирските градини. Днес е разпространен освен в средиземно-морските страни, още в Украйна, Кавказ, Крим, Алтай и Средна Азия, а също и в родината си – Северна Америка. У нас в диво състояние вирее по сухите и варовити скали в Югозападна България, Западна Стара планина и Белаградчишко. Отглежда се и като културно растение в градини из цялата страна.

Ботаническо описание. Исопът е многогодишно тревисто или полухрастовидно растение (фиг. 52) от сем. Устноцветни (Lamiaceae, Labiatae), достигащо на височина 30-70 см. Коренът е добре развит, силно разклонен, вдървесинен. Стъблата са



многобройни, обикновено изправени, къдраво-влакнести, прости или метличесто разклонени, четирилистни. Листата са линейни или линейно ланцетни, срещуположни, почти приседнали, целокрайни и влакнести, от двете страни покрити с жлезисти трихоми, излъчващи етерично масло. Цветовете са синьо-виолетови или розови, събрани по 3-7 в снопче в пазвите на листата и образуващи по върха на стъблото гъсти кла-совидни съцветия. Плодовете са дребни орехчета с продълговата яйцевидна форма и тъмнокафяв цвят. Растението има много приятен мирис и лютиво-горчив вкус.

Използваема част. Цъфтящи съцветия или стръкове с листа на растението (Flores et herba Hyssopi officinalidis). **Химичен състав.** Дрогата съдържа 0,5-1,1% етерично масло в свежа и до 2% в суха суровина, още дъбилни вещества (5-8 %), урколова, розмаринова и олеанолева киселина, захари, смоли, пигменти, флавоновия гликозид диосмин (3-6%), хесперидин (до 0,9%), халкона хисопин, хиопсин, горчиви вещества (марубин и др.), фитостероли (ситостерол), камфор, витамини (С, каротин и др.), минерални вещества и др.

Неоновото етерично масло съдържа кетона пинокамфон (12-54%), изопинокамфон (около 33%), пинен (до 23%), камфор (8-12%), цинеол (9-12%), гераниол (2-3%), борнеол (2-3%), камфен, туйон, карен, линалол, линалицетат, сесквитерпена кадинен и др. Исоповото етеричното масло е бледожълта до жълто-зеленикава течност със силен камфоров аромат и леко горчив вкус.

Лечебно приложение. Дрогата и исоповото етерично масло притежават противовъзпалително, епителизиращо, изпотяващо, спазмолитично, отхрачващо, нервноуспокоително,

бактерицидно, апетитовъзбуждащо и газогонно действие.

Исоповото етерично масло не се препоръчва за ароматотерапия при бременни!

Инхалации със запарка от drogата или с исопово етерично масло се прилагат при бронхити и кашлица, бронхиална астма, болки в гърдите, за стимулиране на стомашната секреция и др.

Накапване на исопово етерично масло или на отвара от drogата се препоръчват при рани и конюнктивит.

Жабурене с отвара от drogата се използва при възпаления в устната кухина и на горните дихателни пътища, при пресипнал ост, кашлица, хроничен бронхит, бронхиална астма и др.

Компреси с отвара от drogата се прилагат при трудно зарастващи рани и разязвявания, скрофули, екземи, конюнктивит, болки в ушите.,

Козметично приложение. Отвара от drogата се препоръчва от народната фитокосметика за промиване на очите при леки възпаления и за жабурене при лош дъх от устата.

Исоповото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост при различни парфюмни композиции и при производството на тоалетни сапуни.

Други приложения. Исоповото етерично масло се използва и при ароматизиране на ликьори, бонбони, а също и като подправка в кулинарията и др. Исопът е декоративно и добро медоносно растение.

КАМФОРОВО ДЪРВО (CINAMOMUM CAMPHORA, CAMPHORA OFFICINARUM)

Произход и разпространение. Родината на камфоровото дърво е Източна и Южна Азия (Япония, Южен Китай о-в Тайван), откъдето било разпространено в Индия, Индокитай, островите на Малайския архипелаг, Австралия, Южна и Северна Америка (Бразилия, Мексико, Калифорния), Северна Африка (Мароко), Европа (Русия, Франция, Италия) и др. Названието на растението и на аналогичното съединение произлиза от санскритската дума капура, която означава бяло. Освен като лекарство, растението е било отдавна ценено от народите на Югоизточна Азия (особено в Индия) и като благовоние, използвано при различни религиозни ритуали и церемонии. Камфората станала известна в Европа едва през Средновековието (XII в.) благодарение на арабите, които я доставяли на много високи цени. Когато португалците открили през XVI в. о-в Тайван, те били поразени от красотата на камфоровите гори и нарекли острова Insuld Formosa -Красивия остров. През XVIII в. бил въведен китайски монопол върху производството и търговията с камфора на този остров. Издадени били строги императорски закони и дори смъртно наказание за всеки, който дръзнул да наруши забраните и да сече камфорови дървета без специално разрешение. Само през 1720 г. били осъдени на смърт 200 нарушители на императорския указ. През 1895 г., съгласно Симоносекския договор, о-в Тайван преминал към Япония и монополисти на търговията с камфора станали японците, чак до началото на нашия век. Нарасналите потребности от камфор подтикнали

японците към задълбочено изучаване на камфората и на камфоровото етерично масло. Изкуственото синтезиране на тази така търсена суровина (особено за производството на киноленти, както и за медицински цели) се осъществило през 1909 г. Днес повече от половината от световното производство на камфора се получава в химически фабрики.

Ботаническо описание. Камфоровото дърво, наричано още камфоров лавър, е вечнозелено растение (фиг. 53) от сем. Лаврови (Lauraceae), достигащо на височина до 50 м. Дървото има мощна коренова система. Високият ствол е покрит със сива напукана кора, като завършва с голяма разперена корона. Листата са тъмнозелени, елипсовидни, кожести, целокрайни.



Цветовете са дребни, жълти и образуват метличести съцветия. Плодът е костилков, с ароматна месеста част. Всички части на растението излъчват силен камфоров аромат.

Използваема част. Дървесината и листата от възрастни дървета (*Lignum et folia Cinnamomi camphorae*). Колкото е по-старо дървото, толкова повече камфора съдържа. Обикновено за получаването ѝ се използват дървета между 50- и 100-годишна възраст.

Химичен състав. Всички части на дървото съдържат етерично масло (дървесина – 4,46%, листа и клони – 3%). Камфоровото етерично масло съдържа камфора (50%), както и цинеол, терпинен, феландрен, евгенол, кадинен и др. При съхранение на камфоровото етерично масло от него се отделя безцветен кристален стеароптен, който представлява сурова непречистена камфора. Тя е двупръстен монотерпенов кетон (оксикамфен). Пречистената камфора представлява напълно безцветни и прозрачни кристали, които на въздуха сублимират (изветряват). Това е особено свойство – камфората се изпарява, без да се стопи. Тя има характерен силен блясък и парлив, възгорчив вкус. Ако това кристалче се остави във вода, то не потъва в нея, а започва да се движи от натиска, създаден от изпарението, ту в една, ту в друга посока. Камфората е летлива дори при обикновена температура. Ето защо в аптеките я съхраняват в шишета с плътно затварящи се запушалки, а праховете от камфора се поставят в пакети от восъчна хартия, която не пропуска нейните пари.

Лечебно приложение. За първи път камфората е била използвана за медицински цели от древните индуси. В стари арабски ръкописи, датиращи от VI в., има сведения за употреба на камфора в арабската медицина. Сред арабите камфората била на особена почит – смятали я едва ли не като лечебна панацея. В медицинската практика камфората е намерила широко приложение благодарение на способността си да възбужда централната нервна система, да стимулира дишането и кръвообращението. Тя влияе благотворно върху работата на сърдечния мускул, повишава тонуса на вените, ускорява движението на кръвта при хора с недостатъчно кръвообращение. Ефективното действие на камфората срещу внезапно отслабване на сърдечната дейност било открито едва в началото на миналия век. Установено било, че тя дразни жизнените центрове на сърцето и дишането, които се намират в продълговатия мозък, поради което започнала да се използва като сърдечно средство. Камфората лесно се разгражда в организма и бързо се изхвърля и затова с нея е почти невъзможно да се получи отравяне.

Разтриване с камфорово масло или камфоров спирт е стар лечебен метод при ревматизъм, артрит, отоци и др. Те добре се просмукват през кожата и лигавиците и притежават свойството да дразнят намиращите се в кожата нервни окончания. При това кръвоносните съдове се разширяват и се предизвиква прилив на кръв, като се получава чувството на парене и кожата се зачервява. Това действие е било познато отдавна на източните народи, които са използвали камфората при измръзвания и за лекуване на мъчно зарастващи рани.

Народната медицина препоръчва при артрит разтриване със следната рецепта: 7 листа от фикус се нарязват и поставят в буркан. Заливат се с 250 мл камфоров спирт и 150 мл йодова тинктура. Престоява 10 дни. С този екстракт се мажат болните места.

Камфоров спирт се получава, като се смесят 1 част камфора, 7 части чист спирт (96°) и 2 части вода. Получената бистра безцветна течност действа противомикробно, противосърбежно и свива порите. Използува се за натривания при натъртвания, изтръпване на крайниците, артрозни и ревматични болки и пр.

Камфорово масло се приготвя от 1 част камфора, която се разтопява с 8 части зехтин. Използва се за натриване на отоци, остър ставен ревматизъм, подувания при зъбобол, ужилване от насекоми (пчели, оси, комари), измръзвания и др.

Камфорово-амонячен мехлем се приготвя, като се смесват 3 части камфора, 3 части зехтин и 2 части амоняк. Полученият мехлем може да се използва за намазване и разтривка вместо камфоров спирт и масло, като особено ефикасен е при бронхит (разтриване на гърдите) с трудно отделяне на храчки.

Компреси и лани се прилагат при остър ставен ревматизъм със следната народна ре-

цепта: вземат се 2 белтъка и се разбиват добре с 2 чаени лъжички камфора (на бучка или прах). След това се накапва капка по капка чист спирт (96°), докато се пресече и стане подобие на извара. Сместа се налага на болното място като лапа или се прави съгреваещ компрес. Процедурата се извършва сутрин, като вечерта се сменя. Обикновено се появяват плюски, които при изкърпване изпадат сами. При силна простуда старо народно средство за лечение е налагането на компрес на гърдите на болния за през нощта на вълнена кърпа, напоена със смес от камфора, олио и оцет.

Инхалации с камфорово етерично масло се препоръчват при бронхит, при което се предизвиква секречия и се оказва антисептично и отхрачващо действие. Освен това инхалацията действа успокоително на нервната система и облекчава невралгиите. Камфората (в комбинация с лайка, мента и др.) се използва за приготвяне на „ароматични възглавници“ за продължително вдишване през нощта за здрав и спокоен сън.

Козметично приложение. Камфоровото масло е отлично средство за разтривки срещу леки измръзвания на кожата на лицето, шията и ръцете. Руската народна фитокозметика предлага много добро средство срещу бръчки около очите – 30 мл камфорово масло се смесват с 30 мл разтворена на водна баня несолена свинска мас. След изстиване от получения крем се намазва около очите вечер преди лягане.

Българската народна фитокозметика препоръчва подобен камфоров крем, който се използва като защитна маска за суха кожа вечер, след измиване. Той се приготвя, като се смесят добре 1 чаена лъжичка камфорово масло с 1 кафеена чашка несолена свинска мас.

За поддържане свежестта на лицето се използва и друга камфорова маска: 2 супени лъжици бадемови ядки се попарват и се обелва кожицата им, счукват се и се заливат със 100 мл вряла вода, захлупват се и киснат 1 нощ до получаване на бяла като мляко течност. След това тя се прецежда и размесва добре с 2 супени лъжици камфорова вода и 4 супени лъжици глицерин. С получената смес се намазва лицето, на което преди това се прави парна баня. Маската се сваля след 20 минути чрез измиване с хладка вода.

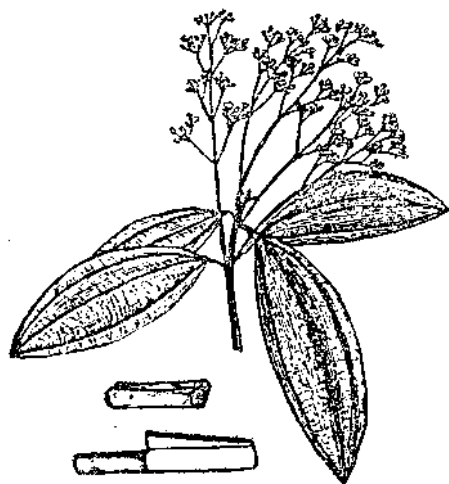
За укрепване и по-бърз растеж на веждите народната фитокозметика предлага натриването им със следната смес: 5 мл камфорово масло, 15 мл олио и 30 мл рициново масло.

За подхранване и поддържане на свежестта на кожата се препоръчва следната рецепта: на слаб огън в подходящ съд се слагат 20 мл течен парафин, 5 г бял восък и 20 г цетацеум. След стопяването им сместа се излива в затоплен съд, в който е има 0,5 г камфора на прах, размесена с няколко капки чист спирт. Сместа се бърка енергично и се прибавя и размесва с 0,5 мл кислородна вода и 10 капки розово масло.

Други приложения. Камфора, поставена в кутийка, която се държи между дрехите в гардероба, е ефикасно во срещу молци. От дървесината на камфоровото дърво се изработват луксозни мебели.

КАНЕЛЕНО ДЪРВО (CINNAMOMUM ZEYLANICUM)

Произход и разпространение. Канеленото дърво е било известно още на най-древните народи. В Китай канелените кори са били използвани като подправка и лекарство още 2500 г пр.н.е. Древните египтяни, гърци и римляни също са познавали корите на канеленото дърво,



които използвали за подправка с нежен аромат и сладникаволютив вкус, а също и за целебно средство. Канеленото дърво вирее в тропичния пояс на Азия, Африка и Латинска Америка, но най-много се отглежда в Шри Ланка, Южна Индия, Бирма, Южен Китай, Индонезия, Лаос, Виетнам, Камерун, Гвиана, Сейшелски острови. Растението е култивирано и в много други страни.

Ботаническо описание. Канелата е вечнозелен храст или дърво (фиг.54) от сем. Лаврови (Lauraceae), достига

що на височина 10 м. Листата са плътни, срещуположни, ланцетовидни, със заострени краища, кожести, с надлъжни жилки. Цветовете са дребни, събрани в метличести съцветия, безликовидни или жълто-зелени на цвят. Плодовете са продълговати.

За получаване на канелено етерично масло се използва кората на 3-4 – годишни растения, а а СЪЩО И листата. След изсушаване парченцата обелена от горния слой кора с дължина до 15 см се навиват като тръбици с диаметър 1 см. Те са кафяви, имат нежен мирис и сладникаво-лютив вкус.

Използваема част. Корите и листата на дървото (Cortex et folia Cinnamomi zeylanici).

Химичен състав: Дрогата съдържа 0,5-1,8% етерично масло. Главна съставна част при *коравото канелено етерично масло* е канеленият алдехид (до 75%), кариофилен (2-3%), евгенол (2-8%), цинеол (2%), линалол (2%), цинамилацетат (5%). *гшнен, трппнснол.* *Листното канелено етерично масло* съдържа евгенол (70-85%) и още сафрол (2-5%), гераниол, хумулен, фарнезол, бензилов и салицилов. алдехид. фурфурол, кариофилен (2-6%), метилбензоат. бензилбен-зоат (2,5-3.5%), линалол (2,5-3,5%), ацетилевгепол (2-5%), цинамилацетат (2'о), фенилетилацетат, фенилетилов и канелен алкохол, кумарин, фенол, крезол, гваякол и др. Дрогата съдържа бензосна и канелена киселина, калциев оксалат, слузни и дъбилни вещества, скорбяла, смоли, захари, пектин, манит, витамини, минерални соли и др: Дрогата има приятен мирис и остър парлив и сладникав вкус, а канеленото етерично масло е с характерен подправъчен канелен мирис и вкус, със светложълто до жълто-кафяво оцветяване.

Лечебно приложение. За канелените кори се споменава още в лекарственика на китайския император Шен-нун, управлявал през 2500 г. пр. н. с. Като лекарство канелата е била използвана и в древен Египет, Гърция и Рим. В Средновековието европейските лекари я препоръчвали като лекарство против тиф. Прилагала се и при парализи, подагра и малария, успокоявала кашлицата. В стихотворния медицински труд „Цветът на медицината на Салерно“ написан през 13 в., се разказва подробно за прилагането на канелата при лекуване на нервни болести. В далечното минало канелената есенция се използвала за лечение на фригидност при жените и импотентност при мъжете.

Дрогата има изразено апетитовъзбуждащо действие, като стимулира потоотделянето, слюноотделянето и стомашната секреция, а също тонизиращо, газогонно, антисептично, антиоксидантно, антиспазматично и кръвоспиращо действие.

Инхалации с канелено етерично масло се препоръчват при простудни заболявания (особено при влажна кашлица и загуба на гласа), възпаление на дихателните пътища, сърдечна невроза, нервни разстройства, съпроводени с депресивни състояния. Тези процедури оказват апетитовъзбуждащо действие и благоприятно въздействат при лениви черва (усилват перисталтиката). Същевременно инхалацията действа и пикочогонно. Канеленият аромат тонизира организма и подобрява настроението.

Вани с канелена отвара се препоръчват при неврози, хипертония, нередовна и болезнена менструация, за тонизира на маточната мускулатура, маточни и стомашно-чревни кръвоизливи, подуване на корема и др.

Жабурене със смес от 1/2 лъжичка канелен прах, 1/2 чаша затоплено вино и 2-3 капки ментова тинктура е старо народно средство за възпаление на горните дихателни пътища и кашлица.

Разтриване с памуче, напоено с канелена отвара на слепоочията и челото се препоръчва от руската народна медицина при главоболие вследствие на простуда.

Канеленото етерично масло се използва във фармацевтичната промишленост за ароматизиране на лекарства и подобряване на вкуса им, както и за възбуждане на апетита.

В последно време е установено, че канелата стимулира активността на един от хормоните на задстомашната жлеза – инсулина, което е изключително важно за диабетноболните хора.

Неотдавна японски учени са открили, че канеленото етерично масло в нищожни концентрации унищожава алфа-токсините, продуцирани от плесента аспергилус флаvus

върху хляба, салама и други хранителни продукти (тази плесен притежава канцерогенни свойства), козметично приложение. Народната фитокосметика препоръчва воден извлек от дрогата за налагане на компрес при кожни лишеи. За целта 1 лъжица канелени кори се накисват в 100 мл вода за 5-6 часа. Канеленото етерично масло се използва при производството на някои марки зъбни пасты и тоалетни сапуни, както и в парфюмерийната промишленост.

Други приложения. От канеленото етерично масло се получават есенции, които се използват в хранително-вкусовата промишленост за подобряване вкуса на сладкиши, компоти, конфитюри, млечни десерти и др. Канелените кори намират приложение и в домашната кулинария като ценна подправка.

КАНТАРИОН ЖЪЛТ, ЗВЪНИКА (HYPERICUM PERFORATUM)

Произход и разпространение. Жълтият кантарион е бил познат и ценен като лечебно растение още от VІV в. пр.н.е. в Древна Гърция. Многобройните наименования на билката в различните страни отразяват нейните свойства и лечебно действие. Така например, латинското си видово име *perforatum* жълтият кантарион е получил поради многобройните вместилища по листата, които, гледани срещу светлината, изглеждат като перфорирани. В Русия го наричат „зверобой“. тъй като предизвиква свръхчувствителност у някои животни със светла козина. У нас в някои райони растението е известно като жълт офит, смичак, кантарийка, посечено биле, богородична трева и пр. При разтъркване между пръстите на плодовете и цветовете му, жълтият кантарион отделя кървавочервен сок, поради което в някои страни го наричат юнашка кръв, порезниче, кървавник, Христова кръв (Австрия). Стара легенда разказва, че сред другите растения край кръста, на който оил разпънат Исус Христос, изобилствало от жълт кантарион. В древните поверия, свързани с празнуването на деня на целебните треви – Еньовден, билката е тачена като една от най-важните. От нея момите изплитали венци, наричани еньовденска корона. Съществувало поверие, че ако се хвърлел жълт кантарион в огъня, пушекът му прогонвал демоните, а поставен между 2 филии хляб, жълтият кантарион предпазвал от заболявания хората и домашните животни.

Растението има средиземноморско-средноевропейски произход, но се среща и в Азия (Кавказ, Западен Сибир, Средна Азия, Монголия, Китай/Индия), в европейската част на Русия, пренесено е и в Северна Америка. У нас расте по сухи, тревисти места, край пътища и като плевел в посеви, както и в горите на цялата страна в растителния пояс докъм 2000 м надм. вис.



Фиг.55.Кантарион жълт.

Ботаническо описание. Жълтият кантарион е многогодишно тревисто растение (фиг. 55) от сем. Звънкови (Guttiferae, Hypericaceae), достигащо на височина 30-70 см. Коренището е пълзящо хоризонтално, снабдено с добре развит главен корен и множество разклонения. Стъблото е изправено, голо, с два надлъжни ръба, вдървесинено в основата си, а към върха разклонено. Листата са дребни, срещуположни, елипсовидни, целокрайни, гледани на светлината изглеждат, като надупчени от многобройните стеришномаслени вместилища по тях. Цветовете са златисто-жълти, с петлистни венчелистчета, събрани в съцветия по върховете на стъблото и разклоненията му. Плодът е тригнезна яйцевидно издължена разпуклива многосеменна кутийка с надлъжни канали. Растението излъчва приятен балсамов мирис и има леко тръпчиво-горчив вкус.

Използваема част. Стръкове с цъфтящи и облистени върхни части на растението (*Herba Hyperici perforati*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,1-0,2%), дъбилни вещества (8-10%), смоли (10-17%), глицерин, около 1% флавоноидни гликозиди (хиперозид, кверцетин,

кемпферол, рутин, изокверцетин, кверцитрин, изокверцитрин), витамини (витамин С, каротин, витамин РР, холин и др.), минерални вещества, антраценови производни (хиперицин 0,1-0,4%), и псевдохиперицин), сапонини, кумарини, церилов алкохол, хлорогенова и кафесна киселина, антоциани, алкалоиди (следи), антибиотичните вещества хиперфорин и иманин, тлъсто масло, пектин и багрилни вещества и др.

Кантарионовото етерично масло съдържа терпени (пинен и др.), сесквитерпени, естери на изовалериановата киселина, ксантони и др. Представлява лесноподвижна течност с приятен балсамов аромат и зеленикаво оцветяване.

Лечебно приложение. Жълтият кантарион е бил използван още преди 2500 г. от древните лечители почти като универсално целебно средство – смятали го за „билка за 99 болести“. Днес е известно, че действително дрогата, благодарение на разнообразния си химичен състав, има многостранно лечебно действие – противовъзпалително, кръвоспиращо, адстрингентно, 'запичащо (свиващо), пичогонно, жлъчогонно, противомикробно, противоревматично, противоязвено, противоспазматично, стимулиращо сърдечната дейност и маточните съкращения, повишаващо кръвното налягане, еуфоризиращо (повишаващо настроението), регенеративно стимулиращо зарастването на рани и възстановяващо повредени тъкани, нервноуспокоително, уплътняващо капилярите, болкоуспокояващо, общотонизиращо действие.

Инхалации. От жълтия кантарион се получават два изключително ценни препарата – *иманин* и *новоиманин*. с които официалната медицина провежда аерозолово лечение при остри възпалителни процеси на горните дихателни пътища – ринит, фарингит, ларингит, хроничен тонзилит, синусит, бронхит, белодробен плеврит, алвеолит, абсцедирани пневмонии и др. От иманина се използва 1%-ов алкално-воден разтвор или глицеринов разтвор, от който се инхалират 2-3 мл, а от новоиманина се използва 1%-ов разтвор на етилов спирт (95%) във флакони от 10 и 100 мл, чието съдържание се разтваря в 10%-ов глюкозов разтвор в съотношение 1:10. Народната медицина препоръчва вдишване на парите от още врялата отвара от стръкове жълт кантарион за 15-20 минути при простудни заболявания.

Вани с отвара или запарка от билката се препоръчват при кожни увреждания, трудно застващи рани, абсцеси, разязвания, леки изгаряния, фурунгулоза, мастит, подагра, ишиас, лумбаго, радикулит, ставен ревматизъм, груба кожа, скрофулоза, мигрена, депресия, нервно главоболие, безсъние, неврози, бъбречни колики, гастрит, колит, ентероколит, чернодробни и жлъчни заболявания, както и за засилване на сърдечната дейност, тонизиране на организма след тежко боледуване и повишаване на настроението.

Седящи вани (също с отвара или запарка) се правят при възпаление на женските полови органи, обилна менструация, бяло течение, хемороиди, декубитусни рани (от залежаване), ревматични болки в краката и др.

Обтриването и измиването на кожата на лицето и тялото със спиртна настойка от дрогата оказва благоприятно въздействие при кожни обриви и сърбежи. С лосион (приготвен от настойка от 12 части жълт кантарион, 3 части лайка, 3 части водка и 1 част глицерин) се почиства и дезинфекцира кожата при сърбеж и обриви. Подобно целебно действие оказва и друга народна рецепта, която препоръчва накисване за три дни на 250 г жълт кантарион в смес от 1/2 литър зехтин или олио и 250 мл бяло вино. След това сместа се загрява на водна баня до оставане само на 1/2 литър от нея, прецежда се и се налива в бутилка.

Промивки на очите с отвара от дрогата се прилагат при кератит, язви и леки изгаряния.

Гаргара и жабурене с отвара от дрогата се използват при лечение на остър и хроничен стоматит, афти и напуквания по устната лигавица, възпаление и кървене на венците, пародонтоза и пр. А руската народна медицина препоръчва жабурене при същите заболявания със спиртна настойка от жълт кантарион.

Компреси и лапи с маслен извлек (1 част стрита на прах изсушена дрога с 10 части зехтин или олио при престой 1 месец в запушено стъкло шише) се прилагат при леки термични изгаряния, циреи, гнойни и труднозаставащи рани и пресни цикатрикси,

ожулвания. пиодермия, скрофули, псориазис, ревматични отоци, подувания на лимфни възли. Руската народна медицина препоръчва мехлем за компреси (каша от накълцани свежи листа, размесени със затоплена несолена свинска мас, преседяла 1 денонощие, след което се затопля и прецежда).

Намазване с маслен извлек (вж. по-горе при компреси и лапи) се препоръчва от народната медицина при трудно зазастващи рани, екземи, лишеи, изгаряния, натъртвания и др.

Жълтият кантарион влиза в състава на много фармацевтични препарати : български – *нефлавит*, с капиляроукрепващо действие и медно-билковото желе *жълт кантарион* (пчелен мед 87%, екстракт от дрогата 12% и желатин и пектин 1%), което спомага за зазастването на рани и притежава противовъзпалително и проти-воязвено действие; германски – за лечение на депресивни и страхови състояния и тонизираме; полски – за зазаставяване на рани, неврастения и невралгия; италиански – при жлъчни камъни; френски – за стимулиране на сърдечната дейност; чешки – *флорестен* за лечение на гинекологични заболявания; руски – *иманин* и *новоиманин*, притежаващи антибиотично действие- с широк спектър (унищожават повече от 40 вида микроорганизми, вкл. причинителите на дизентерията, туберкулозата и коклюша). С тях се лекуват изгаряния, хрема, гнойно възпаление на ушите, тонзилит, ангина, очни заболявания, флегмони, абсцеси, фурункули, карбункули, трудно зазастващи рани и др.

Козметично приложение. Народната фитокозметика предлага ефективно средство срещу старееща мазна кожа, започващи бръчки и разширени пори: запарка от стръкове жълт кантарион след прецеждане се натрива върху предварително измитата кожа с памучен тампон. Процедурата се извършва два пъти дневно (сутрин и вечер). Този кантарионов лосион изглажда бръчките, почиства, избелва, обезмазнява, тонизира и регенерира стареещата кожа. Затова се казва, че жълтият кантарион подмладява.

Маска за суха, посърнала, нежна, чувствителна и леснораздразнима кожа. За целта се прави смес от 1 част изсушена и раздробена на прах дрога, която се смесва с 2 части растително масло (зехтин или олио). Получената смес престоява 2 седмици, след което се прецежда и прилага 2-3 пъти седмично. Целият курс е от 20 процедури.

Същият маслен кантарионов извлек се препоръчва при слънчево изгаряне. За целта възпалените кожни участъци се намазват с него (2 пъти дневно). Извлекът облекчава, премахва мехурите и възпалението и зазаставя наранената кожа.

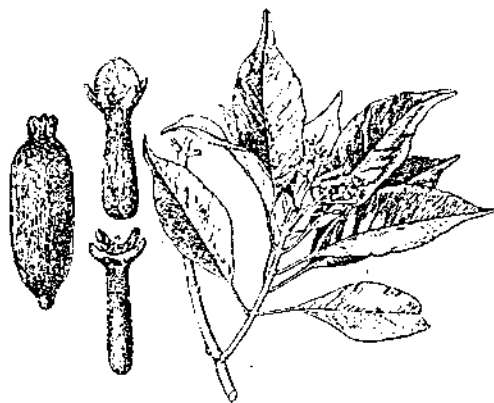
Народната фитокозметика препоръчва жабурене с отвара от дрогата за премахване на лошия дъх от устата.

Други приложения. Жълтият кантарион се използва за подправка, а и като консервиращо и дезинфекционно средство в кранително-вкусовата (най-вече рибната) и консервната промишленост. Използва се и при производството на ликьори (за ароматизиране), а също в кожарството за щавене на кожи (поради високото си съдържание на дъбилни вещества). Жълтият кантарион е добро медоносно растение.

КАРАМФИЛОВО ДЪРВО (EUGENIA CARYOPHYLLATA, SYZYGIIUM AROMATICUM)

Произход и разпространение. Карамфиловото дърво произлиза от Югоизточна Азия (Молукските и Филипинските острови). Като подправка и парфюм карамфилът е бил познат още на древните египтяни, индуси и китайци. От древен Китай са запазени писмени сведения за използването на карамфиловите цветни пъпки още през III в. пр.н.е. Старите римляни и гърци също са ценели карамфиловите пъпки, за които заплащали баснословни цени. Според древните учени – Хипократ (460-370 г. пр.н.е.) и Гален (ок. 130-200 г.), ароматът им оказвал благотворно влияние върху меланхолични натури, като подобрявал настроението, укрепвал духа и тялото, прогонвал лошите мисли и усилвал паметта. През средните векове португалците и испанците били монополисти върху търговията с карамфиловата подправка. Французите обаче успели да пренесат разсад на о-в Амбоан през 1769 г. Днес карамфиловото дърво е

култивирано в почти всички тропически страни, но най-често се среща по островите край източните брегове на Африка, Антилските острови, Конго, Бразилия, Индия, Индонезия, Шри Ланка, Танзания, Малгашката република и др.



Ботаническо описание. Карамфиловото дърво е вечно зелено растение (фиг. 56) от сем. Миртови (Myrtaceae), което достига на височина 20-25 м (най-често 8-12 м). Има много добре развита коренова система. Кората на дървото е сива и гладка, а короната – пирамидална. Листата са срещуположни, ланцетни, заострени и кожести, снабдени с къси червени дръжки. Те имат множество вместилища на етерично масло. Цветовете имат бяло венче и червена чашка и са събрани в сенниковидни съцветия. В

основата на цветното легло са разположени многобройни вместилища за етерично масло. Плодът е малка сочна ягода.

Използваема част. Цветните пъпки, събрани преди почервения-ването им, а също листата и плодовете на дървото (Flores, folia et fructus *Eugeniae caryophylli*)

Химичен състав. Дрогата съдържа 2% дъбилни вещества, 10% галотанини, 2% олеанолова киселина, мазнини, смоли, восъци, полифеноли, фитостероли и етерично масло (в цветните чашки – 15-20%; в дръжките – 5-6%; в листата – 1,5-3%). Главна съставна част на карамфиловото етерично масло е евгенол (70-90%), а още евгенилацетат (10-12%), кариофилен (5-10%), метилбензоат, етилбензоат, пинен, карвон, муролон, канелен алдехид, хавикол, аморфен, хептанон, кариофиленпоксид, алифатните кетони метилаллилкетон и метилхептилкстон и др.

Карамфиловото етерично масло е гъста прозрачна тъмножълта течност. Маслото и дрогата имат силен приятен аромат и остър парлив вкус.

Лечебно приложение. Средновековните лекари в Европа, ползващи трудове на Гален (ок. 130-200 г.), Авицена (980-1037 г.) и Алберт Велики (1193-1280 г.), препоръчвали карамфила срещу причинителите на чумните епидемии и освен това го предписвали при главоболие и за усиляване на паметта. Старо изпитано народно средство е при зъбни болки, причинени от кариес, да се слага в кухината на зъба памуче, напоено с карамфилово масло. Днес е установено, че карамфиловото масло (resp.евгенолът) притежават изразено болкоуспокояващо, противомикробно, противовъзпалително и дезинфекционно действие, поради което намират важно приложение особено в зъболекарската практика. Те влизат в състава на редица зъбни паста. Използват се също за ароматизиране на неприятно миришещи фармацевтични препарати.

Инхалации с карамфилово етерично масло се правят при бронхит, кашлица, бронхиална астма. Използва се и срещу гадене и повръщане, има и газогонно действие. Оказва успокояващо действие при различни депресивни и страхови състояния, действува освежаващо и подобрява настроението.

Жабурене. Поради изразеното противовъзпалително и болкоуспокояващо действие карамфиловото етерично масло се прилага при възпалителни процеси в устната кухина, както и за укрепване на венците.

Използването на карамфилово етерично масло е противопоказно при бременни, а също и при контакт с кожата (масаж, компреси и вани)!

Етеричното масло, добивано от карамфиловите цветни пъпки, намира приложение при производството на стоматологични препарати с болкоуспокояващо, противомикробно и противовъзпалително действие. На базата на карамфиловото етерично масло е разработен известният български препарат *мараславин*, ефикасен при парадонтоза и пиорея. Изразеното лечебно действие на карамфиловото етерично масло намира приложение и при получаване на препарати, в областта на очните заболявания и хирургията.

Козметично приложение. В древен Китай карамфиловото растение е било важен атрибут в дворцовия етикет – придворните били длъжни при доближаване до императора да дъвчат карамфилови плодчета, за да ухаят приятно и да не „развалят“ въздуха на господаря си. И днес карамфиловото етерично масло се използва за премахване на лошия дъх от устата (2-3 капки на 1/2 чаша вода) чрез жабурене – няколко пъти дневно. Тази процедура е много полезна и за укрепване на венците, както и за дезинфекциране на устната кухина и зъбите. Същият ефект може да се постигне и с отвара от карамфилови плодчета.

Карамфиловото етерично масло влиза в състава на някои стари народни рецепти за пасти за зъби: карамфилово и ментово масло, кармин, амоняк, медицински сапун, калциев и магнезиев карбонат, глицерин и захарен сироп. В съвременното производство на някои марки пасти за зъби карамфиловото масло също се използва като съставка.

Карамфиловото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост като суровина за производството на ванилин и др.

Други приложения. Карамфилът се използва и като подправка в хранително-вкусовата промишленост, като придава екзотичен мирис на сладкиши, компоти и сладка. Влиза като съставка на популярната подправка къри. Намира приложение и за пропъждане на комари, които не понасят карамфиловата миризма. За целта се препоръчва намазване на откритите части на тялото със смес от 1 г карамфилово етерично масло, 2 г тимол и 100 мл чист спирт.

КАРДАМОН, КАРДАМОМ (Elettaria cardamomum)

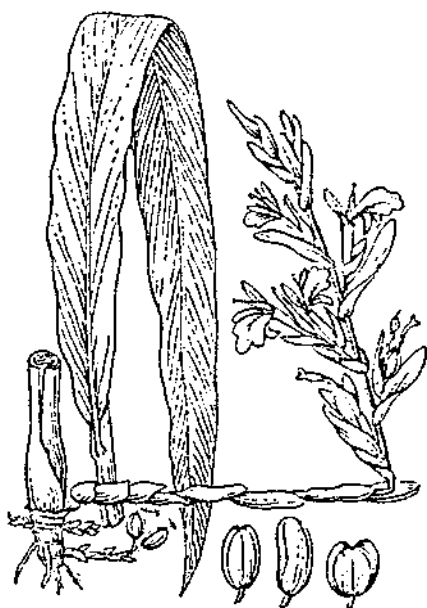
Произход и разпространение. За родина на кардамона се смятат Кардамоновите планини в южната част на п-ов Индостан (Шития), откъдето е получил наименованието си. Оттам е бил пренесен в древна Гърция и Рим, където е бил желана подправка и лечебно средство. Древногръцкият учен Хипократ (460-377 г. пр.н.е.) е препоръчвал кардамона като апетитовъзбуждащо средство. А древните араби подправяли с него прочутото си черно арабско кафе. По време на кръстоносните походи рицарите пренесли това растение в различни страни. Днес то е култивирано в много европейски, средноамерикански и азиатски страни, както и в други части на света. За най-реномирани се смятат малабарският, цейлонският, явайският, бомбайският и алепският кардамон.

Ботаническо описание. Кардамонът е многогодишно тревисто вечнозелено тропическо растение (фиг. 57) от сем. Зингиберови (Zingiberaceae). Има добре развито коренище и стъбло, достигащо 2-3 м височина. Листата му са елипсовидно удължени, а цветовете – големи. Плодът е овална триделна кутийка с кожеста обвивка с жълтеникаво-бял цвят. Във всеки един от дяловете се намират по два реда червеникави дребни семена (6-8 бр.), които излъчват силен благоуханен аромат и имат особено приятен вкус.

Използваема част. Недозрелите плодове (Fructus Elettariae cardamomi).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (3,5-8,4%), флавоноиди, смоли, мазнини, захари, скорбяла, азотни и безазотни вещества, витамини, минерални соли и др. Всички части на растението излъчват благоуханен аромат (напомнящ камфоров мирис), а плодовете имат стипчив вкус.

Кардамоновото етерично масло съдържа цинеол (21-41%), терпинилацетат (30-35%), линалилацетат (1,6-7,7%), линалол (0,4-3,7%), лимонен (1,7-2,4%), борнеол (0,8-1,2%), терпинеол (0,8-1,0%), сабинен (0,8-1,2%), пинен (0,7-1,1%), нерол (0,6-1,6%), гераниол и др. Кардамоновото етерично масло е лесноподвижна бледожълта до жълто-зеленикава течност



със силен приятен балсамичен аромат (с камфоров оттенък) и слабо стипчив вкус.

Лечебно приложение. Древните гръцки и римски лекари са познавали добре лечебните свойства на кардамона. Така още „бащата на медицината“ Хипократ (460-377 г. пр.н.е.) го е препоръчвал за изцеление на много болести. Използвали са го като газогонно средство, както и за стимулиране отделянето на стомашни секрети. Днес е известно, че дрогата има тонизиращо, апетитовъзбуждащо, дезинфекционно, газогонно, противоконвулсивно и противоферментационно действие.

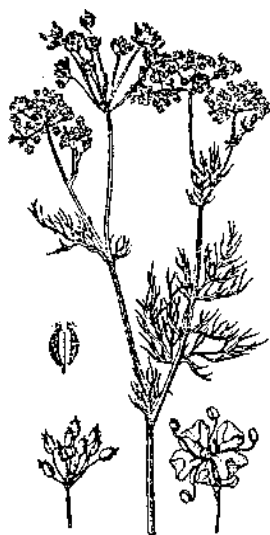
Вани с отвара от кардамонови плодове се препоръчва от народната медицина на някои страни за подобряване на храносмилането, при газове в червата, при главоболие, бъбречни колики, както и за възбуждане на апетита и тонизиране на организма след физически натоварвания.

Гаргара от дрогата се използва при простудни заболявания, придружени от кашлица.

Козметично приложение. Кардамоновото етерично масло се използва в парфюмерийната промишленост за различни парфюмни композиции.

Други приложения. Кардамоновото етерично масло се използва широко в хранително-вкусовата и консервната промишленост за ароматизиране на месни, млечни, хлебни и сладкарски изделия. Кардамонът е една от съставките на популярната подправка кърри.

КИМ ОБИКНОВЕН (CARUM CARVI)



Произход и разпространение. Кимът е бил познат на древните народи. Останки от кимови семена са открити в гробниците на египетските фараони, а също край огнищата на обитателите на наколни жилища в Германия, датиращи от 3000 г. пр.н.е. Смята се, че кимът за първи път е култивиран през VIII в. пр.н.е. в Мала Азия, откъдето се разпространил в цяла Европа. През Средновековието кимът е бил използван в много европейски страни като подправка и лечебно средство, за което свидетелстват много стари билкарски книги. В една такава книга се казва: „Кимът е много известно и използвано целебно семе за бедни и богати, което помага повече от арабските и индийските билки“. В днешно време като промишлена култура кимът е разпространен главно в Холандия, Дания, Норвегия, Унгария, Русия, България, Полша, САЩ и др. Като диворастващо растение е разпространен почти из цяла Европа, Азия и Северна Африка. У нас се среща в диво състояние из планинските ливади на Централна и Западна Стара планина, Родопите и Рила.

Ботаническо описание. Кимът е двугодишно (рядко едно- или многогодишно) тревисто растение (фиг. 58) от сем. Сенникови (Apiaceae, Umbelliferae). Коренът е вретеновиден, слабо разклонен, достигащ до 40 см дълбочина. Стъблото е право, ръбесто, разклонено от основата, високо до 80-90 см, със светло- до тъмнозелена окраска. Листата са с дръжки, последователни, сложно перести, линейно нарязани. Съцветието е сложен сенник с 8-14 цветоносни лъча с различна дължина. Цветовете са малки, петлистни, с бял или червеникав цвят. Цъфти от май до юли. Плодовете са продълговато-яйцевидни, с жълто-кафяво обагряне. Семената са 3-5 мм дълги и 1-1,5 мм широки. Кимът се бърка, поради сходство в имената, с ки-миона, но те се различават по големина, миризма и най-вече по химичния си състав.

Използваема част. Плодовете на растението, известни още като кимово семе (Fructus Carvi carvi).

Химичен състав. Плодовете на растението съдържат етерично масло (3-7%), тлъсто глицеридно масло (12-20%), белтъчини (10-18%), смолисти и дъбилни вещества, флавоноиди (кверцетин и кемпферол), кумарини (умбелиферон и др.), оцетна киселина и др. Кимът има силен и приятен специфичен мирис и слабогорчив вкус. Кимово етерично масло съдържа

карвон (60 – 70 %), лимонен (30-40%). на които се дължи силният аромат. В състава му влизат още карвакрол (до 10%), карвсол, гераниол, дихидрокарвеол, ди-хидрокарвон и др. Кимоното етерично масло е бистра, безцветна до кехлибареножълта течност с характерния за растението мирис и слабо парлив вкус.

Лечебно приложение. Древните египтяни са познавали добре целебните свойства на кима. Днес е известно, че дрогата има газогонно, протилозъзпалително, противомикробно, болкоуспокояващо, нервоуспокояващо, спазмолитично, жлъчегонно, слабително, апетитовъзбуждащо, отхрачващо, както и стимулиращо млекоотделянето при кърмачки действие. Освен това растението стимулира моторната и секреторната функция на храносмилателната система.

Вани с отвара от дрогата или с кимово етерично масло се препоръчват при нервни смущения (като нервноуспокоително), за възбуждане на апетита, при атония на храносмилателния канал, обща преумора, главоболие, стомашно-чревни колики и др.

Гаргара с кимово етерично масло или отвара от плодчета се прави при възпаление на гърлото и кашлица. Тази процедура улеснява изхвърлянето на бронхиални секрети при заболявания на горните дихателни пътища. Използва се и за лечение на бронхиална астма. Дъвченето на 5-6 плодчета от ким се препоръчва от народната медицина при стомашни болки и лошо храносмилане.

Разтривки с кимово етерично масло, разтворено в зехтин или олио (в съотношение 1:50), се използват при простудни заболявания, мускулни болки, кожни паразити (крастни кърлежчста, бълхи, въшки и др.

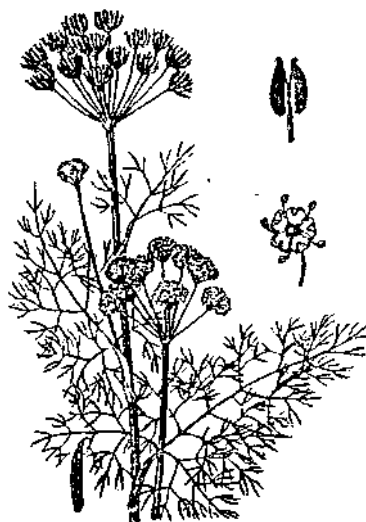
Компреси (топли) с мехлем от кимона отвара (или с кимово етерично масло), разтворена в зехтин или олио (2-10%) се налагат върху коремната област при образуване на газове в червата (особено при деца). Процедурата се препоръчва след основното ядене за 12 часа или за през цялата нощ.

Кимовото етерично масло се използва за подобряване вкуса на редица лекарствени средства.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва жабурене с отвара от кимово семе (няколко пъти дневно) за премахване лошия дъх от устата. За същата цел се използват и кимови плодчета за дъвчене. Кимовото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост за придаване аромат на тоалетни сапуни, дезодоранти и лосиони.

Други приложения. Кимовите плодчета (изсушени) са ценна подправка в готварството (при трудно смилаеми и мазни ястия, сосове, зеле, супи и др.). Използват се и за ароматизиране на хлебни изделия, извара, сирена и ликьори, както и при консервиране на зеленчуци и месо.

КИМИОН ИТАЛИАНСКИ (CUMINUM CYMINUM)



Произход и разпространение. Смята се, че родината на кимиона е Средна Азия, където е бил познат още от древността. Семена от кимион са открити в гробници на египетски фараони. За тях се споменава и в Библията. По-късно растението е пренесено в древния Рим, където го използвали като подправка и лечебно средство. Древноримският учен Плиний Стари (23-79 г.) е описал един случай, при който император Перон бил измамен от богат патриций. Пиейки известно време воден

извлек от кимионовите плодчета, вследствие на което лицето му избледняло като на мъртвец, той успял да заблуди императора, че е пред умиране и извлякъл желаното си искане от него. Днес в диво състояние кимионът се среща по ливади, около посеви и слогове в

Мала Азия. Тюркмения, Египет, Испания и Южна Италия. Като културно растение се отглежда по Средиземноморието и Близкия Изток, Турция. Мароко, Северна и Южна Америка (САЩ, Чили и др.). У нас като растителна култура започва да се култивира през 1909 г. в Южна България, където и досега се отглежда (най-вече в Асеновградско и Първомайско).

Ботаническо описание. Кимионът с едногодишно тревисто растение (фнг. 59) от ссм. Сенникоцветни (Ariaceae, Umbelliferae). Коренът с вретеновиден с къси разклонения. Стъблото е високо 30-50 см (има две разновидности – високостъблен и нискостъблен кимион), като се разклонява още от основата си. Листата са разположени спираловидно, двойно- или тройноперести, линейно нарязани. Цветовете са дребни, събрани в сложен сенник, със светлорозова окраска. Цъфтежът е през май-юни, а плододава през юли-август. Плодовете са продълговати, сплеснати, отстрани и заострени на върха, със сиво-зелен цвят, съставен от по 2 семена, сраснали помежду си, със силен аромат. Кимионът често се бърка с кима поради сходство в имената, но те се различават по големината, миризмата и най-вече по химичния си състав.

Използваема част. Плодовете на растението (Fructus Cumini cymini).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (2,5-6,4%), тлъсто (глицеридно) масло (12-22%), смолисти, полифенолни и дъбилни вещества, кумарини, белтъчини, оцетна киселина, витамини, минерални соли и др. Има специфичен мирис (на съдържащия се кумиол и куминов алдехид) и тръпчив вкус.

Кимионовото етерично масло съдържа алдехида кумиол (50-60%), цимол (13-15%), пинен (8-12%), терпинен (5-7%), цинеол (4-6%), фсандрен, лимонен, терпинеол, кариофилен, дипентен, сабинен-хидрат и др. Кимионовото етерично масло е лесноподвижна бледо- до тъмножълта течност с характерния за растението мирис.

Лечебно приложение. Древните римски лечители са познавали целебните свойства на кимиона. Плиний Стари (23-79 г.) го е предписвал при стомашно-чревни колики, за почистване от глисти, при намалено отделяне на сперма при мъжа и за увеличаване на кърмата у кърмачки. Днес е известно, че дрогата притежава газогонно, спазмолитично, противомикробно, апетитовъзбуждащо, повишаващо секреторната функция на храносмилателните жлези, отхрачващо, болкоуспокояващо, стимулиращо млекоотделянето действие и др.

В последно време израелски учени са установили, че кимионът притежава антиканцерогенни свойства. Той имал способността да увеличава значително нивото на някои дептоксирани ензими и по този начин да се противопоставя на раковите заболявания.

Вани с отвара от дрогата или с кимионово етерично масло се препоръчват при нервни състояния, при образуване на газове и колики в червата, запек, като възбуждащо средство при атония на червата и др.

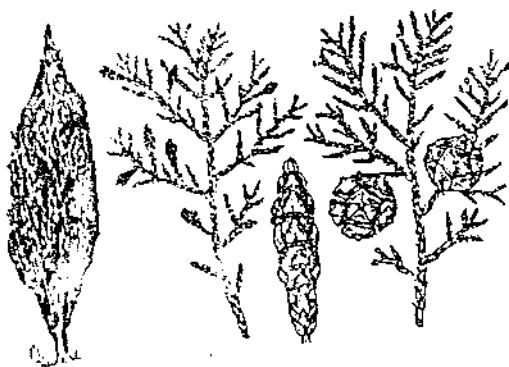
Разтривки с кимионово етерично масло, разтворено в зехтин или олио (в съотношение 1:50), се правят при мускулни и ставни болки, простудни заболявания и при кожни изменения в следствие външни паразити (кърлежчета, въшки, бълхи и др.).

Компреси (топли) с масло, получено от кимионова отвара (или с кимионово етерично масло), разтворени в зехтин или олио (2-10%), се поставят върху коремната област при образуване на газове в червата, а също върху млечните жлези при кърмачки (за увеличаване на млекоотделянето).

Козметично приложение. За разлика от кима (който се използва и самостоятелно), кимионът, поради наличието на куминов алдехид (придаващ не съвсем приятен мирис), се използва само в комбинация (по равни части) с други силно ароматни растения (гагодчета анасон, листа от мента и др.) за премахване на лош дъх от устата. За целта се прави отвара, с която се жабури няколко пъти дневно.

Други приложения. Кимионовите плодчета се използват в кулинарията като подправка (влиза в състава на кърри), а също в консервното производство. Кимионово етерично масло се използва за ароматизиране при производство на ликьори.

КИПАРИС (CUPRESSUS SEMPERVIRENS)



Произход и разпространение. За родина на кипариса се смята Предна Азия и Източното Средиземно-море. Бил е известен на древните китайци и перси, които го почитали като свещено дърво. От древно време кипарисовото етерично масло, получавано от млади филизи, е било използвано от египтяните като една от съставките при балсамирането на фараоните и техните семейства. Днес кипарисът е разпространен в умерения пояс на Европа, Азия, Северна Америка и Северна Африка. У нас се отглежда като култивирано декоративно дърво по Черноморското крайбрежие, Карловско, Старозагорско, Петричко и др., без да образува просторни насаждения.

Ботаническо описание. Кипарисът е едногодишно студоустойчиво, вечнозелено дърво (фиг. 60) от сем. Кипарисови (Cupressaceae). Кореновата система прониква дълбоко в почвата.

Стъблото е право с диаметър до 60 см, като достига височина 20-30 м. Короната е тясно-пирамидална до цилиндрична или разперена. Дървесината е жълтеникаво-розова, устойчива срещу насекомни ларви. Младите клонки са почти кръгли и изправени нагоре. Листата са дребни, люсповидни, разположени срещуположно и гъсто, със светложелто оцветяване. Тръбната им страна е изпъкнала и съдържа една жлеза. Мъжките реси са на върха на клонките, а женските шишарки най-често са единични. Зрелите шишарки са почти сферични, 2-3 см в диаметър, вдървенели, с щитовидни люспи (8-14 бр.). Шишарките се развиват върху къси клонки. Всяка шишаркова люспа покрива до 20 семена. Семената узряват през втората година.

Използваема част. Клонки от дървото (*Herba Cupressi sempervirendis*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,2-0,8%), което е локализирано в смолисти каналчета, находящи се във всички органи на растението. Съдържа още сесквитерпеновия лактон сантонин, който е с доказано лечебно действие при сърдечно-съдови заболявания, хипертония, стенокардия, атеросклероза.

Кипарисовото етерично масло съдържа пинен (70-80%), камфен, терпшен, лимонен, силвестрен, сабинол, фенхен, цимол, феландрен, кадинен, купресен, борнеол, цедрол, фурфурол, естери на оцетната, капроновата, пропионовата, лауриновата киселина и др. Представлява бледожълто до жълто-зелена течност с дървеснохвойнов мирис с терпентинов нюанс.

Лечебно приложение. За целебните свойства на кипариса се споменава в древните китайски и персийски лечебни книги, според които въздухът под него лекувал бронхит и бронхиална астма. Таджикският лекар Авицена (980-1037 г.) го е препоръчвал за лечение на труднозарастващи рани, а също при бъбречни камъни. Днес е известно, че кипарисовата дрога има антиревматично и стимулиращо зарастването на рани действие.

Инхалации с кипарисово етерично масло или отвара от клонки се правят при възпаление на горните дихателни пътища, бронхиална астма, еластична кашлица и др.

Вани с кипарисово етерично масло или есенция, както и с отвара от клонки, се препоръчват при безсъние, неврози, ревматични заболявания, ишиас, лумбаго, подагра, артрит, леки изгаряния, сърдечно-съдови заболявания, високо кръвно налягане, стенокардия, атеросклероза и др.

Гаргара с отвара от дрогата или воден разтвор на кипарисово етерично масло се използва при простудни заболявания, кашлица, възпаления на горните дихателни пътища и устната кухина.

Разтриване с кипарисово етерично масло се прилага при невралгични ревматични болки, ишиас, лумбаго, артрит, изгаряния и др.

Компреси и лани с отвара от клонки се препоръчват от народната медицина при ухапва-

ния от неотровни влечуги, ревматични отоци и болки, артрит, изгаряния и др.

Козметично приложение. Кипарисовото етерично масло се използва в парфюмерийната промишленост за ароматизиране на препарати за баня, дезодоранти за освежаване и ароматизиране на въздуха и други козметични продукти. Народната фитокозметика препоръчва кипарисово етерично масло (няколко капки в чаша вода) или отвара от изсушени кипарисови клонки за жабурене при лош дъх от устата (всекидневно по 2-3 пъти). Също с отвара се прилага измиване на мазни коси, а в комбинация с кипарисова отвара от клонки с рициново масло (по равни части) се предлага за стимулиране растежа на косата.

При потящи се крака се препоръчват всекидневно бани на краката с хладка вода, в която се накапват 4-5 капки кипарисово етерично масло и по 2 капки етерични масла от лавандула и градински чай. Подобен ефект може да се получи и с отвара от дрогите на тези растения.

Известната австрийска народна лечителка Мария Требен препоръчва рецепта за всекидневно намазване на пигментни петна, белези, старчески петна, а също малки брадавици до пълното им премахване. За целта измити и нарязани на дребно кипарисови клонки се натъпкват в бутилка (до горе), която се напълва с житна водка (38-40 °), така че да покрие растителните части. Остава се за 10 дни на слънце или в близост до парно отопление или печка. Получената настойка, според австрийската народна лечителка, е много ефективна при посочените състояния.

Други приложения. Кипарисът е популярно декоративно дърво по паркове и градини. Използва се и като материал за дърводобива. Добро медоносно растение.

КОПЪР (ANETHUM GRAVEOLENS)

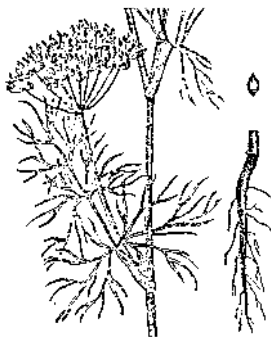
Произход и разпространение. Копърът е много древна култура. Познат е още на древните египтяни, перси, индуси, евреи, гърци и римляни. Приема се, че произхожда от Южна Европа, Египет и Мала Азия. Древногръцката поетеса Сафо (VII-VI в. пр.н.е.) възпява копъра в своите стихове. Сведения за копъра се откриват в трудовете на Диоскорид (I в.), където са дадени формите на приложение. В арменската летопис, датираща от XVI в., са запазени съчиненията на древноарменския лекар Амирдовлата, който пише: „При настъпване на зимата змиите се скриват под земята и техните очи се слепват от студа. През пролетта, когато времето се затопли, те излизат и чрез обонянието си намират растението копър, с което търкат очите си и те се отварят. Когато хората видели това, те разбрали, че копърът подобрява зрението, записали и съхранили това изпитано средство“.

Днес копърът се отглежда из цяла Европа, Азия и Северна Америка. У нас се среща като диворастващ по южното ни Черноморие и по поречието на р. Дунав. Отглежда се като културно растение из цялата страна по дворове и градини.

Ботаническо описание. Копърът е едногодишно тревисто растение (фиг. 61) от сем. Сенникоцветни (Ariaceae, Umbelliferae) което достига 1-1,5 м височина. Коренът е вретеновиден, прониква дълбоко в почвата и с слабо разклонен. Стъблото е цилиндрично, разклонено в горната си част, покрито със слабо синкав налеп. Листата са пересто насечени, с нишковидни дялове и имат големи листни влагалища. Цветовете са дребни, жълти и многобройни, събрани в сложни сенници с 30-50 главни лъча. Всеки цвят образува по две сплескани откъм гърба, а по краищата изпъкнали семена, които са наребрани. Цялото растение, особено семената, излъчват особен силен аромат.

Използваема част. Цялата надземна част на растението по време на цъфтеж и зрелите плодове (Herba et fructus Anethi graveolentis).

Химичен състав. Плодовете съдържат голямо количество етерично масло (2,8-4,0%), тлъсто глицеридно масло (10-20%), флавоноиди (изорамнетин, кверцитрин, ксмпферол), азотни вещества, кумарини, смоли, восък, фенолкарбонови киселини (ферулова, хлорогенова кафеена), витамини (С, каротин, В₁, В₂, Р, РР, Е, фолиева и пантотенова киселина), минерални соли (калий, калций, желязо, фосфор и магнезий) и др.



Стръковете съдържат етерично масло (0,7-1,6%), флавоноиди (кверцитрин, кемпферол, изорамнетин), фитохормони, кумарини, витамини (С – 98-150 мг%, каротин – 1,0-6,0 мг%, Р – 120 мг%, В₁ -0,03-0,06 мг%, В₂ – 0,05-0,09 мг%, РР – 0,60 мг%, пантотенова к-на -0,4 мг%, фолиева киселина – 0,2 мг% и др.), пектин и пектиноподобни вещества, минерални соли (калий – 380-400 мг%, калций -28-32 мг%, желязо – 0,5-0,9 мг%, фосфор – 50-52 мг%, магнезий -41-46 мг%, от микроелементите – цинк, манган и др., белтъчини (2,2-4,2%), мазнини (0,5%), въглехидрати (5,3-7,1%), безазотни екстрактни вещества (7,3%).

Етеричното масло от плодовете съдържа карвон (40-65%), лимонен 10-28%), дехидрокарвон (10-18%), терпинен (4-6%), феландрен (3-5%), дилапиол (2-3%), карвеол (3-4%), дихидрокарвеол (3-4%), изоевгенол (1-2%), пинен, деландрен, дипентен и др. Плодовото етерично масло е лесно подвижна тъмножълта до жълто-кафява течност със специфичен карвон мек вкус в началото, преминаващ по-късно в остър и парлив.

Етеричното масло от стръковете съдържа карвон (8-20%), лимонен (20-37%), феландрен (20-30%), дихидрокармен (4-16%), мирцен, миристицин, деландрен, камфен, терпинолен, дилапиол и др. Етеричното масло от стръкове е лесноподвижна прозрачна жълта течност със специфичен мирис на карвон.

Лечебно приложение. Копърът е прилаган с лечебна цел още от древните египтяни, а след тях от евреи, гърци и римляни. Древноримският лекар Диоскорид в труда си „За лечебната материя“ го описва като целебно растение. Използван е като отхранващо, апетитовъзбуждащо, пикочогонно, газогонно, успокояващо, съдоразширяващо средство (при главоболие) и за стимулиране на млечната секреция при кърмачки. Днес науката е потвърдила тези действия, като е установила, че дрогата има още секретолитично, антисептично, жлъчогонно и подтискащо централната нервна система действие.

Инхалации с копрово етерично масло се препоръчват като успокоително средство при силна кашлица, бронхит, ларингит, бронхиална астма, ангина, при безсъние, а също за стимулиране на храносмилането, при начален стадий на хипертония, мигрена и др..

Вани с отвара от стръкове се препоръчват при нарушен сън, повишена нервна възбуда, за премахване на чревните спазми и болки, при липса на апетит, мигрена, ангина, хронична сърдечносъдова недостатъчност, повишено кръвно налягане. Ваните оказват и антибактериално действие. Противопоказни са вани с копрово етерично масло!

Жабурене с отвара от дрогата се използва при възпаление на горните дихателни пътища.

Промиване на очите с разрежено копрово етерично масло или отвара от стръкове се препоръчва при конюнктивит, очен сърбеж.

Копрово етерично масло влиза в състава на комплексния препарат солутан, който се произвежда в Чехия и се използва срещу бронхити и бронхиална астма.

Козметично приложение. В древността влюбените, когато отивали на среща, добавяли към най-красивите и скъпи букети стръкове от копър, за да ухаят още по-приятно.

Народната фитокозметика препоръчва при суха кожа маска на *лицето*. За целта една супена лъжица нарязан на ситно копър се размесва с една чаена лъжичка зехтин и към сместа се прибавя брашно или нишесте до получаване на кашлица, която се нанася на дебел слой върху лицето. Маската престоява 15-20 минути, след което лицето се измива с хладка вода. Такава маска тонизира сухата кожа, която престава да се лющи и става гладка и свежа. Освен това копърът стимулира подновяването на клетките на кожата. С подобно действие, както и при образуване на торбички под очите, при слънчево изгаряне и сърбежи се прилага и компрес от топла отвара от копър: една супена лъжица нарязан пресен копър се залива с една чаена чаша вряла вода и ври още 5 минути. След прецеждане и леко охлаждане с тази отвара се напоява марля (или памучен тампон), която се поставя на лицето и отгоре се покрива с найлон и топла кърпа с престой 20-30 минути. След сваляне на компреса лицето се оставя да изсъхне и след това се измива с хладка вода. С малко по-слаб ефект е намазването на лицето с напоен с тази

отвара памучен тампон.

Дъвченето на семена от копър е старо народно средство за премахване лошия дъх от устата. Със същия ефект е и жабуренето с отвара от копър всекидневно сутрин и вечер. За тази цел се произвеждат и таблетки от копърново етерично масло за смучене.

Други приложения. От стари времена копърът се за ароматизиране и като ценна подправка в готварството, както и при приготвянето на туршии, на които придава аромат и ги предпазва от разваляне (притежава консервиращи свойства). Намира приложение и при консервирането в местната и рибната промишленост, а също за ароматизиране на някои ликьори и сапуни.

КОРИАНДЪР, КИШНИШ (CORIADRUM SATIVUM)

Произход и разпространение. Родината на кориандъра с Средиземноморския регион и Северна Африка (Египет), където растението е било познато още от древността. Доказателство за това е, че семена от него са били намерени в египетските пирамиди. В Индия растението се цени от много векове – сведения за него има още в стари санскритски писма. В древна Гърция и Рим кориандърът е бил използван като подправка. Древноримският учен Плиний Стари (23 – 79 г.) го е препоръчвал като консервиращо и лечебно средство. Дори в Библията се споменава за това растение като култивирано. Разпространено е и в Мала Азия, а като култура се отглежда в някои европейски, азиатски и североамерикански страни. У нас се среща диворастващо като плевел из посеите, а се култивира в южните райони на страната (Първомайско, Хасковско, Ивайловградско, Брезнишко, Асеновградско и Ямболско).



Ботаническо описание. Кориандърът е едногодишно тревисто растение (фиг. 62) от сем. Сенникови (Apiaceae, Umbelliferae), което достига височина 70-100 см. Има вретеновиден корен, снабден с множество разклонения. Стъблото е голо, кухо и наребрено, разклоняващо се в горната си част. Понякога има виолетов оттенък, но обикновено е тъмнозелено. Листата са перести, полиморфни – долните са с дълги дръжки, триделни с едро насечени петури, а средните и горните са приседнали, разсечени на тесни линейни дялове. Цветовете са бели, розови или виолетови, групирани в сложни сенници по върховете на стъблото и разклоненията му. Плодовете са дребни, сиво-зеленикави, сферични, съставени от две семена с по 10 ребра,

между които се намират етеричноизползваема част. Зрелите плодове на растението (Fructus Coriandri sativi).

Химичен състав. Плодовете съдържат етерично масло (0,9-2,0%), тлъсто глицеридно масло (18-23%), състоящо се от мастните киселини: олеинова к-на – 28,5%, изоолеинова к-на – 52%, линолева к-на – 13,9%, палмитинова к-на – 3,5%, стеаринова к-на – 1,5% и меристинова к-на – 0,6%, белтъчини – 12-17%, въглехидрати – 5-6%, дъбилни вещества, липиди, флавоноиди, антоциани, кумарини (умбелиферон и скополетин) и незначително количество алкалоиди. В плодовете има голямо разнообразие от витамини (С – 98-122 мг%, каротин – 3,0-4,5 мг%, В1 – 0,3 мг%, В2 – 0,2 мг%, Е – 0,7 мг%, К – 2,6 мг%, пантотенова к-на – 0,3 мг%). От минералните соли са застъпени калий – 390 мг%, калций – 92 мг%, фосфор – 47 мг%, натрий – 39 мг%, желязо – 2,2 мг%. Дрогата в незряло състояние има неприятен мирис, но добре узрелите плодове имат приятен аромат и сладникав вкус. Това се дължи на излитането на дециловия алдехид, който им придава неприятната миризма.

Кориандровото етерично масло съдържа линалоол (60-70%), терпинен (около 10%), пинен (около 7%), камфор (около 5%), гераниол – 4%, геранилацетат до 5%, цимол, борнеол (2,5%), нерол, терпинеол, феландрен, нонилов алдехид, децилов алдехид, дециленов алдехид

и изодециленов алдехид, терпени и др. Кориандровото етерично масло е лесноподвижна, безцветна до бледожълта течност със специфичен приятен аромат и парлив до горчив вкус.

Лечебно приложение. Кориандрът е бил използван като целебно средство още от древни времена. Египетските лекари го използвали при затруднено храносмилане, за лекуване на подагра и срещу глисти. Древногръцкият лекар Диоскорид (I в.) го е предписвал при лекуването на стомашно-чревни болки, циреи и други заболявания. Установено е, че дрогата притежава газогонно, отхрачващо, болкоуспокояващо, противомикробно, секретолитично, спазмолитично, апетитовъзбуждащо, стимулиращо храносмилането действие. Има добър ефект при метеоризъм, запек и лениви черва.

Вани с отвара от узрял кориандров плод се препоръчват при стомашно-чревни болки и газове, хемороиди, жлъчни заболявания, фурунгулоза, ожулвания и кромид лук на слепоочията, долната част на ушите и ходилата според народната медицина премахва главоболието.

Лапи и компреси. Народната медицина препоръчва при ревматични болки, възпалителни процеси, труднозарастващи рани (гнойни), отоци и циреи, приготвяне на мехлем (10 счукани гаюдчета се слагат в 50 г свинска мас и се загрява до кипене, прецежда се и се оставя да изстине), който се налага под формата на лапа на болното място.

Изплаквания на устната кухина с отвара от кориандров плод се препоръчват за стимулиране на апетита и като отхрачващо средство, за изхвърляне на бронхиални секрети при заболявания на горните дихателни пътища (bronхит и др.).

Кориандрът намира приложение и за коригиране и ароматизиране на вкусовите и мирисните свойства на много лекарствени препарати.

Козметично приложение. В парфюмерийната индустрия кориандровото етерично масло се включва в парфюмни композиции, както и за ароматизиране на тоалетни сапуни и дезодоранти.

Народната фитокозметика препоръчва жабурене с отвара от кориандров плод за премахване на лошия дъх от устата.

Други приложения. Кориандрът се използва като подправка (влиза в състава на къри) в хлебарското, сладкарското, колбасарското, сиренарското, консервното, ликьорното и пивоварното производство.

ЛАВАНДУЛА (LAVANDULA OFFICINALIS, L. ANGUSTIFOLIA)



Произход и разпространение. Родина на лавандулата е Средиземноморският регион. Древните гърци и римляни горели стръкове лавандула за дезинфекциране на къщите си. Не случайно родовото латинско име на растението произхожда от латинската дума лаваре, която означава измивам. През XVII и XVIII век лавандулата била модно увлечение в Западна Европа сред знатните дами, които непрестанно се пръскали с лавандулова есенция, за да се предпазят от неприятни миризми и припадъци. В стара билкарска книга от 1633 г. англичанинът Джон Джералд отбелязва: „Лавандуловият дестилат при помириране или при намокряне на слепоочията и челото има ободряващ ефект при хора, страдащи от каталепсия, мигрена и припадъци“. Днес лавандулата е разпространена най-много в Южна Франция, Испания, Гърция, Алжир, Унгария, Великобритания, Кримския полуостров и др., където расте като диворастващо и като култивирано растение, но се среща и в други европейски страни. У нас е внесена през 1907 г. от Франция и започва да се отглежда като културно растение по песъчливите склонове на Стара планина и Средна гора (Карловско, Казанлъшко и др.) до 1000 м. надм. вис. България произвежда около 200 тона лавандулово масло годишно, голяма част от което изнася за чужбина.

Ботаническо описание. Лавандулата е многогодишен силно разклонен по-

лухраст (фиг. 63) от семейство Устоцветни (Lamiaceae, Labiatae) с височина 30 – 100 см. Кореновата система е развита, вдървенена. Има многобройни приповдигащи се четириръбести разклонени стъбла. Листата са срещуположни, приседнали, продълговато линейни, кожести, с подбит ръб, покрити с власинки. По-старите са зелени и от долната си повърхност са покрити с жлезисти трихоми. Те не опадват през зимата. Цветовете са събрани по 6-101 като образуват прекъснати класовидни съцветия. Обагрени са от бледорозово до тъмновиолетово. Плодчетата са съставени от 4 тъмнокафяви лъскави орехчета с продълговато овална форма. Цялото растение излъчва приятен специфичен аромат.

Използваема част. Съцветията, събрани по време на цъфтеж. (Flores Lavandulae officinalis).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (1-3%), от което главната съставка е линалилацетатът (30-55%), който придава характерният приятен аромат, и още линалоол (26-45%), лимонен (5-7%), борнилацетат, кумарин, терпинен, борнеол, гераниол, цинеол (до 10%), пинен, камфора, нерол, камфен, дикамфен, мирцен, лаванулол, оцимен (2-7%), терпинеол, (6-12%), терпинеол, етиламилкетон и др. Освен етерично масло в дрогата се съдържат танини (до 12%), захари, горчиви вещества, органични киселини (урсолова киселина), минерални соли, витамини, кумарини, антоциани, восъци и др.

Лавандуловото етерично масло има силен характерен аромат и слабо горчив вкус.

Лечебно приложение. Древните римски и гръцки лечители горели лавандулови стръкове в стая на болен и кадели къщите при епидемии. По време на чумните епидемии в Европа също използвали този метод. А още през 1694 г. английският лекар Джон Печи препоръчвал лаванулово етерично масло срещу главовата въшка. Днес е известно, че лавандулата има нервноуспокояващо, болкоуспокояващо, понижавало кръвното налягане, спазмолитично, дезинфекционно, стимулиращо отделяне на жлъчка, пикочогонно и инсектицидно действие.

Инхалации със запарка (3 чаени лъжички очукани на ситно изкушени цветове се заливат с 2 чаени чаши вряща вода или още по-бързо 2-4 капки лавандулово масло) за 5-10 минути се прилагат при простудни заболявания, възпаления на горните дихателни пътища, нервна преумора, главоболие и мигрена, както и при безсъние. Последни изследвания на японски лекари показват, че ароматът на лавандуловото масло стимулира дейността на мозъка, освежава и засилва умствените процеси и повишава вниманието, поради което се препоръчва особено при дейности, изискващи концентрирано и изострено внимание. **Инхалациите с лавандула не се препоръчват за астматици !**

За лекуване на разстройства на съня народната медицина препоръчва лягане върху възглавница, напълнена с лавандулов цвят.

Вани с отвара от дрогата или с няколко капки лавандулово етерично масло във ваната действат успокоително при нервна възбуда, сърдечна невроза, менструални болки, климактерични оплаквания, главоболие и безсъние, мигрена, световъртеж, както и за тонизиране на организма.

Компреси се нанасят на тила и челото при главоболие с памучен напоен с 2-3 капки лавандулово етерично масло, разтворено в ракия или с готов лавандулов спирт.

Разтриване с лавандулово етерично масло се препоръчва при подагра, изгаряния, натъртвания и контузии, ревматични и невралгични болки, а също при гнойни рани и гангрени. При главоболие се прилага натриване и масажиране на челото и слепоочията с 1-2 капки лавандулово масло или снапоено с лавандулов спирт памуче. При кашлица се втриват 2-3 капки от маслото в областта на гърлото и гърдите. Особено ефективно е лавандуловото етерично масло при отровни ухапвания и ужилвания от паяци, оси, пчели, на които неутрализира отровата. Лавандуловото етерично масло се използва за унищожаване на срамни въшки (Phtirius pubis) чрез всекидневно намазване, а също и за ликвидиране на дрешната и главовата въшка, както и на бълхи.

Козметично приложение. Лавандуловото етерично масло се използва във фитокозме-

тиката и парфюмерийната промишленост, както и в производството на сапуни за ароматизирането им. Много използван е популярният лавандулов спирт, който представлява 1%-ов алкохолен разтвор на лавандулово етерично масло. Той е добро средство срещу косопад и пърхут, а също за обезмазняване на мазна кожа.

Народната фитокозметика предлага следната рецепта за успокояване на възпалена и подхранване на суха кожа: шепа лавандулови цветчета се натъпкват в стъклена бутилка, долива се със зехтин (или олио) и престоява 3 денонощия. След това сместа се прецежда и налива в тъмнооцветена бутилка с плътна запушалка. Съхранява се на тъмно и хладно място. С този лавандулов балсам се обтрива кожата на цялото тяло.

При бледа, вяла и „уморена“ кожа се препоръчва парна баня на лицето със следната билкова комбинация: по равни части (по 1 чаена лъжичка) дрога от лавандула, маточина и камфора се изсипват в широк метален съд с около 5 литра вода и се оставя да заври. Лицето се надвесва над съда, а за да не се разсейват изпарения от врящите билки, главата се покрива с хавлиена кърпа. Продължителността на парната баня е 10-15 минути, след което лицето се измива със студена вода и натрива с билков лосион.

За тонизиране и поддържане свеж вид на кожата на лицето се прави компрес по следния начин: стриват се и се размесват по равни части цветовете от лавандула, липа и лайка и 2 супени лъжици от сместа се запарва с кипяща вода за 10-15 минути. Прецежда се и със запарката (още неизстинала) се напоява памучна кърпа, която леко се изстискава и поставя върху лицето, като се покрива с хавлиен пешкир. Компресът престоява 3-4 минути, след което се сваля и на негово място се поставя студен компрес от хладка вода за същото време. След това лицето се измива със студена вода. Процедурата се прави 2 пъти седмично.

За измиване, подхранване, освежаване и придаване блясък и аромат на косата се препоръчва следната рецепта: взема се по 30 г цвят от лавандула, коренища от перуника и розови цветни листенца, които се надребняват и натъпкват в 1-литрова стъклена бутилка, която се напълва догоре с плодов оцет (напр. ябълков) и запушва добре. Сместа престоява 3 седмици, след което може да се използва за изплакване на косата.

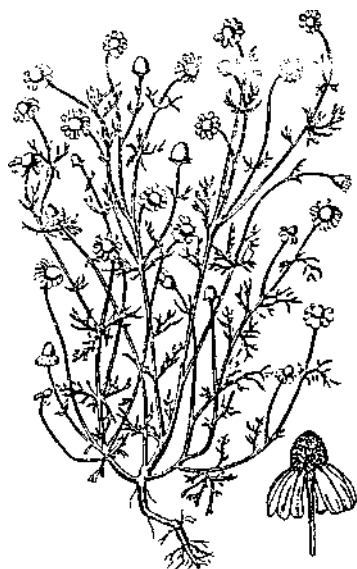
Против начална форма на опадване на косата и пърхут се използва следната билкова комбинация: по 2 г цветовете от лавандула, лайка, розмарин и скълцани скилидки чесън се накисват за 2 денонощия в 1 литър ракия (при мазен пърхут се добавя и 2 г магданоз). След прецеждане с получения лосион се напоява памучен тампон и с него се втрива в корените на космите в продължение на 5-10 минути. Прави се 3 пъти седмично.

Други приложения. Поставянето в гардероба на лавандулови стръкове (които имат изразен инсектициден ефект) прогонва молците и ароматизира дрехите. Лавандуловото етерично масло намира приложение и в бояджийската и сапунената промишленост за ароматизиране. Лавандулата е добро медоносно растение.

ЛАЙКА, ЛАЙКУЧКА (MATRICARIA CHAMOMILLA, CHAMOMILLA RECUTITA)

Произход и разпространение. Лайката е била известна и почитана още от древността. Древните египтяни я смятали за цвете на бога на слънцето Амон Ра, тъй като тя има температуропонижаващо и уталожващо жаждата действие. В „Хербария“ на Псевдоапuleй (края на III и началото на IV в.) са описани 25 растения с дакийски и тракийски произход, сред които е и лайката. В този своеобразен сборник били вписани много лечебни растения още от времето на бога на здравето и медицината при древните траки и гърци Асклепий. Родовото име на лайката *Matricaria* произлиза от латинската дума *mater* – майка, което се дължи на обстоятелството, че растението е било използвано за лекуване на много женски болести, а видовото ѝ наименование също идва от древните римляни, които са я нарича *chamai* – нисък, *mellon* – ябълка), поради приликата между нейния мирис и уханието на прясно откъснатата ябълка. Днес лайката е една от най-популярните билки, използвани както от народната, така и от

научната медицина. В диво и култивирано състояние е разпространена във всички континенти, а най-много се отглежда в Европа (Германия, Италия, Русия, Унгария, Чехия и др.), Северна Америка (САЩ и др.).



У нас диворастящата лайка се среща из цялата страна по припечни места, край пътища и храсталаци, като плевел в нивите докъм 1000-1200 м надм. вис., а култивирана в много градини из страната.

Ботаническо описание. Лайката е едногодишно тревисто растение (фиг. 64) от сем. Сложноцветни (Compositae, Asteraceae), достигащо на 60 см. Коренът е тънък, разклонен. Стъблото е голо, разклонено от основата или в горната си част. Листата са последователни, приседнали, двойно до тройно]пересто изрязани, с почти нишковидни дялове. Съцветията са кошнички, разположени на дълги дръжки в пазвите на листата. Образувани са от периферни бели, езичести женски и вътрешни жълти, тръбести, двуполови цветове. Характерно за лайката е цветното легло, което е кухо (по това се различава от диворастящи лайки), конусовидно изпъкнало, осеяно с етеричномаслени жлези. Плодът е дребен, продълговат, кафявозе-

лен, наребрен.

Използваема част. Цветните кошнички на растението (Flores Matricariae chamomillae).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,5 – 1, 5 %) флавоноидни гликозиди, Апиин, апигенин, лутеолин, кверцетин, кверциметрин, патулетин), кумарини (херниарин и умбелиферон), слюзни вещества (до 15%), минерални соли (до 12%), инозит, лактона матрицин, танини, фитостероли, витамини (С. каротин, холни и др.), горчиви вещества, салицилова и никотинова киселина, мастни киселини, смоли, парафини и др. Дрогата има приятен мирис, напомнящ донякъде аромата на пряснооткъсната ябълка или на пелин. Има слабо горчив вкус.

В състава на *лайковото етерично масло* влизат бизаболол (до 40%), азулени (хамазулен-до 18% и вербазулен), кадинен, бизаболон, мирцен, фарнезен, капронова. изовалерианова и нони-лова киселини, триаконтан, парафин и др. Лайковото етерично масло представлява вискозна синкава течност със специфичен плътен мирис и горчиво ароматен вкус.

Лечебно приложение. Като лекарствено растение лайката била известна още на древните лекари на Гърция и Рим, които много я ценели и използвали за компреси и промивки при циреи, рани, изгаряния и др. С не по-малка известност се ползвала лайката от траките, а по-късно и от средновековните лекари. В стара енциклопедия на растенията отпреди 500 г. е написано, че: „лайката не е отровно растение, тя успокоява, полезна е за стомаха, помага срещу различни възпаления.“ В действителност лайката има изключително широк спектър на лечебно действие, поради което е използвана с успех от древността до наши дни. Днес е известно, че лайката и лайковото етерично масло притежават против-възпалително, анти-септично, обезболяващо, успокояващо, смекчаващо, спазмолитично, потогонно и газогонно действие. Освен това те засилват регенеративните (ранозарастващите) процеси и отслабват алергичните реакции на организма.

Инхалации с лайково етерично масло, както и със студен извлек (5 чаени лъжички лайков цвят се заливат с 1 чаена чаша студена вода; престоява 8 часа), който преди инхалиране се затопля, а също и запарка от дрога се прилага при всякакви простудни заболявания, възпалителни процеси на дихателните пътища (тонзилит, фарингит, ларингит, трахеобронхит, бронхиектазии, бронхиална астма и др.), възпаления в устната кухина (стоматит, гингивит и др.), при зъбобол. На гликозида апиин се дължи способността за разхлабване на гладката мускулатура, вследствие на което се премахват спазмите (особено в стомашно-чревния тракт), съчетано с усиляване на потоотделянето. Освен това инхалациите помагат при грип,

свръхвъзбудимост, неврози, главоболие и мигрени, както и при безсъние. Лайковото етерично масло ускорява сърдечните съкращения и разширява кръвоносните съдове на главния мозък.

Вани с няколко капки лайково етерично масло или със запарка от лайков цвят стръкове се препоръчват като успокоително средство при неврози, нервна свръхвъзбуда, при ревматични и невралгични болки, главоболие и мигрена, -изобилно потене, болезнена менструация. Ваните оказват противовъзпалително въздействие при гинекологични заболявания, хемороиди, кожни възпалени обриви, сърбежи, отоци, ожулвания и др.

Гаргара със запарка от лайков цвят помага при възпаление кървене на венците, зъбобол, възпаления на лигавицата на устн; та кухина (вкл. и с афти), възпаление на сливиците и др.

Промивки със запарка от дрога та се прилагат при конюнктиви фурункулоза, изриви по лицето, хемороиди, гинекологични забс лявания (бяло течение и др.).

Компреси и лани с гъста отвара от лайков цвят се препоръчват з налагане заедно с цвета при трудно зарастващи рани за ускоряваг на епителизацията, мокри екземи, отоци, цирей, подагра и др.

Козметично приложение. Лайката с една от най-използванит билки от народната фитокосметика поради богатия си и разнорс ден химичен състав от биологичноактивни вещества, които опре делят нейното разностранно козметично действие.

За оцветяване на светли и руси коси (при прошарване, посивя ване и побеляване) се препоръчва измиването им с отвара от лайка (200-300 г дрога в 1 литър вода). След прецеждане и леко охлаждане предварително измитата и изсушена коса се облива с от варата и се оставя да изсъхне. Процедурата се прави всекидневие в продължение на 1 седмица, като в резултат на това се придав; естествен цвят, блясък и мекота на косъма. За малко по тъмен нюанс на светла коса се използва по-голямо количество от дрогата, която се вари малко по-дълго време.

При „уморени“ и зачервени очи вледствие замърсяване илг механично дразнене успешно се използва ПРОМИВАНЕТО им с ОХЛАДЕНА ОТВАРА ОТ ЛАЙКА. При отеки и възпалени КЛЕПАЧИ както и при торбички под очите, се прави компрес със същия разтвор при затворени очи за 10-15 минути, след което те се изплакват със студена вода.

За премахване на лошия дъх от устата се препоръчва гаргара с хладка отвара от лайка след хранене.

При груба напукана кожа, вроговена кожа на лактите и мазоли на краката се препоръчват частични вани в неголям съд с не много топла отвара от лайка (при предварително добро измиване на засегнатите места със сапун). След накисване за 15-20 минути, кожата се изстъргва и протрива с пемза, след което се намазва със зехтин или подходящ крем. Частични вани с отвара от лайка се препоръчват и при изпотявания па краката.

При начална форма на поява на бръчки се прилага компрес от следния разтвор: 10 г изсушена лайка и 1 чаена лъжичка салицилов прах се накисват в 1 чаша бяло вино и след 1 седмица разтворът се прецежда. С получения лосион се напоява марля, стъгната в няколко слоя, която се поставя на лицето, като се внимава да не се засегнат очите. Престояват 5 минути, след което лицето се измива с хладка вода. Процедурата се прави всекидневно в продължение на 10 дни. Ефектът е освежаване и премахване на бръчките и поддържане кожата на лицето мека и свежа. Подобен ефект се получава и при парна баня на лицето (над съд с вряща отвара от лайка и покриване на главата с голяма хавлиена кърпа).

При старееща, повяхнала или набръчкана кожа е полезно намазването с мехлем, съставен от равни части лайкова отвара, олио, глицерин, пчелен мед и разбит жълтък, затоплени на тих огън. Този мехлем освежава и подхранва кожата на лицето, като я прави еластична и свежа.

При мазна възпалена и зачервена кожа се препоръчва обтриването й с отвара от лайка и грейпфрутови кори. След прецеждане с получения лосион се напоява памучен тампон, с който се обтрива кожата на лицето и след 20 минути то се измива със студена вода. Тази проце-

дура се прави 1-2 пъти седмично и е ефективна и при разширени пори и наличие на бръчки. Ако към тази ртвапа се рибави оризово и ленено брашно(по 1 чаена лъжичка) след разбъркване се получава кашичка, която се нанася още топла върху кожата на лицето, което се покрива с найлон и хавлиена Маската престоява 15-20 минути, след което се сваля първоначално със затоплена и накрая със студена вода. Периодичното използване на тази маска възвръща еластичността на кожата, свива разширените й пори и освежава кожата на лицето.

При суха и възпалена кожа на лицето и шията, която е чувствителна и лесно раздразни-ма, се препоръчва маска със следната смес:1 чаена чаша топла запарка или отвара от лайка и лимониви кори се смесват със ситно настърган на домакинско ренде суров картоф и 1 лъжичка зехтин. С тази смес се намзва кожата на лицето и шията. След престой от 15-20 минути маската се сваля, като се измива с хладка вода и подсушава. Тази маска омекотява, подхранва и тонизира кожата. С подобен ефект е и маската, приготвена от лайкова отвара, смесена със сметана. За целта най-напред в марля от 8-10 слоя се изрязват дупки за носа и очите, след което тя се напоява с отвара от лайка (при 36° C). Марлята леко се изстискава и се поставя на лицето. След 20 минути маската се сваля и на лицето се изтрива с тампон, напоен със запарка от лайка. След това се намазва със зехтин или олио. Тази маска е полезна и при застаряваща кожа.

За суха и възпалена кожа отварата от лайка се прилага под формата на компреси. Студените компреси оказват на порестата кожа леко почистващо въздействие, а горещите компреси спомагат за подобряване на кръвообращението, засилват потоотделянето и отварят порите на лицето. Полезно е да се правят сот жени, които имат бледа кожа, и особено преди нанасяне на козгметични маски и подхранващи кожата кремове. Лайковите компреси са полезни и при раздразнена и възпалена кожа след бръснене, при отекли крака и при разширени вени.

При суха кожа за почистване на комедони се препоръчва парна баня на лицето за 15-20 минути с надвесване на главата над изпаренията на съд с вряща отвара от лайка. След парната баня се попива с мека кърпа и се изплаква с хладка вода.

При младежки пъпки добър ефект се получава от нанесена върху кожата на лицето каша от отвара от лайка, размесена с ленено масло.

При суха и възпалена кожа на тялото, както и за подрастващи деца, народната фито-козметика препоръчва лайкови вани. За целта във водата на ваната се поставя тензухена торбичка с 30 г лайка (с престой до пълно размекване на цветовете). Ваната е с продължителност 15-20 минути и се прави 1 път седмично.

Лайковото етерично масло намира приложение и в парфюмерийната промишленост, при производството на шампоани, дезодоранти и други козметични продукти.

Други приложения. Излъчванията на лайковия цвят пропъждат насекоми и други паразити, което е било известно и използвано още от стари времена. Лайковото етерично масло намира приложение и в алкохолното производство (ликьори, бренди и др.).

ЛИМОН (CITRUS LIMON)

Произход и разпространение. Лимонът произхожда от тропичните и субтропичните райони на Азия (Китай, Индокитай, Индия, Персия), където още в праисторическо време (около 2000 г. пр.н.е.) е съществувал като дива форма. Оттам лимонът с проникнал в Мала Азия, Египет и Средиземноморските острови. Древните гърци са открили плодовете му при походите на Александър Македонски. В Сицилия и Неапол лимоновото дърво е пренесено от арабите. По-късно, по времето на Римската империя, лимонът вече е бил добре познато плодно растение. От трудовете на римския учен Плиний Стари (23г79 г.) се разбира, че първоначално римляните са го засаждали в домашните си градини. През III в. те вече го отглеждали в оранжерии. През XI в. лимонови дървета е имало по Ривиерата. Кръстоносните походи и поклоненията по Светите места допринесли за окончателното му широко разпространение. В началото на XVI в. първите преселници – испанците, пренесли лимона в

Централна и Южна Америка. Днес лимоното дърво е разпространено по цялото земно кълбо, но най-много се отглежда в Калифорния – САЩ (17% от световната продукция), Италия и Испания (по 11%), Мексико (10%), Индия (7, 6%), Аржентина (6,7%), Турция (5%), Бразилия (5%), Египет (2%) и др.



Ботаническо описание. Лимонът е многогодишно, вечнозелено тропично и субтропично дърво (фиг. 65) от сем. Седефчеви (Ruticeae). На височина достига 3-7 м. В Европа често се отглежда и при стайни условия като храст, достигащ на височина 1-2 м. Кореновата система е гъсто обрасла, но не завършва с коренови власинки, чрез които обикновено се всмуква водата, а това става с помощта на специфични гъбички, живеещи в симбиоза с лимоното растение. Листата са елипсовидно продълговати, лъскави и покрити с много жлезички, които съдържат етерични

масла, изпускащи специфичния лимонен аромат. Подмяната на листата става постепенно, като всеки лист живее около 2-3 години. По този начин растението е с вечнозелени листа. Цветовете са бели, розови до бледожълтеникави, разположени единично или в гроздовидни съцветия, които също излъчват приятен аромат. Лимонът е самоопрашващо се и кръстосаноопрашващо се растение. Една част от цветовете са плодообразуващи, а друга – мъжки, които не дават завръз. Времето прецъфтяването им до узряването на плодовете е около 5-6 месеца. Плодовете са овални, заострени към върха, но в зависимост от сорта се различават по големина, форма, сочност и аромат. Състоят се от кора (на цвят жълта до зелена), покрита с восъкоподобен слой, и сочно плодово месо (с кисел или кисело-сладък вкус), в което се намират семената (има и безсеменни сортове). Днес създадени над 300 сорта лимони.

Използваема част. Корите на плода (Pericarpium Citri limonis).

Химичен състав. Плодовата кора съдържа етерично масло (до 6%) флавоноидни гликозиди (хесперидин, рутин и ериоцитрин), терпенови горчиви вещества, лимонена киселина (6-8%) и още ябълчна, линолова, олеинова, стеаринова и палмитинова киселина, фитостерол, багрилни вещества, пектин, смоли, восъци и витамини (витамин С, каротин, витамин Р и др.). Плодовата кора излъчва приятна лимонова миризма и е с горчив вкус (дължащ се на хесперидина).

Лимоното етерично масло съдържа терпенови въглеводороди – лимонен (70-90%), камфен, мирцен, пинен, сабинен, карен, фсландрен, бергамотен, кариофилен, кадинен, хумулен, а от терпеновите алдехиди цитрал (3-5%), цитронелал, метилхептенон и др., алкохоли (гераниол, нерол, цитронерол, терпинеол), линалилацетат и геранилацетат, кумаринови деривати и др.

Лимоното етерично масло представлява бледожълта до жълто-зеленикава течност със свеж лимонен аромат и остър вкус. То е нетрайно – под действието на въздуха и светлината се осмоява и придобива терпентинова миризма.

Лечебно приложение. От древни времена лимонът е бил добре познат като целебно и профилактично средство. В Египет и Индия първоначално го използвали като противоотрова срещу ухапвания от отровни змии. Древните египтяни били убедени, че „той влияе благотворно не само при различни отравяния и вътрешно гниене, но и спрямо тъгата, унинието, мрачното настроение и меланхолията“. Препоръчвали го и по време на чумните епидемии като профилактично средство. Източната народна медицина използвала лимона за лекуване на отоци, предизвикани от ужилване от насекоми (пчели, оси и др.). След натриване с лимонени кори върху ужиленото място сърбежът и отокът постепенно изчезвали. При силно главоболие препоръчвали натриване на слепоочията с парченце лимонова кора, при което болката отшумявала. Днес е известно, че лимоновите кори имат апетитовъзбуждащо, успокоително, противопогръщащо, противовъзпалително и противогъбично действие.

Инхалации с пари, отделящи се от пуснати във вряща вода лимонени кори, действат про-

тивовъзпалително и болкоуспокояващо и се използват при остри и хронични възпаления на синусите.

Гаргара с отвара от лимонови кори се използва при ангина, Пресипнал глас и възпаление на лигавицата на устната кухина.

Компреси с отвара от лимонови кори оказват благоприятно въздействие при екземи и гъбични поражения на кожата.

Вани с лимоново етерично масло или с отвара от плодовите кори се препоръчват за възбуждане на апетита, избелване, тонизиране, освежаване и болкоуспокояване.

Кората на плода се използва за лекуване на стомашно-чревни възпаления и разстройства, тъй като съдържащите се в нея пектин и пектиноподобни вещества имат способността да поглъщат токсините в червата и да нормализират дефекацията. Богатото съдържание в кората на лимоновия плод на вещества с Р-витаминна активност предопределя нейното приложение при болести, съпроводени с кръвоизливи на вътрешните органи, кръвохрачене, повръщане на кръв. Особено полезен е плодът при хеморагична форма на бронхопневмония – консумирането на лимони заедно с кората стабилизира кръвоносните съдове и спира кръвоизлива.

Козметично приложение. Лимоните са едни от най-използваните плодове в народната фитокозметика. Външно сокът се прилага при гъбични заболявания и екземи по лицето и окосмената част на главата. Мазна кожа може да се почиства със ситно насъргана кора от лимон, накисната за 1 седмица в одеколон(1:1).

Натъркване на кожата с вътрешната страна на изстискани лимонови кори спомага както за освежаване на изпотеното лице през лятото, така и за разтваряне на черни точки по него, избелване на пигментни петна и премахване на лунички.

Налагане на поръсено с пудра-захар резенче изстискана нова кора върху мазол се препоръчва от народната фитокозметика за премахването му. Процедурата се повтаря 5-6 пъти за 48 часа.

Дъвчене на предварително добре измита с четка кора от лимон се препоръчва при лош дъх в устата, което същевременно почиства зъбите и укрепва венците. Ако при миене на зъбите лесно започва кървене на венците, те трябва редовно да се натриват с вътрешната страна на лимонова кора. С нея може да се извършва лек масаж на устните, което им придава естествена свежест.

Богатото съдържание в лимоновата кора на витамини, минерални соли и други биологичноактивни вещества предопределя нейното често използване при различни типове маски.

Маски за суха и нежна кожа. Настъргана кора от 1/2 лимон се разбърква с 1 суров жълтък и се оставя да престои 15 минути в затворен стъклен съд. Прибавя се 1/2 чаена лъжичка зехтин и сместа се разбива, докато се получи емулсия. Нанесената маска се оставя на лицето докато засъхне, след което се сменя с вода, съдържаща екстракт от магданоз. Накрая лицето се измива със студена вода.

Маска за мазна кожа с едри пори. Върху предварително намазаното с мек крем лице се нареждат лимонови резенчета от изстискани лимонови кори, покриват се с марля и се оставят така не повече от 10 минути, за да не се зачерви кожата. След това лицето се почиства с памучен тампон, напоен с неварено прясно мляко, и се изплаква с хладка вода.

Маска за отпусната и повехнала кожа. Към 1 разбит белтък се прибавят 2 чаени лъжички отвара от лимонови кори, малко настъргана лимонова кора и няколко чаени лъжички тоалетни трици до получаването на каша за мазане. Нанася се върху лицето и престоява 10 минути. Втвърдената маска се разбива с хладки компреси и след това се отделя внимателно от кожата. Накрая лицето се измива с обилна струя студена вода. Тази маска е много подходяща, когато на отпусната кожа трябва да се придаде опънат и младежки вид, но честата ѝ употреба не е за препоръчване.

Маска за избелване и почистване. Кората на 1 лимон се настъргва ситно на домакинско ренде и се оставя да съхне 1-2 дни. След това се прибавят няколко капки зехтин до получава-

не на каша, която се нанася върху кожата на лицето и престоива 10 минути. След това се измива с топла вода. Маската се прилага на всеки 2 седмици. Кожата на лицето става гладка и еластична, а луничките и пигментациите се избелват.

Отвара срещу пърхот. В 1 литър дъждовна или речна вода се варят 15 минути нарязани на дребно кори от 4 лимона. Получената отвара се охлажда, прецежда и с нея се измива косата 1-2 пъти седмично. След 5-6 процедури пърхутът изчезва, а косата става по-лъскава и еластична.

Лосион за почистване на лицето. Корите от няколко изцедени лимона се нарязват на ситно, поставят се в бурканче и се заливат със 100 мл преварена вода. След 3 дни екстрактът се прецежда и се добавя 50 мл розова вода и 20 мл глицерин. С тази смес се напоява памучен тампон, с който се натрива кожата на лицето, шията, ръцете и ноктите. Кожата се почиства, петната се избелват, а ноктите укрепват и стават по-здрави.

Лимоновото етерично масло се използва за приготвяне на есенции, парфюми, одеколони, кремове, шампоани, сапуни, лоси-**намазване на кожата преди слънчеви бани и облъчвания с кварцова и солуксова лампа!**

Други приложения. Лимоновото етерично масло, получен от лимоновите кори, се използва при производството на алкохс и безалкохолни напитки, за ароматизиране на ликьори, лимон както и за коригиране вкуса и мириса на лекарствените сред във фармацевтичната промишленост и др. Настърганата лимонова кора придава чудесен аромат на сладкиши, тестени изде. сосове, плодови супи, както и на плодови и зеленчукови сал. Чрез натъркване с вътрешната месеста част на лимоновите к се почистват петна по дрехи и покривки от мастило, химика ръжда, вино, бира, чай (след което те се излагат на слънце и накрая се изплакват с вода). От корите на плода се получава пектин, който има голяма желираща способност.

ЛИПА ДРЕБНОЛИСТНА (TILIA PAVIFOLIA, T. CORDATA) ЛИПА ЕДРОЛИСТНА (TILIA GRANDIFOLIA, T. PLATYPHYLLOS)

Произход и разпространение. Липата е била известна и по-рано още от древността. Доказателство за това е, че се споменава от много древноримски поети и учени, като Вергилий (70-1 пр.н.е.), Овидий (43 г. пр.н.е.-17 г.), Плиний Стари (23-79 г. В древността липата е символизираща величавата женственост влязла в историята и фолклора на много народи. Древните хора са вярвали, че дървото може да плаче и който отсече липово дърво, непременно ще се изгуби в гората. Липата е била символ дълголетие (живее до 500 г.), което се е свързвало с голямата жизнена сила и способността ѝ да дава обилни филизи. Германия от стари времена се смята за дърво на влюбените, Словакия е национално дърво. В стари времена руските народ майстори правели печати от липова дървесина, а от ликото работвали въжета, рогозки, кошници и др. Днес липата е едно най-красивите и високо ценени дървета в умерения пояс. От 45-те рода на сем. Липови, повечето от които са тропически обитатели, единствено дървесните видове от род *Tilia* са приспособени за живот в умерените ширини.

Дребнолистната липа е широко разпространена почти из целия свят, а също и у нас. Обикновено тя образува долния планински пояс наред с други дървесни видове. **Едролистната липа** е малко по-слабо разпространена – не се среща в Северна и Североизточна България и Странджа планина.

Ботаническо описание. *Дребнолистната липа* е силно разклонено дърво (фиг. 66) от

сем. Липови (Tiliaceae), високо до 30 м. Има мощна коренова система. Стъблото е покрито със сиво-кафява, надлъжно напукава кора, а кората на младите клонки е масленозелена или червеникава, гола, покрита с лещанки. Листата са последователни, закръглено сърцевидни, с леко асиметрична основа, неправилно нарязани до напилени, снабдени с дръжки. Отгоре са тъмнозеле-



ни, а отдолу синкаво-зелени с ръждиво-червени власинки в ъглите между главните и страничните жилки и на дължина достигат 10 см. Цветовете са жълтеникави, събрани по 3-16 бр. в увиснали съцветия, които са по-слабо ароматни в сравнение с другите липи. Имат голям ланцетовиден прицветник с бледожълтеникав цвят. Плодът е меко кълбесто орехче.

Едрolistната липа е от същото семейство. Достига 40 м височина и е силно разклонено дърво. Кората на стъблото е тъмнокафява де черла и по-дълбоко напукана в сравнение с дребнолистната липа. Младите клонки отначало са окосмени, а по-късно остават голи или покрити с разпръснати власинки. Листата са дълги 8-18 см, широко сърцевидни с остър връх, назъбени до напилени, еднакво зелени от двете страни, голи или слабо покрити с власинки между ъглите на главните и страничните жилки. Цветовете са събрани по 3-5 бр. в увиснали съцветия. Прицветният лист е тланцетовиден, покрит с власинки. Плодът е кълбесто твърдо орехче с изпъкнали надлъжни ребра.

Използваема част. Съцветията с прицветния лист, събрани по време на цъфтеж (както и свежи пъпки и клонки) – *Flores Tiliae parvifoliae et grandifoliae*.

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,05 – 0,07%) с основна съставка сесквитерпеновия алкохол фарне *Липовото етерично масло* е с жълтокафяв цвят и приятен специфичен мирис (дължащ се на фарнезола). Растението съдържа още флавонолови гликозиди, производни на кверцеп (кверцитрин, изокверцитрин, кемпферитрин, рутин, хиперохесперидин и др.), и производни на кемпферола (тилиро астрагалин и др.), тилиацин, левкоантоцианидини, ами дитиацин, сапонини, захари, танини, слюзни вещества (10%), терпеноиди (тараксерол), минерални соли, витамини (С,Е, каротин), органични киселини, ензими и др. Дрогата притежава приятна специфична миризма.

Лечебно приложение. Липовият цвят е много древно лечебно средство с противовъзпалително, противомикробно средство, температуропонижаващо, потогонно, пикочогонно, противопазматично, тонизиращо и дезинфекционно действие.

Инхалации със запарка (1 супена лъжица липов цвят се зап с 1 чаена чаша вряла вода). Под влияние на съдържащите се рите летливи вещества дейността на потните жлези се усилюва и предизвиква изпотяване (съпътстващо оздравителния процес), а кръвоносните съдове, кръвоснабдяващи потните жлези, се разширяват. Добър лечебен ефект има при простудни заболявания, при възпаление на горните дихателни пътища (ларингит, трахеобронхит), както и при фарингит и бронхиален катар. Има добро отхрачващо и омекчително действие. Използва се за понижаване на висока температура при трескави състояния, има и тонизиращ ефект и засилва защитните сили на организма.

Руската народна медицина препоръчва *вдишване на липови пари* при кашлица и простудни заболявания по следния начин: липови клонки заедно с листата и цветовете се поставят в съд с вода, която се нагрява на силен огън до кипене, а образувалите се водни пари и летливи вещества се вдишват.

Компреси и лани със стукани свежи липови пъпки народната медицина препоръчва при инфектирани рани, разязвания по кожата, мастит и циреи, като болкоуспокояващо, противовъзпалително и смекчаващо средство.

Жабуене с топла запарка от липов цвят се прилага при възпаления на устната кухина и гърлото, болезнена кашлица, бронхиален катар, зъбобол и др.

Вани с отвара от листа и липов цвят (100 г дрога на 2 литра вода за 20 минути) се прилагат при кожни обриви, алергични състояния, ревматични и подагренни болки в ставите, хемороиди, пролетна умора, безсъние, неврози (особено при деца), хистерия, световъртеж, възпаления на бъбреците и пикочния мехур, стомашно-чревни болки и др.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва запарка от липов цвят под форма на парни бани и компреси на очите при умора и торбички под тях. За целта 1 супена лъжица изсушен липов цвят се залива с чаша кипяща вода, захлупва се и след 20 минути се прецежда. Запарката има освежаващ, противовъзпалителен и подхранващ кожата ефект. Със същата запарка, но с добавка на 1 лъжичка пчелен мед, всяка сутрин и вечер с напоен

тампон от тази смес се намазва лицето до попиване, без да се подсушава. Тази процедура поддържа кожата на лицето свежа и нежна. Препоръчва се запарката да се съхранява в хладилник, като се използва до 1-2 дни, след което се приготвя нова запарка. През пролетта, когато е налице пролетна умора, изразяваща се в отпусната кожа на лицето, отекли клепачи, торбички и сенки под очите, зачервени очи и др., се препоръчват компреси на очите с тампони, напоени с изстинала отвара от липов цвят, за 20-30 минути. Тази процедура оказва противовъзпалително, успокоително, подхранващо и тонизиращо действие. При същите признаци на пролетна умора се препоръчва маска на лицето, приготвена по следния начин: вземат се равни части (по 1 лъжичка) изсушени липов цвят, цвят от лайка и черен бяз, които се варят 10 минути в 300 мл вода, след което течността се прецежда. Към още топлата отвара се прибавя 1/2 чаена лъжичка пчелен мед и още овесени ядки до получаване на каша. Маската се нанася поносимо топла и се оставя да действа 20-30 минути, ва и поддържа кожата еластична с нормален тургор.

При мазна кожа на лицето се препоръчват топли измивания с тампон, напоен с отвара от липов цвят.

Измиване на косата със запарка от липов цвят се практикува при пърхут, като 2 дни преди измиването се прави фрикция на кожата на главата и корените на космите с тампон, напоен с рициново масло и салицилов спирт (по равни части). За заздравяване на косъма и при косопад народната медицина препоръчва липов цвят, сварен в оцет в съотношение 1:10. С отварата косата се измива всекидневно в продължение на 10 – 15 дни.

Германската народна фитокозметика препоръчва за успокояване и нормализиране на раздразнена и възпалена от слънцето кожа, при изморени и подути крака, разтриване с масажно масло приготвено от липов цвят. За целта 2 шепи изсушена дрога се поставят в съд, заливат се с 1/4 литър зехтин или олио и сместа загрява на водна баня до кипване. След това се оставя да престои 24 часа, прецежда се и се налива в бутилка, която се съхранява в хладилник.

Стара японска рецепта препоръчва компрес с отвара от липов цвят за поддържане еластичността на кожата на шията, която най-голямата издйайница за възрастта на жената. За целта се натпява хавлиена кърпа в още топлата отвара от липов цвят, изцежда се и се увива около шията. За да се запази топлината, се завива парче найлон и върху него вълнено шалче. Този компрес действа тонизиращо, общоуспокояващо и поддържа в нормален вид кожния тургор на шията, като освен това е много подходящ за жени, страдащи от мигрена. След тази процедура, продължаваща 15-20 минути, се препоръчва намазването на шията с подходящ под ранващ кожен крем.

Други приложения. Като дървесен вид липата има промишлено, биологично, естетическо и лесовъдно значение. Дървесината, заради своята мекота и еластичност, е предпочитана суровина при производството на моливи, чертожни дъски, музикални инструменти, мебели, щайги и др. Удобна е за пирография и дърворезба. Липата е ценно медоносно растение – липовият мед се смята за един от най-добрите.

ЛУК КРОМИД (ALLINM CERA)

Произход и разпространение. Родина на лука е Югозападна и Средна Азия. В древна Вавилония (II хилядолетие пр.н.е.) лукът и хлябът били основата на храненето. В градините на вавилонския цар Мардукапалитин II насажденията от това растение заемали значителни площи. Лукът и хлябът били основна храна и на жителите на древна Месопотамия. През III династия на Урите особено много се прочула луковата градина на крал Мароках-Баладан II (2100 г. пр.н.е.). Древните перси също познавали луковото растение, което използвали за храна. На главния готвач на персийския шах било наредено лукът да присъства ежедневно на шахската маса. В древен Китай в планината Тяншан имало толкова много див лук, че китайците я наричали Дзунлин (в превод „Лукова планина“). На строителите на Великата китайска стена ежедневно в дажбата се полагало даването на лук (заедно с чесън) като източници на

сила. От Персия кромид лукът се разпространил в Древен Египет, където бил смятан за храна, даваща изключителна сила, и затова е влизал в порцията на робите, строящи Хеопсовата пирамида. В откритите египетски фараонски гробници нееднократно са намирани остатъци от кромидени луковици. В един период лукът бил обявен за свещено растение, поради което бил изобразяван на фрески и паметници и го принасяли в жертвоприношение на боговете и като дар на умрелите. От Египет растението било пренесено в древна Гърция, където също било обявено за свещено. За лука споменава древногръцкият поет Омир в „Одисея“ и в XI песен на „Илиада“. където златокъдрата богиня Хеката гощава гостите си на масата с кошница, напълнена със зелен лук. А известният атински пълководец Ификрат, женейки се за дъщерята на одринския цар Котис, получил в деня на сватбата си в дар каче с лук. Древните римляни се научили да отглеждат това растение от гърците, от които получили дори няколко сорта от него. Древноримският учен Плиний Стари (23-79 г.) споменава в съчиненията си за различни сортове кромид лук, които римляните засаждали в градините си. В римската армия лукът, наред с чесъна, бил включван задължително в порцията на войните, тъй като смятали, че е източник на сила, енергия и храброст. Древните траки и славяни също ползвали за храна, подправка и лечебно средство. Средновековието лукът вече бил разпространен в много страни на света и чрез селекция възникнали много сортове. Първоначално храна за простолюдието (поради миризмата), лукът почнал да навлиза и в менюто на знатните особи, тъй как повечето страни вече се смятало, че консумирането му предпазва от болести. Днес кромид лукът е култивиран във всички части на света, където е възможно отглеждането му, като са създадени множество сортове (около 400).



Ботаническо описание. Кромид лукът е двугодишно или тригодишно луковично тревисто растение (фиг. 67) от сем. Кремови (Liliaceae). Луковицата е орган за натрупване на резервни хранителни вещества. Тя е различна по форма и размери (в зависимост от сорта), най-често кълбовидно-сплесната, съставена от прилепнали бели, сочни, месести люспи. В основата на люспите се намират една или няколко пъпки, от които се развива стъблото, което достига 100 см. Листата са кухи, полукръгли, пошироки в средната част и изострени на върха. Съцветието представлява къл бовиден сенник, обгърнато от ципеста обвивка. Цветовете са хермафродитни, с бяла окраска. Семената са тристенни, набръчкани, черни на цвят.

Използваема част. Младите стръкове и луковиците на растението. (Herba et bulbus Allii cepae).

Химичен състав. Луковицата съдържа 0,15-0,30% (масло, 7-12% захари (фруктоза, захароза и малтоза), 0,9% 1,2-1,8% белтъчини, 0,1% мазнини, 1,2-3,4% азотни вещества ганични киселини (лимонена, ябълчна), ензими (алиена: слюзни вещества, инсулиноподобни фитохормони, аминокемпферол, кверцетин и др.), сапонини, фенолни киселини, 0,3-0,7% макроеlementи (калий – 175-180 мг%, фосфор – 40-43 мг%, калций – 31-32 мг%, натрий – 8-10 мг%, желязо – 0,4-0,6 мг%, магнезий – 10-11 мг% и сяра – 70 мг%, хлор – 21 мг%), а от микроелементите – йод (0,002 мг%) и др.; витамини – витамин С (18-30 мг%, а в зеления – 24 до 60 мг%), витамин Р (100-150 мг%), каротин (0,03-1,30 мг%, а в зеления – 2,7 до 6,5 мг%), витамин Е (0,2 мг%, а в зеления – до 2 мг%), витамин РР (0,2-0,5 мг%), витамин В₁ (0,03-0,08 мг%), витамин В₂ (0,02-0,06 мг%), витамин В₆ (0,11-0,13 мг%), пантотенова киселина – 0,08-0,13 мг%, фолиева киселина – 9-13-микрограм %, витамин Н (биотин – 0,9-3,5 микрограм %) и др.

Луковото етерично масло придава на кромид характерния остър парлив мирис, който оказва дразнещо сълзотворно действие върху очната лигавица. А това става при разрязване на кромид лук, при което съдържащия се алиин влиза в допир с ензима алииназа, при което се осъществява разпадане и се получава захар и луково масло, съдържащо главно пропилдисулфид (70-90%), диалилдисулфид, алицин и др. Доскоро не беше известно коя от съставките

на летливото етерично масло на лука лютят на очите и предизвиква сълзотечение при рязане и стъргане. Изследвания на учени от университета в щата Мисури (САЩ) доказват, че това летливо летливо вещество е алдехидът пропантал. При разтваряне във вода той образува серниста киселина, която дразни лигавиците. И тъй като очите непрекъснато съдържат известно количество влага, механизмът на сълзене при рязането на лук става пределно ясен. Неотдавна истинска сензация предизвикаха биохимици от Тексаския университет, според чиито анализ лукът съдържа простагландин- A1. Лукът е първото растение, в което е открито това ценно вещество, тъй като досега то е било изолирано само от животински организми. А известно е, че простагландинът предизвиква понижаване на кръвното налягане и поради това твърде възможно е в бъдеще добре пречистен луков екстракт да се използва за лекуване на хипертония. За съжаление обаче безсмислено е консумирането на големи количества лук от страдащите от това заболяване, тъй като белтъчната молекула на простагландина при поглъщане се разрушава веднага от стомашния сок. Ето защо учените експериментират извлеченото вещество да се въвежда направо в кръвта.

Установено е, че лютивите сортове кромид лук съдържат по-голямо количество етерично масло и затова се запазват по-дълго време.

Лечебно приложение. Като лечебно средство кромид лукът е бил използван още от древните египтяни, които забелязали, че той влияе благотворно на храносмилателните органи: повишава апетита, подобрява дейността на черния дроб и жлъчката, препоръчвали го при ревматизъм, подагра и затлъстяване. Древногръцките лекари също препоръчвали лука срещу много болести и приготвяли от него разнообразни лекарства, често в съчетание с мед. „Бащата на медицината“ Хипократ (460-377 г. пр.н.е.) използвал лука за лекуване на ревматизъм, подагра, затлъстяване и др. А древногръцкият лекар и ботаник Диоскорид (втора половина на I в.) го препоръчвал като пречистващо средство, за подобряване на чернодробната дейност и за усилване на апетита, тъй като считал, че растението влияе благотворно на храносмилателните органи. Древноримските лекари също ценели растението и го използвали за пречистване на кръвта и стомаха. Те го препоръчвали като средство с общо благотворно въздействие върху организма. Не случайно сред източните народи съществувала поговорката: „Лук, в твоите обятия преминава всяка болест.“ Древните славяни го използвали като лек при много болести, което намерило отражение в поговорките: „Лукът от седем болести лекува“. „Лукът – лек за всичко“. През средните векове лекарите смятали, че дори миризмата на лук предпазва от болести. В Русия например, в годините на жестоки епидемии във всяка къща окачвали венци лук - хората вярвали, че той ги предпазва от болести. Знаменитият таджикски лекар Авицена (980-1037 г.) предписвал луков сок при ангина, за укрепване на стомаха и за възбуждане на апетита. Той препоръчвал гаргара с отвара от лук при слизеста ангина. Средновековните лекари смятали лука за прекрасно средство срещу скорбута. Не напразно пътешествениците, отправящи се към далечни и продължителни пътувания, го носели със себе си.

Инхалации с пресен лучен сок, разреден с дестилирана вода в съотношение 1:10 – 1:50, се препоръчва при остро възпаление на горните дихателни пътища, хрема, ангина, грип, бронхит, трахеобронхит, тонзилит, белодробни възпаления и гнойни процеси, афти по устната лигавица, възпаление на венците и др.

Народната медицина лекува хрема чрез поставяне в ноздрите на памучни тампончета, напоени със сок от лук за 10-15 минути няколко пъти дневно.

Компреси и лати със счукан или изпечен на фурна кромид лук се предписват от народната медицина при дребни фурункули и за ускоряване узряването на големи циреи, при кожни изриви, както и при лека степен на изгаряне, измръзване, напукана кожа и особено при абсцеси и гнойни рани (при които причиняващите ги микроорганизми бързо загиват и настъпва бързо заздравяване). Старо народно средство е лечението на мазоли чрез налагане на горещ печен лук върху тях за няколко часа, след което краката се потапят в гореща вода и се остъргва омекотеното вроговяване. Процедурата се повтаря всекидневно до ликвидиране на мазола.

При друга народна методика след измиване с гореща вода на краката със сода и сапун, върху мазола се налага лапа от горещ печен лук. Налагането на лапа от кашица от суров лук върху задебелени и напукани пети за 2-3 часа ги омекотява, след което е необходимо краката да се измият с топла вода и намажат с подходящ крем. Германската народна медицина препоръчва при болки в ушите и възпаление на средното ухо облекчаване на болката чрез поставяне на лапа от ситно нарязана средно голяма глава лук и увита в кърпа, затоплена до телесната температура, след което се налага върху болното ухо, като се закрепва с шал или скиорска шапка. Лапата се сваля след 1/2-1 час. Българската народна медицина препоръчва при същите оплаквания и при шум в ушите смесването по равни части на пресен сок от лук със зехтин. От посочената смес (леко затоплена) се капват 3-4 капки в болното ухо 3 пъти дневно. Още по-добре е поставянето на напоени с лумена каша памучни тампончета в ушите. Особено ефективно средство срещу навяхване и изкълчване на крака е компрес за 1 нощ с настърган с ренде кромид лук (1 глава) и готварска сол (1 чаена лъжичка) и налагането на травмираното място. Може да се използват и сварените върхви стъбла на пресен кромид. При гнойни рани и отоци народната медицина препоръчва изпичане на 1 глава кромид, посипването ѝ със захар и нанасянето ѝ върху раната или отока.

Натриване на кожата с кашица от прясно счукал лук действа болкоуспокояващо на мястото на ухапването или ужилването от пчели, оси, стършели, комари и др. Натриването на слепоочията и челото с лукова кашица се препоръчва от народната медицина при главоболие. За лекуване на кожни сърбежи, екземи, лишеи, гъбички, а също при посинено от натъртване, при леки изгаряния и циреи поразените участъци се натриват с лукова кашица. Старо народно средство при спастична кашлица е натриването в областта на гърдите и шията с луков сок, размесен със свинска мас.

Жабурене с пресен лучен сок се използва за дезинфекциране на устната кухина при афти по лигавицата, гнойно възпаление на венците и др. Същият ефект може да се получи при продължително дъвчене на лук за 2-3 минути, при което загиват попадналите там микроорганизми.

Козметично приложение. За укрепване на косата и за стимулиране на растежа ѝ народната фитокосметика препоръчва да се измива 2 пъти седмично с отвара от лучени люспи, което е и средство срещу пърхута. За същата цел всекидневно с памуче се втрива пресен лучен сок в корените на космите, в порите на кожата на главата за 5 минути, след което косата се измива с отвара от лайка. Според друго народно средство за същата цел 2 глави лук се настъргват през ренде и се накисват за 1-2 часа в 300 мл ракия (или разреден наполовина с вода чист спирт). Получената спиртна настойка се прецежда, дезодорира и с нея се маже косата след измиване.

Маска против бръчки. Вземат се 30 мл сок от кромид лук и същото количество сок от бял крем (лилий) и 30 г бял восък, които се смесват и разтопяват на водна баня. Маската се нанася върху лицето, докато е още поносимо затоплена. Престоява 20 минути, след което се измива с хладна вода.

За премахване на новопоявили се пигментни петна, лунички, брадавици и младежки пъпки по кожата на лицето се препоръчва налагането на компреси от счукал или печен лук (като кожата предварително се намазва с олио) или всекидневното им намазване с тампон, напоен с пресен лучен сок, смесен със зехтин (по равни части).

Други приложения. Лукът от най-древни времена се използва за храна и подправка в националните кухни на много страни по света. В някои региони на нашата страна използват люспите за боядисване на вълна в кафяв цвят. Кромидът е добро медоносно растение.

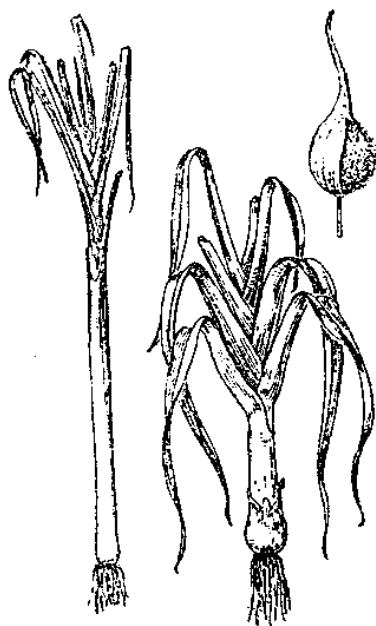
ЛУК ПРАЗ (ALLIUM PORRUM)

Произход и разпространение. Смята се, че празът произхожда от Средиземноморието и Западна Азия. Бил е известен от дълбока древност на древните египтяни, гърци и римляни,

за което свидетелстват открити стари травници, където е упоменат. Римският император Клавдий Нерон (37-68 г.) бил известен като голям консуматор на праз, за да предпазва гласа си от пресилване преди произнасяне на дълги речи. Днес празът е разпространен из целия свят като зеленчукова култура (с много сортове) особено в страните на умерения пояс. У нас е разпространен на ограничени площи във всички райони на страната.

Ботаническо описание. Празът е многогодишно луковично тревисто и студоустойчиво растение (фиг. 68) от сем. Кремови (Liliaceae). Кореновата му система е брадатеца, достигаща на дълбочина в почвата до 30 см. Луковицата има цилиндрична, слабо издута в основата сиформа. Стъблото през първата година е силно скъсено, подобно на кромида и чесъна, но по-широко. Върху него се образува една пъпка (рядко две), от която през втората година израства цветоносно стъбло, високо 110-150 см. Листата са дълги, тесни, лентовидни, светло-зелено обаягени. Те имат листни влагалища, които образуват лъжливо стъбло, където се отлагат резервните хранителни вещества. Височината на лъжливото стъбло е 15-75 см, а дебелината – 2-6 см. Съцветието представлява кълбовиден сенник. Цветовете са с дълги дръжки. Семената са дребни, силно набръчкани, с черен цвят.

Използваема част. Цялата надземна част, както и луковицата на растението (Herba et bulbus Allii porri).



Химичен състав. Празът съдържа гликозидно свързано етерично масло (0,04-0,10%), белтъчини (1,5-2,2%), мазнини (0,1-0,3%), азотни вещества (1,3%), захари (6,7-10,7%), целулоза (0,5-1,5%), ензими (малтаза, амилаза, инвертаза, декстриназа), витамин С (15-25 мг%), витамин Р (100-110 мг%), витамин Е (0,8-1,8 мг%), каротин (0,09-0,20 мг%), витамин В1 (0,06-0,10 мг%), витамин В2 (0,04-0,06 мг%), пантотенова к-на (0,12 мг%), витамин В6 (0,3 мг%), витамин РР (0,5 мг%), фолиева к-на (32-микрограм %), витамин Н (биотин) (0,9-1,4-микрограм %), минерални соли (калий – 220-280 мг%, калций – 58-87 мг%, фосфор – 46 мг%, магнезий – 10-17 мг%, натрий – 5-8,3 мг%, желязо – 1 мг%, сяра – 54-67 мг%, хлор – 24 мг%) а от микроелементите – арсен, цинк, молибден, ванадий и др., мастни киселини, слизести и баластни вещества. В пръза са установени и 18 незаменими аминокиселини (преобладава цистин), които са особено ценни за човешкия организъм. Лютивостта на растението се дължи на гликозида алиин, чието активно вещество е свързано с глюкоза и в нормално състояние е неактивно. При разръзване или разкъсване на пръза алиинът се свързва с ензима алиинлиаза и протича реакция на разпадане на захар и на летливо пръзово етерично масло, състоящо се от диалилдисулфид и от алицин (вещество с лютив вкус).

Пръзовото етерично масло не е добре проучено.

Лечебно приложение. Празът е бил познат и ценен като храна и лек още от древни времена. Използвали го особено много за лечение при простудни заболявания. Днес е известно, че той има апетитовъзбуждащо, стимулиращо отделянето на стомашен сок и храносмилането, температуропонижаващо, противобактериално, пикочогонно (дължащо се на благоприятното съотношение на минералните соли и голямото съдържание на калиеви соли, които стимулират дейността на бъбреците и спомагат за отделянето на урината). А ниското съдържание на захари и високото съдържание на белтъчини и витамини го прави подходяща храна за диабетици. Наличието на баластни вещества спомага за усиляване на чревната перисталтика и поради това действа очистително на червата. Освен това празът стимулира кръвообразуването.

Компреси и лапи. Българската народна медицина препоръчва при ангина и възпалено гърло компрес от каша от праз, получена от изтъркване и стриване на няколко стръка и след това посипана с малко захар. При ставен ревматизъм и артрит се използва налагане на лапа на болното място, която престоява една нощ. Приготвя се, като няколко стръка праз се изпичат и

нацепват надлъжно, посипват се с пудра захар (или счукана наситно захар). При пресни рани се препоръчва налагането на лапа от избелен, смачкан и поръсен със захар праз или на сварени и още горещи зелени части на растението. При отоци, навяхване и изкълчване се препоръчва налагане на лапа на болното място от счукан праз и размесен с готварска сол за една нощ. Старо народно средство за лечение на плеврит и пневмония е следната рецепта: взема се от 3 стъбла праз вътрешната бяла част, която се нарязва на малки парченца. Те се заливат с 1/2 литър прясно мляко и се варят на тих огън, докато млякото изври и се получи каша. Още топла тя се разстила върху марля, на която се подгъват двата края и лапата се налага върху гърдите на болния. Престоява 3 часа, след което се сваля. Процедурата се прави няколко пъти до оздравяване (състоянието на болния трябва да се наблюдава от лекар!).

Накапвания в ушите се прилагат при възпаление и болки в тях с 2-3 капки леко загрят сок от праз. Друго народно средство е на-капване на няколко капки от получената гъста течност от изпечено стъбло праз, което се смачква и размесва добре със зехтин.

Намазване със свеж сок от млади листа от праз на отоци от ужилвания от насекоми (оси, пчели, дървеници, комари) се препоръчва от японската народна медицина.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва измиване на косата 2 пъти седмично с отвара от праз лук за укрепване и стимулиране на растежа ѝ, както и за премахване на пърхут. Според друга народна рецепта 1 стъбло праз лук се настъргва през ренде и се накисва за 5-6 часа в 200 мл силна ракия. След прецеждане получената настойка се използва за втриване в корените на космите на косата, която предварително се измива.

Други приложения. В много страни по света от древни времена празът се използва за храна, особено много в българската национална кухня.

ЛУК ЧЕСНОВ, ЧЕСЪН (ALLIUM SATIVUM)

Произход и разпространение. За родина на чесъна се смята Централна и Югозападна Азия (равнините между Алтайските планини и Тянь-шан). Оттам преди хиляди години растението е попаднало най-напред в Китай, Монголия, Индия и Египет, а по-късно и в останалия свят. Според други версии чесънът произхожда от хидепланинските райони на Средна Азия или дори от Южна Азия. Неоспорим факт е обаче, че той е бил известен още преди 6000 г. на народите, обитаващи земите между реките Нил и Ганг, които са го използвали за храна, подправка и лечебно средство. Чесънът бил смятан за източник на сила и затова го давали (заедно с кромид лук) на работниците при строежа на Великата китайска стена. При погребения древните китайци пропъждали с чесън злите духове. За първи път чесновият лук е бил култивиран в древен Китай, откъдето като културно растение е пренесен в Индия и Египет. В египетските гробници на фараоните нееднократно са откривани остатъци от луковици на чесън, а по саркофазите и на стенописи са намирани фрески, изобразяващи чеснов лук, което свидетелства за голямата му популярност. Древните египтяни смятали чесъна и кромидата за свещени растения. Те ги изобразявали по фрески и стенописи, принасяли ги в жертва на божества и в дар на умрелите. Гръцкият историк Херодот (484-425 г. пр.н.е.) е оставил за поколенията факти, които свидетелстват за значението на чесъна. Според него при строежа на най-голямата египетска пирамида – Хеопсовата (2400 г. пр.н.е.), на робите давали всекидневно чесън, за да се предпазват от болести и да имат сила и мощ. На самата пирамида имало надпис със следния текст: „За чесън, лук и ряпа, давани за храна на работниците, е заплатено 1600 сребърни таланта.“ Чесънът се споменава и в Библията, и в Корана, от които става ясно, че имал ритуално значение. Преди „потопа“ се смятало, че чесънът и кромидът притежават вълшебни свойства, способни да закрилят човека от нещастия, да развалят зла магия и да неутрализират отрови. Древните евреи по време на своето странстване из пустинята, след бягството си от Египет, много страдали от липсата на чесън. Древните гърци също високо го ценели като източник на сила, но поради силната миризма го наричали „смордлива роза“. По тази причина го смятали за храна на простия народ – само те миришели на чесън,

докато знатните гърци могли да си позволят освен хляб, месо и риба. Това се потвърждава от произведенията на древногръцкия драматург Аристофан (ок. 445-385 пр.н.е.) и от съчиненията на древните гръцки историци. Гърците дори не допускали в храмовете на Афродита хора, миришещи на чесън. Според писанията на древногръцките историци, траките ядели много чесън, особено през студените сезони от годината. Древните римляни се научили да отглеждат това растение от гърците. Древноримският учен Плиний Стари (23-79 г.) споменава в трудовете си за чесновия лук, който според него засилвал половото влечение. Но при римляните чесънът бил изгонен от кухнята на патрициите, които го наричали „воняща роза“. Древноримските военноточници го включвали в дажбата на своите легионери, като вярвали, че консумирането му предизвиква прилив на сила и мъжество, повишава енергията и придава храброст. От този период е запазена следната поговорка: „Чесънът стопля сърцето на героя, когато студ го вледенява“. От римляните чесънът бил пренесен към древните германци, които също го считали като средство за повдигане на войнския дух. Те закачали ски-лидки чесън над църковните врати, за бъдат избавени богомолците от болести, а при погребения го пускали в гроба, за да предпазят мъртвите от посещения на дявола. У древните сакси растението завоювало славата на чудодейно средство срещу магии, като за целта суеверните хора натривали с чесън ходилата на краката и гърдите си. Във Франция чесънът бил на голяма почит, особено сред бургундци и гасконци. В двора на бургундските херцоzi поднасяли на знатните дами захаросан чесън. И до днес по традиция във френския град Сен Клер, който се смята за символична столица на европейското чесъново царство, всеки четвъртък се провежда пазар само на чесън с многобройни сортове. За един ден се продават по 50 тона, а през лятото оборотът достига 100 тона. През август градът се преобразява и започва традиционният празник на чесъна, на който се четат лекции за историята, начините за отглеждане и ползата от него, както и интересни кулинарни рецепти, а по площадите се провеждат куклене представления, посветени на него. Древните унгарци слагали под дюшеците на новородените бебета скилидки чесън, за да може миризмата да прогони „нечистите сили“. Подобно действие имало и при старите българи, които носели на шиите си муски със скилидки чесън, тъй като вярвали, че ги предпазват от нещастия, зли духове и болести. Поставяли ги и на шапчиците на бебетата заедно със сини мъниста, а също ги провесвали по стените на домовете си. От древните траки и славяни българите научили, че чесънът предпазвал от уроки (зли очи). Впрочем древните келти също са използвали чесъна, което е видно от латинското родово име *Allium*, което има келтски произход (от *all* – парлив, лютив).

През всички исторически епохи човечеството е било разделено на две части, едната от които обожавала растението, а другата, която го ненавижда и не може да го понася. Още древните египетски жреци били яростни противници на чесъна, като го смятали за „нечестив“ и го наричали с най-обидни прозвища, като „сврадливи“, „онящи“, „адени“ и пр. За най-върлия враг на чесъна обаче, се смята кралят на Кастилия Алфонс XI, който през 1330 г. учредил рицарски орден за хора, ненавиждащи чесъна и неговата миризма.

Днес чесънът почти не се среща в диво състояние, а като културно растение се отглежда по цялото земно кълбо, там, където той е неразделна част от националната кухня на народите от различни страни и разбира се, където климатичните условия позволяват.

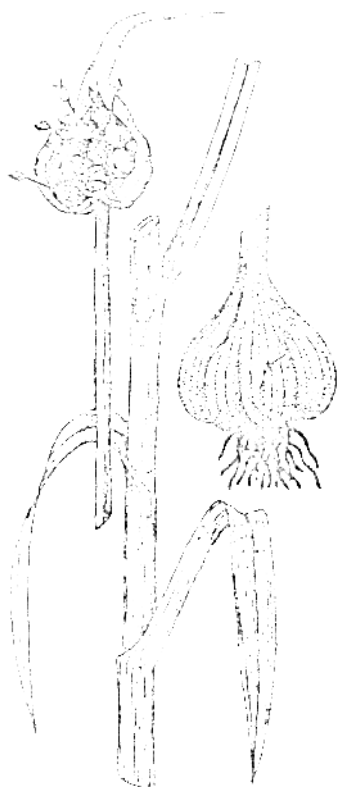
Ботаническо описание. Чесънът е многогодишно тревисто луковично растение (фиг. 69) от сем. Кремови (*Liliaceae*). Подземните му органи се състоят от луковица, на която се образуват придатъчни корени. Луковицата има различна форма (от закръглена до удължена) и се състои от 6-10 скилидки, обвити от белезни люспи. Листата са овални, плоски, линейни с ширина около 1 см, заострени към върха. Влагалищата на листата, плътно обхващащи всяко едно, образуват лъжливо стъбло, вътре в което преминава безлистен цветонос, носещ на върха кълбовидно чадъресто съцветие. Често в съцветието вместо цветове се образуват малки въздушни луковички с дължина 1,5-3 мм, служещи за вегетативно размножение на растението. Цъфти юни-юли.

Използваема част. Младите стръкове и луковиците на растението (*Herba et bulbis Allii*

sativi).

Химичен състав. Луковицата съдържа етерично масло (0,2-0,4%), в чийто състав влизат полисулфидните съединения диалилдисулфид (60%), диалилтрисулфид (20%), диалилтетра-сулфид (10%), алилпропилдисулфид (6%), дипропилдисулфид (2%) и лютивото антибио-тично вещество алицин, чиито предшественик е гликозидът алиин (0,3%), който е гликозид, свързан и пространствено отделен от ензима алиинлиаза. При разкъсване или разрязване на тъканите на чесъна алиинът влиза в допир с ензима, вследствие на което става разпадане и се получава захар и летливо чесново масло. Растението съдържа още антибиотичните вещества гарлицин и алистатин, цистин, глицин, стероиди, фитостерини, фитохормони, тлъсто масло (0,06%), целулоза (в луковицата 0,8-2,0%, а в зеления е 1,4-2,2%), азотни вещества (в лукови-цата 6,7%), скорбяла, флавоноиди, сапонини, ензими, органични киселини, багрилни и дъ-билни вещества, белтъчини (в зеления 1,8-2,7%, в луковицата 6,0-8,1%), въглехидрати (в зе-ления 1,5-2,5%, в луковицата 24-29%), мазнини 0,10%, от витамините -витамин С (11-19 мг% в луковицата, а в зеления чесън 55 мг%), каротин (само в зеления 1,4-2,5 мг%), витамин Е (1 мг%), витамин В1 (0,08-0,20 мг%), витамин В2 (0,07-0,09 мг%), пантотенова к-на (0,1-0,5 мг %), витамин В6 (0,2-0,6 мг%), фолиева к-на (18-микрограм %), витамин РР (0,3-1,2 мг%), ви-тамин Н-биотин (0,9-микрограм %), минерални вещества

(1,44%), от тях макроелементи (калий -242 мг%, калций – 52 мг %, фосфор-139 мг%, желязо-2,4 мг%, натрий-5,0 мг%, магнезий-25 мг%, сяра – следи) и микроелементи (йод, мед, манган, ко-балт, никел, молибден, титан, ванадий, цинк 0,6-микрограм %, селен, хром и др.), йодоподобното вещество родан, органични киселини (лимонена и ябълчна) и др.



Лечебно приложение. Лечебните свойства на чесъна са били известни още от дълбока древност. В откритата древна ки-тайска билкова книга „Бен цао“, датираща много преди новата ера, са описани редица болести, които се лекуват с чесън. Расте-нието е било отнасяно към най-ценните лекарствени средства. Подобно място му е отредено и в староиндийското пособие по медицина „Чарака самхита“ и в древнотибетското „Чжун ши“. В открития древно-египетски папирус, писан около 1550 г. пр.н.е. и разшифрован от немския египтолог Георг Еберс през 1875 г., са описани 22 лекарствени рецепти срещу различни заболява-ния, в които основно средство е чесънът. „Бащата на медицина-та“ древногръцкият лекар Хипократ (460-377 г. пр.н.е.) го използвал при гноини рани, хранителни отравяния, срещу за-разни заболявания и за подобряване на храносмилането.

Древногръцкият лекар Диоскорид (I в.) лекувал с чесън безсъние, изтощение, кашлица, диспепсия, болки в стомаха, кожни и други заболявания, а също го използвал като глисто-гонно средство. Древноиндуските лекари използвали чесън при кожни болести, ревматизъм, ухапване от змии и ужилвания от насекоми и паякообразни (скорпиони и др.). Много народи в далечното минало са носили на гърдите си гердан от склидки чесън, но вече не в качеството си на амулет, а за предпазване от някои опасни заразни болести. Смятали го за надеждно средство за предпазване от чума и холера и лек срещу стомашно-чревни заболявания, а също като кръвопречистващо средство. Целебните свойства на растението били известни и по на-шите земи. През Средновековието българите мажели телата си със счукай чесън за предпазване от чума, а смлени скилидки от него размесвали с брашно и с кашицата покрива-ли и лекували рани. Времето минавало, а славата на това целебно растение не намалявала. През 1519 г. португалският мореплавател Магелан, подготвяйки се за околосветското си пла-ване, взел на борда на кораба си 450 сплитки чеснов и кромид лук, като предпазно средство срещу скорбут. Чесънът влизал и в менюто и на кръстоносците, спасявал от скорбут флотите

на Франция и Англия. В анализите на историците е отбелязано, че през XVIII в., по време на чумната епидемия в Лондон, намиращите се там френски монаси не заболели, защото консумирали чесън, докато английските свещеници не го приемали поради миризмата му и станали жертва на чумата. През този период било актуално хирурзите преди операция да консумират много чесън и непрекъснато да духат за дезинфекция в операционното поле.

Днес на съвременната медицина е известно, че чесънът има многостранно лечебно действие: бактерицидно, противогъбично, разширяващо кръвоносните съдове, понижаващо артериалното налягане, предотвратяващо отлагането на холестерол в кръвоносните съдове и намаляващо нивото му в кръвта, ускоряващо кръвообращението, апетитовъзбуждащо, болкоуспокояващо, противовъзпалително, подобряващо храносмилането (чрез активиране отделянето на стомашния сок, жлъчния секрет и смилателните ензими), стимулиращо чревната перисталтика, понижаващо нивото на кръвната захар и увеличаващо количеството на инсулина, стимулиращо половата сфера, усилващо съкращенията на сърдечния мускул и възбуждащо дишането, противомикробно действие срещу причинителите на много заболявания (стафилококи, стрептококи, салмонели (тифни бактерии), туберкулозни микобактерии, холерни вибриони, грипния вирус, причинителите на туларемията и листериозата, дизентерийните бактерии, менингококи, противоглистно, предпазване на организма от натрупване на вредни вещества от замърсената околна среда (никотин, тежки метали, токсини и др.), противоскорбутно, пикочогонно, противопюгшо действие. Доказано е, че чесънът (по-точно неговата съставка алицин) предотвратява образуването на тромби в кръвта, като същевременно „разбива“ вече образувалите се съсиреци в кръвоносните съдове. В последно време учени от различни страни експериментално са установили, че пресният чеснов сок оказва против-воту-морно действие при рак на млечните жлези при опитни мишки.

Инхалации. Аерозолов разтвор се приготвя от пресен чеснов сок, разреден с дестилирана вода в съотношение от 1:50 до 1:100. Домашните инхалации се препоръчват при редица остри възпаления на дихателните пътища: хрема, ангина, бронхит, коклюш, бронхиална астма, трахеит, белодробни възпаления, бронхиектазии, тонзилит, фарингит, ларингит, афти по устната лигавица и др. Освен това инхалираните пари улесняват отделянето на слуз и храчки, образувани от възпалителния секрет, а също проникват и в стомашно-чревния канал, при което дразнят сетивните окончания на нервите и по рефлексен път се увеличава секрецията на стомашните жлези и се стимулира функцията на ресничестия епител, възбужда се апетитът и се подпомага храносмилателният процес. Инхалациите се препоръчват и при високо кръвно налягане, атеросклероза, диабет, а също за улесняване отхрачването на отделяния секрет при възпалителни процеси в дихателните пътища.

Накапване 3-4 пъти дневно във всяка ноздра с по 5-6 капки разтвор от стрити 2-3 скилидки чесън, и заляти с по 1 лъжичка топла вода и пчелен мед, се препоръчва от народната медицина при хрема. Като вариант се практикува поставянето на памучно тампонче, напоено със сок от счукани скилидки чесън в ноздрите при силна хрема, синусит, грипни и простудни заболявания и др. Същата процедура се препоръчва и при възпаление на ушите.

Жабурене на чеснов сок, разреден с вода (1:50), се препоръчва при възпаления на гърлото и на устната кухина, афти по устната лигавица, тонзилит, парадонтоза, възпаление на венците, кариес на зъбите и др.

Дъвчене на скилидки чесън в продължение на няколко минути убива попаднали микроорганизми в устната кухина, а за премахване на острата миризма след това се препоръчва дъвчене на пресни листа от магданоз или целина.

Намазване с мехлем (от равни части скъпцан чесън и свинска мас) се прилага при гноен и трудно зарастващи рани, краста, лишеи, екземи, гъбички между пръстите на краката и др. Същият мехлем се препоръчва за намазване на слепоочията и челото при главоболие. Народната медицина предписва неколkokратно намазване с този мехлем при отоци по краката и на мазоли до пълното им отстраняване. Намазването с чеснов мехлем се използва и при простудни заболявания, бронхиална астма, коклюш и др. При кожни заболявания се използва

смес от 1 супена лъжица чеснов сок и 3 супени лъжици зехтин, която се намазва върху поражения участък 2 пъти дневно.

Масаж със смес от чеснов сок и топъл зехтин в съотношение 1:3 се препоръчва при мускулна треска. Прави се сутрин и вечер до изчезването на болката. Топла смес от настърган чесън и зехтин (1:2) се използва за разтриване при артрит. Болките преминават до 2 седмици при всекидневни процедури.

Лани и компреси от счукани и стрити скилидки чесън, размесени със свинска мас, се прилагат при краста и гъбички заболявания, екземи, лишеи, брадавици и други кожни увреждания. Чеснова каша, примесена с камфоров спирт и олио (или зехтин), се използва за налагане при ревматизъм, ишиас, лумбаго, подагра. Кашичката от стрит печен чесън с краве масло (или чесънът сварен в мляко) се използва за налагане върху циреи, при което се стимулира узряване-то и ликвидирането им. Същото средство се препоръчва и при болезнени мазоли, както и при натъртено или изкълчено място. Чеснова каша се препоръчва от народната медицина за налагане при шипове. За целта 2-3 глави чесън се счукват и смесват с по 1 супена лъжица олио, хума и оцет. Сместа се разбърква добре до получаване на каша и с нея се прави компрес на болезнените места.

Клизми със запарка от чесън (10 г обелени и счукани скилидки чесън, заляти със 100 г вряща вода или прясно мляко, се остават захлупени до охлаждане, след което разтворът се прецежда) се извършва двукратно при опаразитяване с хелминти (аскариди, ост-рици и др.). В гинекологичната практика се използват промивки със същата запарка за лекуване на трихомонаден колпит и бяло течение.

Фармацевтичната промишленост на различни страни произвежда много о препарати с участието на чесън: германският *санхе-лиос* 333 (при хипертония, атеросклероза, стомашно-чревни болести), българският *алкратин* (срещу високо кръвно налягане, атеросклероза и за разширяване на кръвоносните съдове и уплътнени тне на капилярите), руските: *сативин* (с антибактериално действие срещу дизентерия), *фитонцидин*, *алицин*, *ализатин*, *дефензионот* (с широк антибактериален спектър), *алилсат* (при атония на червата, за подтискане в тях на гнилостните процеси, атеросклероза и хипертония), *сатин* и *аликритин* (при ранни форми на атеросклероза и хипертония), *алохол* (при възпаление на черния дроб, жлъчните пътища и хроничен запек), японският антитромбин (срещу тромбоза).

Трябва да се знае, че чесънът и получените от него препарати са противопоказни при бъбречни заболявания и язвена болест!

Козметично приложение. Намазването със сок от чесън корените на космите на главата се препоръчва при косопад, а също при пърхут и за стимулиране на растежа им. Престоява 5-6 минути, след което косата се измива с хладка вода. За предотвратяване на начална форма на косопад се прилага смес от няколко стрити скилидки чесън със същото количество рициново масло и 2-3 капки салицилова киселина.

При новопоявили се брадавици и пигментни петна, както и при младежки пъпки, се поставят компреси с чеснов сок, размесен поравно с олио, зехтин или свинска мас.

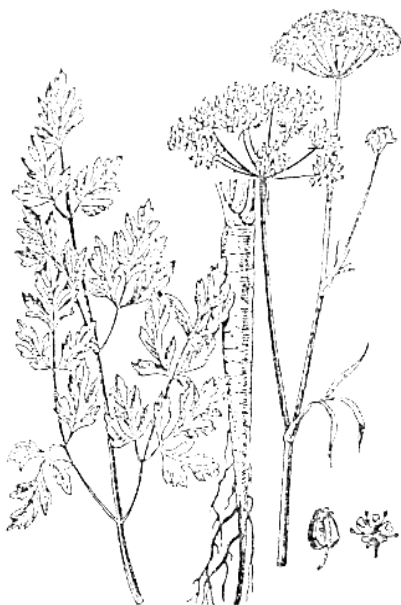
Други приложения. Чесънът има изразени инсектицидни свойства, които се използват в селското стопанство за предпазване на пшениченото зърно от гъгрици (на 100 кг зърно се поставят 200 г чесън, при което гъгриците изпълзват от зърното по стените, откъдето могат да се съберат и унищожат). В Китай на същия принцип чесновият лук се използва за съхраняване на ориз и брашно. В Белгия съхраняват семената на лена заедно със счукан чесън, който предпазва дори пониците от повредите на лена бълха. Във Франция разхвърлят чеснов лук между лозите за защита от вредители. Установено е, че водният извлек на чесъна защитава растенията от листната въшка и от паяжинообразуващи акари по ябълката, сливата и розата. А напръскването на касисовите храсти с чеснова суспензия ги предпазва от пъпковите акари. От изолираните от чесновото етерично масло диалилдисулфид и диалитрисулфид се получава безвреден за човека препарат със силни инсектицидни свойства, който се използва успешно срещу комари и мухи, както и срещу техните ларви. Чесънът е всепризната в целия

свят храна и кулинарна подправка в хранително-вкусовата промишленост, която не само подобрява вкуса на някои продукти, но и удължава тяхното съхранение при консервиране.

МАГДАНОЗ, МЕРОДИЯ (PETROSELINUM CRISPUM, P. SATIVUM)

Произход и разпространение. Магданозът произхожда от Средиземноморието и Балканския п-ов. Запазени са писмени документи от 1900 г. на Халачи, който пише, че растението се среща диворастящо по скалите на Тесалия. Древните гърци са го ценели и смятали за свято растение, което разменяли за почти еквивалентно тегло злато. Гръцкият поет Анакреон (У1-У в. пр.н.е.) възпява в своите стихове магданоза като символ на радостта и славата. Победителите в спортни състезания били окичвани с венци от магданоз, защото се е вярвало, че растението бързо възвръща силите. Според древните гърци, който яде магданоз, става силен и твърд като камък. В древна гръцка легенда най-прочутият герой Херакъл извършил 12-те легендарни подвига, като се закичил преди това със стръкове от магданоз. Това вълшебно растение му дало сили и мощ, за да се пребори и победи немейския лъв, критския бик, лернейската хидра, ериманския глиган, стимфалските птици – чудовища и пр. Смята се, че гърците първи са култивирали магданоза, като по-късно растението било култивирано и от древните римляни. Популярността на магданоза не намалява и през средните векове. Растението било широко използвано „и от бедни и богати“ в Средна Европа, като голяма популярност добива по времето на франкския крал Карл Велики (742-814 г.), който заповядал да се отглежда из градините на империята. По-късно растението бързо се разпространило във всички европейски страни.

Днес магданозът все още се среща като диворастящ в Югоизточна Европа, Западна Азия и Северна Африка, а като култивирано растение е разпространено из целия свят, но най-много в страните от Средна Европа, както и на Балканския полуостров, Южна Азия (Индия и др.) и Северна Америка. У нас магданозът е известен от древни времена и с разпространен в два сорта – листовиден и кореноплоден, навлезли широко в българската национална кухня.



Ботаническо описание. Магданозът е двугодишно тревисто растение (фиг. 70) от сем. Сенникови (Apiaceae, Umbelliferae). Коренът е вретеновиден, отвън жълтеникаво-бял, а в разрез – бял. Стъблото е голо, набраздено, с височина 50-100 см. Листата са двойно до тройно перести, снабдени с къси дръжки, отгоре лъскави, тъмнозелени на цвят. Листните дялове са яйцевидни и триделни. Листната розетка се развива през първата година, а през втората израства стъбло, на чийто връх е разположено съцветието, което е сенник и е образувано от множество дребни жълтозелени цветове. Плодовете са дребни, яйцевидни, сивкаво-зелени, малко горчиви на вкус, като при узряване се разпадат на две части. Всички растителни части излъчват специфична приятна миризма.

Използваема част. Зрели плодчета, цъфтящи стръкове, листа, и корени на растението (Fructus, herba, flores, folia et radix petroselini crispi).

Химичен състав. В листата и цъфтящите стръкове се съдържат етерично масло (0,06-0,10%), витамини (С -166mg%; каротин – 2,7-8,0 мг%, В1 – 0,07- 0,14 мг%; В2 – 0,06-0,26 мг%; В6 – 0,2 мг%; РР – 0,4-0,9 мг%; Е – 1,8-5,5 мг%; фолиева киселина – 38-90-микрограм %, витамин Н 0,4-микрограм % и пантотенова киселина 0,05 мг%), минерални соли (калий-1000 мг%, калций-245 мг%, фосфор-128 мг%, магнезий-41 мг%, желязо-7,5 мг%, натрий-31 мг%), от микроелементите- цинк 0,9-микрограм % и др., мазнини (до 0,5%), въглехидрати-2,8-9,8 (захароза – 0,7-3,1%, глюкоза – 0,5-1,4%), белтъчини (2,9-5,3%), целулоза

(1,6-2%), азотни вещества (1,6-3,7%), флавоноидите апигенин, лютеолин, кверцетин и кемпферол и др.

В корените се съдържа етерично масло (0,05-0,10% с главна съставка апиол), въгле-хидрати (2,1-10,1%), белтъчини (1,2-2,3%), мазнини (0,2%), целулоза (3%), азотни вещества (1,5-3,2%), минерални соли-1,3-3,9% (калий-340 мг%, калций-95 мг%, фосфор-57 мг% и др.), витамини (С- 41 мг%, каротин- 0,03 мг%, В1- 0,10 мг%, В2- 0,09 мг%, Е- 1,8 мг%, РР- 0,8-2 мг%), гликозида апигенин, фурукумарини, полиацетилени и др.

В плодчетата се съдържа етерично масло (2-7%), тлъсто масло (до 20%, състоящо се от глицеридите на петрозелиновата киселина), флавоноидният гликозид апигенин, фурукумаринът бергаптен, аглюконът петрозелинен, апиолова киселина.

Магданозеното етерично масло се получава главно от плодчетата и от стръковете с основни съставки пинен (20-30%), феландрен (до 24%), терпилонен (до 13%), ментатриен (14%), апиол (2-6%), туйен, терпинен, копаен, елемен, кариофилен, миристицин, каротол и др. (в плодовото етерично масло преобладават последните 3 съставки, а в етеричното масло от стръкове – терпеновите въглеродороди). Магданозеното етерично масло от плодчета има приятен специфичен (топъл, дървесно подправъчен) мирис и се отличава съществено от маслото, получено от стръкове и листа. Вкусът и на двата вида масла е силно горчив (подправъчен и топъл).

Лечебно приложение. Древните гърци високо ценели целебните свойства на магданоза, което е видно от труда „За лекарствените средства“ на древногръцкия лекар Диоскорид (I в.), според който растението е широко отглеждано поради това, че възстановява силите, укрепва организма, лекува възпаление и камъни в бъбреците и пикочния мехур, както и „кокоша слепота“ и е сигурно средство при полово безсилие.

Днес е установено, че магданозът наистина тонизира организма, стимулира храносмилателните процеси, действа апети-товъзбуждащо, противовъзпалително, противомикробно, пикочогонно, газогонно и увеличава притока на кръв към пикоч-но-половите органи, като по този начин усилва потентността и повишава тонуса на гладката мускулатура на матката и на пикочния мехур. Освен това магданозът повишава защитните сили на организма срещу болестотворни агенти.

Инхалации се правят с магданозено етерично масло или с врящо, отвпра (4 чаени лъжички, счукани на ситно плодчета, се варят 15 минути в 1 чаена чаша вода) или студен извлек (1 чаена лъжичка плодчета се накисват в 1 чаена чаша студена вода за 8 часа, като преди инхалиране извлекът трябва да кипне). Магданозените пари се използват за възбуждане на апетита, стимулиране на храносмилателните процеси, за подобряване на дихателната и сърдечната дейност, за укрепване на нервната система при раздразнителност, неврози и безсъние, при нарушена обмяна на веществата, особено за усилване обмяната на кислород в различни органи и системи, както и за общо укрепване на организма след прекарани тежки болести. Използват се и за стимулиране на стомашната секреция и чревната перисталтика.

Разтриване с отвара от плодчета (или от листа и стръкове, или от корени) или с магданозено масло се прилага при ревматизъм, отоци, циреи, алергични състояния, кожни обриви, мокри екземи, за разнасяне на млякото след прекъсване на кърменето, както за повишаване тонуса на мускулатурата след тежки физически натоварвания и др.

Натъркване с пресен магданоз на болезненото място при ожилване от пчела (след изваждане на жилото) е старо народно средство.

Лапи с отвара от дрогата се препоръчват от народната медицина за налагане при отоци от различно естество, при възпаление на лимфните възли, мастит при кърмачки, фурункули, кожни обриви. Напоен памучен тампон с отвара от дрогата и поставен на мястото на ухапване от насекоми (комари, дървеници и др.) премахва неприятния сърбеж. Народната медицина препоръчва налагане на топла лапа от магданозена отвара срещу мастит.

Изплакване на очите с отвара от дрогата се използва при лечение на конюнктивит, блефарит и др.

Козметично приложение. Магданозът е често използвано средство от народната фитокосметика за изчистване, избелване и овлажняване при суха, чувствителна и замърсена кожа, при отичане на клепачите и др. Използва се за приготвяне на лосиони за втри-ване в кожата, както и под формата на маски на лицето.

Маска за премахване на лунички, петна и точки при мазна кожа. Три супени лъжици ситно нарязан или смлян магданоз (предварително добре измит) се размесва с 2 лъжици обезсолена извара. Добре разбърканата смес се нанася върху кожата на лицето и престоява 20 минути, след което се сваля и се измива с хладка вода. След това лицето може да се намаже с хидратантен крем. При редовно използване на тази маска кожата става по-мека и свежа, а петната и точките постепенно изчезват.

Маска за раздразнена, затоплена и суха кожа. Предварително добре измит и ситно нарязан и намачкан магданоз (3 супени лъжици) се размесва с 2-3 лъжици кисело мляко и се прибавят 6-7 капки зехтин, глицерин или бадемово масло. Сместа се размесва добре и получената кашичка се нанася върху кожата на лицето. Престоява 20 минути, след което се отмива с хладка вода или хладък чай от лайка и се намазва с крем. При редовно използване тази маска оказва благоприятно въздействие върху кожата, която се успокоява, избелва и тонизира.

Лосион от пресен магданозен сок за избелване на петна, лунички и точки. Вземат се 5-6 връзки магданоз, които се измиват добре и се смилат на машинка за месо, като сокът се прецежда през марля. (Той може да се съхранява до 2 дни в тъмно шише при хладилни условия). Петната, луничките и точките се намазват чрез леко втри-ване 2-3 пъти дневно с тампон, напоен с магданозен сок. Кожата се освежава, избелва, като петната постепенно изчезват.

Лосион от спиртна настойка от магданозени листа. Вземат се 20 г листа, които се киснат в 250 мл лавандулов спирт за 10 дни в тъмно добре затворено шише. След това настойката се прецежда и с напоен с нея памучен тампон се намазват лунички и петна по кожата на шията. При редовно използване те избледняват и постепенно изчезват.

Лосион за мазна кожа. Заливат се 20 г пресен магданоз с 1 чаша вряла вода и се оставя да кисне и изстине за 1 час. Получената запарка се прецежда и с нея се напоява памучен тампон, с който се намазва кожата на лицето всяка вечер. В резултат кожата става свежа, бяла и пигментациите изчезват. Освен това този лосион е чудесно средство за отстраняване на излишни мазнини по лицето. Подобен ефект има и друга народна рецепта: към прецедена отвара от корени на магданоз се добавя 1/2 чаена лъжичка лимонов сок. С памучен тампон, напоен с получения лосион се намазва кожата на лицето сутрин и вечер.

За освежаване и тонизиране на кожата на лицето и шията през горещите летни дни се препоръчва следната лесно изпълнима народна рецепта: 1 чаена чашка ситно нарязан магданоз се загъва в целофан, намества се в кутийката за ледени кубчета, залива се с вода и се поставя в камерата на хладилника. След няколко часа леденото магданозено кубче е готово и с него се натриват лицето и шията 1-2 пъти дневно.

Дъвчене на пресни стръкчета млади магданозени листа се препоръчва при лош дъх в устата. За укрепване корените на космите на косата, против омазняване и пърхут се препоръчва следната рецепта: поставят се 20 г свежи листа от магданоз в 250 мл силна ракия. За подсилване на действието може да се прибави малко лайка или лавандула. Прецедената течност се втрива в корените на космите 2-3 пъти седмично.

При подути клепачи много добър ефект се получава, като от връзка магданоз, нарязана на ситно и с извлечен от нея сок, се натопяват марлички, които се поставят върху затворени клепачи за 10 минути. При тази процедура клепачите се нормализират, а очите се отморяват.

Магданозеното етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост, при производството на мъжки одеколони, както и за специални парфюмерийни ефекти от ориенталски, фантазиен и шипъров характер.

Други приложения. Магданозът се препоръчва от народната медицина като противопаразитно средство срещу въшки, кърлежи и др. За целта се приготвя мехлем (от 1 част магда-

нозен сок или гъста отвара от плодчета с 2 части вазелин). Мравките също не понасят миризмата на магданоз. Магданозът е най-популярната и най-използваната ароматна и витаминозна подправка с многостранно приложение в кулинарията и консервирането (туршии, маринати и др.).

МАЙОРАНА, РИГАН МАЙОРАНОВ, (MAJORANA HORTENSIS, ORIGANUM MAJORANA)

Произход и разпространение. В древността майораната е била почитана като свещено растение от древните гърци, които я поставяли в жертвените блюда, принасяни в чест на богинята на любовта Афродита. Те смятали, че растението увеличава сексуалната мощ и го прибавяли към виното. Древните египтяни също познавали и ценели майораната като подправка и целебно средство. За родина на майораната се смята Северна и Средна Африка и Югоизточна Азия (Индия). В Европа растението било пренесено от арабите, за които майораната била „несравнима“ (така се нарича на арабски). Днес растението е култивирано в някои северноафрикански страни и почти всички европейски страни. У нас се среща по дворове и градини предимно в южните райони на страната.

Ботаническо описание. В своята родина майораната е многогодишно, а у нас вирее като едногодишно тревисто растение (фиг. 71) с височина 30-50 см. Принадлежи към сем. Устноцветни (Lamiaceae, Labiatae). Стъблото е разклонено, изправено, четириръбесто. Листата са дребни, срещуположни, продълговато овални и целокрайни, окосмени и от двете страни. Цветовете са бели до розово-виолетови, образуват топчести метлицовидни съцветия, които излъчват приятен аромат. Плодът е сух и се разпада на 4 дребни орехчета.

Използваема част. Стръкове по време на цъфтеж (Herba Majorani hortensis).

Химичен състав. Майораната съдържа етерично масло (свежа – 0,2-0,8% и изсушена – 1,0-3,5%), дъбилни вещества (0,9%), феноли, флавоноидни гликозиди, витамини (С- до 44 мг%, Р- до 127 мг%, каротин- до 5,5 мг% и др.), минерални вещества и др. Дрогата има приятен аромат и парлив вкус.

Майорановото етерично масло съдържа терпиненол (около 45%), феноли (около 30%), карвакрол, терпинеол, терпинен, камфора, сабинен, мирцен, копаен, фарнезен, хумулен, борнеол, линалоол, геранилацетат, сабиненхидрат и др. Майорановото етерично масло е безцветна до жълто-зеленикава лесноподвижна течност, със специфичен мирис (с камфорова и дървесна нотка), наподобяващ аромата на индийското орехче и на кардамона.

Лечебно приложение. Билката като лечебно средство е била позната още на древните египтяни и араби. В стара арабска билкарска книга е написано, че „изсушена, стрита на прах и поставена в ноздрите, майораната предизвиква кихане, отстранява хремата и пречиства главата“. Древните лечители използвали билката за лекуване на епилепсия и за някои „женски болести“. Днес е установено, че дрогата притежава тонизиращо, нервоуспокоително, противовъзпалително, спазмолитично, сънотворно, апетитовъзбуждащо и повишаващо храносмилането действие.

Вани с отвара от майорана се препоръчват при безсъние, мигрена, нервна възбуда, обриви по кожата, ревматизъм, стомашно-чревни смущения, както и за стимулиране и общо тонизиране на организма.

Гаргара с майоранова отвара се прави при възпаление на устната лигавица, носоглътката и венците, простудни заболявания и др.

Обтриване с отвара от дрогата или с майораново етерично масло се извършва при ревматични болки и кожни обриви.

Компреси и лани с майоранова отвара се препоръчват при гнойници, инфектирани рани, ожулвания и др.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва запарка от стръкове майорана за *промивки на очите* при зачервяване вследствие алергичност към полена или конюнктивит, предизвикан от пращинки. Запарката се темперира до 36 С и се накапва с пипета или с напоено памучно тампонче. Руската народна фитокозметика предлага комбинация с дроги от майорана, бреза, коприва, лайка, блатен аир (по равни части) за приготвяне на отвара за втриване в корените на косата, което укрепва и подхранва космите и им придава блясък и естествен цвят.

Жабурене със запарка от стръкове майорана се прилага за премахване на лош дъх от устата.

Майораната се използва в парфюмерийната промишленост в композиции с ориенталски нюанс, а също за ароматизиране на тоалетни сапуни и шампоани.

Други приложения. Майораната се използва в хранителната и консервната промишленост (особено в колбасарското производство) като ароматична подправка. Прилага се и за ароматизиране при производството на ликьори, ракии и безалкохолни напитки.

МАНДАРИНА (CITRUS DELICIOSA, C. RETICULATA)

Произход и разпространение. Родина на мандарината според едни изследователи е о-в Мавриций, който на езика на местните жители се нарича Мандара (от него е взаймствано името), а според други – Япония (където е наречена на японските висши сановници – мандарини). От исторически документи е известно, че в Китай този растителен вид се е появил най-рано от всички цитрусови плодове. Дребноплодни мандарини са били култивирани там още преди около 4000 години, докато едроплодните сортове се появили значително по-късно – около III – IV в. В Индия мандариновото дърво се отглеждало отпреди няколко хилядолетия. В Европа е било пренесено най-напред в Средиземноморието през XVIII в. от Югоизточна Азия. Днес тази ценна цитрусова култура се отглежда най-много в Япония, Китай, Индия, Северна и Южна Америка, а също в Европа (в средиземноморските страни, както и между Черноморското и Каспийското крайбрежие).

Ботаническо описание. Мандарината е неголямо многогодишно тропично и субтропично вечнозелено дърво или храст (фиг. 72) от сем. Седефчеви (Rutaceae), високо 2,5 – 4 м. Има добре развита коренова система. Стъблото е право с много разклонения. Листата са елипсовидни и блестящи. Има нежни и ухаещи цветове. Плодовете са по-дребни от лимоните – със закръглена форма, с оранжево-жълт цвят, малко сплеснати в двата полюса (при основата и върха). Имат тънка кора, отделяща се лесно от плодовото месо. На вкус са сладко-кисели, със специфичен приятен аромат.

Използваема част. Корите на плода (Pericarpium Citri deliciosae).

Химичен състав. Плодовата мандаринова кора съдържа етерично масло (около 5%), горчиви вещества, оранжеви и жълти багрилни вещества, захари, органични киселини (лимонена и др.), минерални соли (калий, калций, магнезий и др.), витамини (каротин – до 12 мг%, С, Р и др.), восъци, смоли, алкохоли и др. Дрогата има приятен характерен аромат и възгорчив вкус.



Мандариновото етерично масло съдържа лимонен (65-85%), терпинен (12-20%), пинен (1-2%), мирцен, цимол, линалоол, терпинеол, гераниол, цитрал, цитронелал, каприлов алдеhid, гликозида хесперидин, алкохоли, а също и метилов етер на антраниловата киселина, който придава на мандариновото етерично масло своеобразен вкус и мирис. Мандариновото етерично масло е лесно-подвижна жълто-зеленикава до оранжева

течност с леко синкава флуоресценция и приятен мандаринов аромат и остър вкус.

Лечебно приложение. Мандариновият плод е ценен диетичен витаминозен продукт, който повишава апетита и подобрява обменните процеси в организма. От корите му се приготвя отвара, която се използва при простуда, кашлица и повръщане. От тях се правят и сиропи с общо тонизиращо действие, а също и спиртна настойка, която повишава апетита, подобрява храносмилането и улеснява отделянето на храчките.

Според източната народна медицина отвара от кората на плода повишава апетита, подобрява храносмилането, премахва възпалителните процеси на горните дихателни пътища, поради което се използва при бронхит и кашлица, както и при повдигане и липса на апетит.

Мандариновите кори притежават специфично фунгицидно (противогъбично) действие. При многократно втриване на плодови кори в кожни участъци, поразени от причинителите на гъбичките заболявания микроспория и трихофития (при хора и домашни животни), се постига добър лечебен ефект.

Установено е, че плодовите кори унищожават причинителя на дезинтерията и задържат развитието на златистия стафилокок..

Козметично приложение. Поради богатото съдържание на етерично масло, витамини, минерални соли и други биологичноактивни вещества мандариновите кори се използват за получаването на лосиони и маски за различен тип кожа. Те оказват освежаващо и стимулиращо действие, затягат порите на кожата, възвръщайки блясъка и нежността ѝ.

Маска за загрубяла коса. Към 2 супени лъжици отвара от плодови кори се прибавя 1 белтък, разбит на сняг и се размиват добре. Тази смес се нанася върху лицето. Маската престоява 20 минути, след което се измива обилно с хладка вода. Кожата става нежна.

Маска за суха кожа. Към 2 супени лъжици отвара от плодови кори се добавя 1 разбит суров жълтък и смесват добре. Сместа се нанася върху лицето. Престоява около 20 минути и се измива обилно с хладка вода. Кожата става свежа и кадифено мека.

От кората на плода чрез пресоване без загряване във фармацевтичната промишленост се извлича мандариново етерично масло, което се използва за приготвяне на есенции, парфюми, одеколони и други козметични продукти.

Мандариновото етерично масло е противопоказно за намазване на кожата преди слънчеви бани и облъчвания с кварцова и солуксова лампа!

Други приложения. Нарязани парченца плодови кори се използват в сладкарското производство, като подправка към печени тестени изделия.

МАТОЧИНА (MELISSA OFFICINALIS)

Произход и разпространение. Родина на маточината е Средиземноморието. Растението е било познато още на древните гърци и римляни като билка с приятен освежаващ аромат. В трудовете на древния лекар – таджик Авицена (ок. 980-1037 г.) растението се споменава като повишаващо жизнеността и прогонващо меланхолията. Днес е разпространено особено много в Европа и Средна Азия. У нас се среща из цялата страна в горите и храсталците, както и в дворовете. Предпочита слънчеви каменливи места докато 1000 м надм. вие.

Ботаническо описание. Маточината е многогодишно тревисто растение (фиг. 73) от сем. Устноцветни (Lamiaceae, Labiatae), достигащо на височина 1-1,5 м. Коренището е силно разклонено, плитко разположено в почвата. Има четириръбесто правостоящо стъбло, разклонено в горната част, покрито с жлезисти власинки. Листата са срещуположни, широко яйцевидни и едро назъбени, отгоре тъмнозелени и голи, а отдолу по-светли и мъхнати. При разтриване между пръстите излъчват приятен лимонен аромат.



Цветовете са бели до бледожълти, групирани по 3-5 в пазвите на листата по върхните части на стъблата. Плодът се състои от 4 сухи орехчета.

Използваема част. Листата преди цъфтеж, тъй като по време на цъфтеж те губят характерния си аромат и лечебните си свойства (*Folia Melissaе officinalis*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,1-0,5%), танини (4-5%), горчиви и слизести вещества, тритерпени, урзолова (0,50%), олеанолова (0,17%) и ка-феена киселини, алдехиди, фенолни киселини, захари, фलोнонови гликозиди, смоли, ензими, тлъсто масло (до 20% в семената), витамини (С-до 150 мг%, каротин – до 1,0 мг%, В1, В2 и др.), минерални соли и др.

Етеричното масло от маточина съдържа цитронелал (40%), цитрал (30%), цитронелол, линалоол, вераниол, гераниол, мирцен, сесквитерпена кари-офилен и др. Дрогата и етеричното масло, получено от нея, имат приятен лимонен аромат и вкус.

Лечебно приложение. Маточината има нервноуспокоително, болкоуспокояващо, спазмолитично и газогонно, укрепващо сърдечната мускулатура и стимулиращо централната нервна система, антиаритмично, хипотензивно, апетитовъзбуждащо действие.

Инхалации със запарка от дрогата (3 супени лъжици от нея се заливат с 500 мл кипяща вода, кисне 20 минути и се прецежда) или с етерично масло от маточина се прилагат при задух, бронхит, световъртеж, главоболие, нервни депресии, меланхолия, мигрена, безсъние и др.

Вани с етерично масло от маточина (5%-во) -1-2 супени лъжици за пълна топла вана, се препоръчва при смущения на вегетативната нервна система, мигрена, главоболие, безсъние, спазми, сърдечна невроза, неврастения, нередовна менструация, гастрокардиален синдром на Ръохмед, кожни обриви, ревматични отоци, полова свръхвъзбуда, физическа преумора и изтощение, световъртеж, стомашно-чревни и чернодробни заболявания, за регулиране на кръвното налягане, стимулиране обмяната на веществата и др.

Частични вани се препоръчват при подути крака, ревматични отоци и др. При липса на етерично масло от маточина може да се използват запарка или екстракт от дрогата.

Компреси и лапи от запарка или отвара от маточина се препоръчват при ревматични отоци, фурункули (циреи), кожни обриви, контузии, леки изгаряния и рани.

Разтривки и масаж се практикуват със спиртна настойка от дрогата (в съотношение 1:5) при ревматични болки, лумбаго, ишиас, нервни разстройства, мигрена, контузии, преумора (мускулна треска), колики и задържане на газове в червата и др. Разтривките при болки в коремната област и образуване на газове се извършват спираловидно с леки движения без натиск по посока на часовниковата стрелка с етерично масло от маточина (5-10%).

Гаргара със запарка (2 супени лъжици дрога с 2 чаени чаши вряла вода) се препоръчват при зъбобол, възпаление на устната лигавица, венците, сливиците и гърлото.

Козметично приложение. Българската народна фитокозметика препоръчва свежи и смлени на ситно листа от маточина (преди цъфтеж) за приготвяне на маска, което поддържа кожата свежа и еластична. Листата имат приятен, напомнящ лимон аромат и съдържат танини и смоли, които са биологичноактивни вещества.

За освежаване, ободряване и излъчване на приятен аромат германската фитокозметика използва следната рецепта за *вана*: отвара от листа от маточина (преди цъфтеж), коренища и цветове от арника и стръкове мента (по равни части). Ваната продължава 15-20 минути и се прилага 3-4 пъти седмично.

Гаргара със запарка от дрогата се препоръчва да се прави всяка сутрин и вечер за заздравяване на венците и при лош дъх от устата.

Етеричното масло от маточина намира приложение в парфюмерийната и сапунената промишленост.

Други приложения. Етеричното масло от маточина се използва в консервната промишленост, както и в сладкарското и ликьоре-ното производство. Маточината е отлично медоносно растение.

МАЩЕРКА ГРАДИНСКА (THYMUS VULGARIS)

МАЩЕРКА ДИВА (T. SERPYLLUM)

Произход и разпространение. Мащерката е добре известно растение още в античността. Със стръкове от нея окичвали победителите в спортни състезания в древния Рим, а в древния Египет мащерката била отглеждана като културно растение. Консервиращите ѝ свойства били използвани при балсамирането на мумиите. Според древна гръцка легенда мащерката израсла на мястото, където Афродита се окъпала след общуването си с Хефест. Древногръцкият учен Теофраст (372-287 г. пр.н.е.), от който са запазени 2 трактата по ботаника, определя мащерката като растение, посветено на музите, и поради това от нея правели венци за музикантите и актьорите. Същият учен споменава, че в Тракия има цели планини, пълни с това растение. Родовото название на растението – *Thymus*, в превод от гръцки означава смелост, сила, мисъл. Родина на градинската мащерка е Средиземноморската област, където се среща като диворастяща и до днес. Растението е култивирано в страните от Южна Европа (Испания, Франция, Италия), както и във Великобритания, Унгария, Австрия и Русия, а също и в САЩ. Дивата мащерка е разпространена из цяла Европа, Северна Африка, Северна Америка и Западна Азия. У нас расте по сухи припечени и скалисти места от 1000 до 2500 м надм. вис.



Ботаническо описание. Мащерката е многогодишно тревисто растение (фиг. 74) с пълзящи и прави стъбла, образуващо туфи, с височина 5-20 см, от сем. Устноцветни (Lamiaceae, Labiatae). Кореновата система е много добре развита. Стъблото е четириръбесто, вдървесинено, разклонено, полегнало, с приповдигащи се цветоносни клонки. Листата са дребни, срещуположни, целокрайни, с точковидни жлези и жлезисти трихоми голи или с власинки. Цветовете са лилави, розови, по-рядко бели, събрани в главести или прекъснати класовидно прешленести съцветия. Плодът се разпада на 4 топчести орехчета. Цялото растение излъчва силна приятна миризма.

Използваема част. Цъфтящи стръкове на растението (*Herba Thymi vulgaris*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,5-1,5%), дъбилни вещества (5-8%), смоли (до 5%), флавоноиди, горчиви вещества (серппин и др.), пигменти, минерални соли (до 9%), урзолова и олеанолова киселина, витамин С (до 55 mg%) и др.

В състава на *мащерковото етерично масло* влизат тимол (20-40%), карвакрол (15-30%), цимол, цинеол, камфен, лимонен, линалоол, линалилацетат, терпинен, терпиненол, терпинеол, бориол, кариофилен, естери и др.

Дрогата и мащерковото етерично масло притежават приятен характерен мирис и остър парлив вкус.

Лечебно приложение. Древните лечители са познавали отлично целебните възможности на мащерката. Гръцкият лекар и ботаник Диоскорид (втора половина на I в.) я предписвал като тонизиращо и пичогонно средство и против ухапване от змии. Древните египтяни я култивирали на големи площи и я включвали в рецептите си за балсамиране. А римляните кичели победителите в състезанията с благоуханни венчета от мащерка за премахване на умората и възстановяване на силите им. Старите траки, обитавали нашите земи, също са познавали целебните ѝ свойства. Средновековните лечители прилагали мащерката при различни заболявания, като парализа, нервни болести, дори проказа. В началото на XIX в. френският лекар д-р Арман Трусо обявил мащерката за "неприятел на отровите".

Днес е известно, че мащерката притежава противовъзпалително, антисептично, противогъбично, спазмолитично, отхрачващо, газогонно и болкоуспокояващо действие.

Трябва да се знае, че мащерковото етерично масло не се препоръчва за вътрешно приемане и е противопоказно въобще за ароматотерапия при бременни!

Инхалации с мащерково етерично масло или неговото съдържимо тимол (в доза 100 мл от 0,05-0,10% етеричен р-р на тимол, имащ изразени антисептични свойства), както и със запарка от дрогата се прилагат при простудни заболявания, ангина, суха и еластична кашлица, коклюш, фарингит, ларингит, бронхит, бронхопневмония, белодробни възпаления и абсцеси, бронхиектазии, бронхиална астма, гъсти бронхиални секрети, сenna хрема, заразни болести (грип и др.), както и неврози, неврастения, мигрена, главоболие, обща слабост и отпадналост, безсъние и др. Инхалирането стимулира мозъчната дейност и тонизира организма, а според френския лекар д-р Амброаз Пере – „пробужда жизнени енергии“.

Вани с мащерково етерично масло или със запарка от дрогата за (10—20 минути) се препоръчват за общо укрепване и тонизиране на организма, нарушена обмяна на веществата, при заболявания на периферните нервни стволони и на мускулите, при ставен ревматизъм, артрит, уртикария, кожни сърбежи, леки изгаряния (особено с киселина), гноини рани, гъбични кожни заболявания (особено между пръстите на краката) и др. Ваните действуват благоприятно и успокояващо на нервната система и се препоръчват при неврозни състояния, еластичен бронхит, главоболие и разстройство на съня, както и при радикулит и невралгии.

Гаргара със запарка или отвара от мащерка се препоръчва при възпаление на венците и в устната кухина – ангина, афти по устната лигавица, зъбни инфекции и зъбобол.

Компреси и лапи със запарка или отвара от дрогата се прилагат при гноини рани, циреи, екземи, гъбични заболявания, възпаление на клепачите и конюнктивите, ужилвания от пчели и оси, както и при ухапване от скорпион (в комбинация с оцет и пчелен мед).

Разтриване с мехлем (приготвен от сгъстена отвара от мащерка в комбинация с олио в съотношение 1:3) се практикува като болкоуспокояващо средство при радикулит, миозит и артрит, както и при ревматични болки.

Дрогата и мащерковото етерично масло намират приложение като суровина за фармацевтичната промишленост за приготвяне на ефективни препарати за възпаления на дихателните пътища (еластичен бронхит, кашлица и др.) – *тусирол, пертусол, пертусин, пулмонал* и др.

Козметично приложение. Мащерката е старо народно фитокозметично средство при суха коса и кожа, оредяване на косата и пърхут. За целта се приготвя лосион по следния начин: 50 г нарязани на ситно сухи стръкове мащерка се накисват в 1/2 литър червено вино за 30 дни. след което настойката се прецежда и налива в добре затворена бутилка, съхраняваща се в хладилник. Полученият лосион се втрива чрез напоен памучен тампон в космените корени на косата без последващо измиване. Тази процедура се извършва 10 вечери поред, като може да се удължи още 10 дни при напреднали процеси на окапване на косата и пърхут. В резултат на тези процедури се овлажнява окосмената кожа. намалява се сърбежът и лющенето ѝ, както и пърхутът. и се стимулира растежът на космите. Същият лосион може да се използва и за овлажняване, освежаване и ароматизиране на суха кожа на лицето. За целта през ден се намазва 1 път дневно с памучен тампон, напоен с лосиона, при предварително добро измиване на лицето. При друга народна рецепта лосион за коса се приготвя от запарка от дрогата (с дъждовна или минерална вода). В продължение на 2 седмици корените на космите се втриват с напоен памучен тампон всяка вечер. За предотвратяване омазнявания на кожата на лицето се препоръчва да се натрива при нужда с памучен тампон, напоен със запарка от мащерка, приготвена от 2 супени лъжици дрога, накисната за 1 час в 200 мл вряла вода.

Намазване с памучен тампон, напоен с лосион, приготвен от отвара от дрогата (или кожата се покрива с напоена марля), се препоръчва при леко слънчево изгаряне на кожата на лицето.

Вани с мащерково етерично масло или със запарка от дрогата се прилагат при обилно потене за отстраняване на лошата миризма на пот от тялото.

Инхалации. За премахване на начална форма на поява на бръчки по лицето народната

фитокозметика препоръчва инхалиране с билкова комбинация от отвара от мащерка и лайка (по 15 г от всяка) в съд с 2 чаши вода. Когато отварата започва да ври, лицето и шията се поставят над съда, а главата се покрива с голям пешкир, така, че отделящата се пара да падне върху тях. Процедурата дължава 10 минути, при което етеричните масла на двете билки попадат директно върху бръчките. След това лицето се измива със студена вода, подсушава се и се намазва с пресен жълтък и след 20 минути покой в легнало положение лицето отново се измива, подсушава и намазва с подхранващ крем. Тази процедура се прави през ден в продължение на 2 седмици.

Мащерковото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост в композициите на парфюми, одеколони и дезодоранти, както и за ароматизиране и антисептично действие и тоалетни води и сапуни.

Други приложения. Мащерковото етерично масло се използва в кулинарията като подправка и за консервиране на хранителни продукти. Цялото растение, заедно с корените, се използва за дъбене на кожи в кожарската промишленост. Мащерката е отлично медоносно растение.

МЕНТА ЛЮТИВА, ДЖОДЖЕН (MENTHA PIPERITA)

Произход и разпространение. Ментата е била позната от древността. Още древногръцкият учен Плиний Стари (23-79 г.) в „Естествена история“ (своеобразна 37-томна енциклопедия за природата) пише, че ментовият аромат усилва дейността на мозъка и придава острота и будност на ума. Поради тази причина римските студенти носели венчета от ментови клонки по време на занятие, а при ритуални случаи знатните римляни ароматизирали с ментови лръкове залите за тържества и пирове. Не е известно обаче точно кой представител от род Мента са използвали римляните, тъй като съществуват много видове (само у нас се срещат 7 диворастящи вида). Със сигурност е известно, че родината на култивираната лютивата мента е Англия и че тя представлява хибридно растение, получено при кръстосването на водната мента (*M. aquatica*) и обикновената мента (*M. spicata*) в една частна градина през 1696 г. Поради зисокото си съдържание на етерично масло с приятен и силен аро-лат ментата бързо се разпространила и култивирала в много части за света. Днес лютивата мента е култивирана в цяла Европа, както и в умерения пояс на Азия (Индия, Япония и др.) и Америка (САЩ и Канада), но най-много се отглежда във Великобритания, Франция, Италия, Полша, Русия и др. У нас е пренесена през 1905 г. от Англия и с култивирана на обширни площи в районите на Карловско, Казанлъшко, Пловдивско, Троянско и другаде, а като кулинарна подправка традиционно се отглежда по дворовете из цялата страна.

Ботаническо описание. Лютивата мента е многогодишно тревисто растение (фиг. 75), достигащо височина 30-100 см, от сем. Устноцветни (Lamiaceae, Labiatae). Кореновата система се състои от хоризонтални коренища, от възлите на които се образуват множество тънки коренчета, използващи се за размножаване. Стъблото е четириръбесто и силно разклонено. Листата са яйцевидно ланцетни или ланцетни, на върха заострени, остро напилени, като в основата си са почти целокрайни. Снабдени са с къси дръжки и са разположени срещуположно. Жилките по долната страна са изпъкнали, а по горната – вдлъбнати. Имат нежни власинки и етеричномаслени жлези. Цветовете са дребни, обограни от розово до виолетово, събрани в рехави класовидни съцветия. Плодът е съставен от 4 орехчета, които се образуват рядко поради хибридният си произход, а и са с много ниска кълняемост. Поради това растението се размножава вегетативно чрез подземните коренища. Цялото растение излъчва



Фиг. 75.

много приятна освежаваща миризма.

Използваема част. Цялата надземна част (*Herba, folia et flores Menthae piperitae*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (13%, а в съцветията – до 5%), горчиви вещества, хесперидин, бетаин, витамини (С—60-140 мг%, каротин—3,5-4,0 мг%, РР, Р), минерални соли, флавоноиди, фитостерол, захари, смоли, танини (6-хО%), урзолова, изовалерианова, оцетна, никотинова и олеанолова киселини, тритерпени, полифеноли и др.

Ментовото етерично масло съдържа ментол (45-50%), ментон (10-25%), ментилацетат (4-11%), ментофуран (5-10%), цинеол (1-2%), пинен, лимонен, камфен, мирцен, изоментол, пиперитон, одимен, дипентен, цимол, амилацетат, амилформиат, ментофуран, иланген, терпинен, неоментол, кариофилен, елемен, кубебен, малиен, пулегон, феландрен, жасмон, кадинен и др. При ниска температура от ментовото етерично масло се отделя твърдата част (*стеароптен*) във вид на твърди кристали, които приличат на лед. Външното сходство с леда се допълва от способността на кристалите да предизвикват усещане на студ в устата. На стеароптена се пада почти половината от обема на ментовото масло. Той е не само най-обемистата, но и най-ценната негова съставна част, тъй като в състава му влиза цикличният алкохол ментол – носител на основния аромат на маслото. Ментовото етерично масло има приятна освежаваща миризма и мек, дълго задържащ се, леко парлив вкус.

Лечебно приложение. Ментата е била използвана за лечебно средство още от древността. Още Плиний Стари (23-79 г.) я препоръчвал като лечебно средство при редица заболявания. А древните китайски лечители използвали ментово масло при подагра и невралгия, като натърквали болните части на тялото, което облекчавало болките. В Англия ментата била високо ценена като лекарствено растение и още през 1721 г. била включена в Лондонската фармакопея. В Япония древното лечебно средство против мигрена било ментово етерично масло.

Днес извлечите от мента, ментовото етерично масло и ментолът намират извънредно голямо приложение в медицината, благодарение на изявените си целебни действия: болкоуспокояващо, дезинфекциращо, нервоуспокоително, противовъзпалително, противоспазматично, газогонно, апетитовъзбуждащо и стимулиращо секреторната функция на стомаха и червата, както и на жлъчката. Освен това те стимулират сърдечната дейност и понижават високото артериално налягане и степента на сърдечните съкращения.

Инхалации се правят с топла запарка от ментови листа или стръкове, а още по-добре с ментово етерично масло (2-3 капки в 100 мл от разтвора на инхалатора) или най-добре с ментол в доза (0,10 г с прасковено масло 100 г). Тези инхалации има добър ефект при хрема, възпаления на устната кухина (фарингит, ларингит, бронхотрахеит и др.), при главоболие и мигрена, световъртеж, гадене и позиви за повръщане, меланхолия, невралгия. Ментовите пари улесняват храчкоотделянето, премахват спазмите на стомашно-чревния тракт и жлъчните пътища, действат газогонно при метеоризъм, стимулират чернодробната и панкреатичната секреция. Освен това ментолът притежава фармакологичното свойство рефлекторно да разширява кръвоносните съдове на белите дробове, главния мозък и сърцето.

Спиртните и маслените разтвори на ментол а се използват с цел да се предизвика свиване на кръвоносните съдове на лигавиците и да се намали подпухналостта и усещането на болки при възпалителните процеси на горните дихателни пътища. В подобни случаи много полезни се оказват и антисептичните свойства на ментола. Доказано е благотворното действие при вдишване на ментолови пари от белодробно болни.

Вани. Много целебни, болкоуспокояващи, дезинфекциращи, ободряващи и освежаващи са баните при насищане на ваната с отвара от ментови листа или стръкове (същото съотношение описано по-горе), с ментово масло или ментол. Такива вани се използват при нервна възбуда, кожни сърбежи, копривна треска и др. Те успокояват кожата и нервната система, действат дезинфектиращо, разхлаждат и освежават.

Частични вани с отвара от ментови листа се препоръчват от народната медицина при подути крака, ревматични отоци и др.

Разтриване с 2%-ов спиртен разтвор на ментово етерично масло облекчава невралгични, мускулни, ставни и ревматични болки, еластична мигрена, възпаление на лимфните възли, кожни сърбежи, екземи, копривна треска и др. *Масажът* с ментово етерично масло е отлично средство, предпазващо от сезонни простудни заболявания.

Лани от ментови листа, наложени върху болезнени и твърди отоци, е старо народно средство, както и поставянето на челото на свежи ментови листа при главоболие и мигрена. За същата цел са изготвени специални *ментолови моливи* (от кристали чист ментол и камфора), с които се натриват слепоочията с много добър лечебен ефект.

Намазване с отвара от ментови стръкове в сок от нар се използва от народната медицина при краста, както и при кожни сърбежи.

Гаргара от запарка от ментови листа се използва при възпаление на венците, зъбобол и др.

Ментолът влиза в състава на известните сърдечни средства *валидол* (смес от ментол и ментилизовалериана) и *валокардин* (смес от ментол и валокардин). Ментолът разширява обхванатите от спазма коронарни съдове на сърцето и възстановява нарушеното хранене на сърдечните мускули. Ментовото етерично масло е съставка част на популярните *давилови капки*.

Козметично приложение. При раздразнена и зачервена от слънчевите лъчи кожа добро успокоително действие оказва вземането на вана с отвара от дрогата или с ментол, който има способността да възбужда избирателно рецепторите (нервните окончания) на кожата и лигавиците, като предизвиква усещане за студ, което се тридружава от всички рефлексии, характерни за въздействието на ниските температури върху кожата, при което периферните съдове се свиват и кожата избледнява, както при продължителното въздействие на истински студ.

Намазване на лицето с напоен с отвара от мента тампон (зжедневно) с успех се използва при мазна кожа за освежаването и.

Обтриване на лицето, шията и тялото със студен воден извлек от ментови листа се препоръчва за освежаване на всякакъв тип ожа.

Масажиране кожата с хавлиена ръкавица, напоена с ментолов пирт, след обикновено къпане и подсушаване на тялото дава добър освежителен и тонизиращ ефект.

Дъвченето на пресни ментови листа ароматизира, освежава устната кухина и премахва лошия дъх от устата. Същият ефект оказват специално произвежданите и продавани на пазара за тази цел ментови дражета, бонбони и дъвки.

Изплакване на устата (след измиване на зъбите) със запарка от ментови листа, примесена с няколко капки лимонов сок или оцет, се препоръчва от народната фитокозметика при лош дъх от устата и за приятно освежаване на устната кухина.

Ментовото етерично масло и получаваният от него ментол намират голямо приложение в парфюмерийната промишленост. Те са съставна част на много пасти и прахове за зъби, на които придават приятен, разхлаждащ аромат на мента, като не само изчистват зъбите добре, но и дезинфекцират устната кухина.

Други приложения. Ментовото етерично масло се използва за ароматизиране в цигарената (ментови цигари) и алкохолната промишленост (ментовка), както и в сладкарското производство (бонбони, дражета, дъвки и др.). Ментовата миризма, излъчвана от растението, е старо народно средство за пропъждане на насекоми (най-вече мравки и молци), които не я понасят. Ментата е отлично медоносно растение – полученият мед е с много приятен ментов аромат.

МУСКАТОВО ДЪРВО, ИНДИЙСКО ОРЕХЧЕ (MURISTICA, M. ODORANTISSIMUM)

Произход и разпространение. Мускатовото дърво е популярно у нас със своите плодо-

ве, които се използват като подправка под името индийско орехче. Въпреки това свое наименование, растението не произхожда от Индия, а от островите на Малайския архипелаг, най-вече от Молукските острови. В Европа мускатовото орехче става известно като подправка едва през XI в. благодарение на описанията на натуралистката Хилдегард. Когато през XVI в. португалците завладяват Молукските острови, те веднага монополизират неговия износ за Европа. След около 100 г. господари на островите стават холандците и естествено те слагат ръка на ценната подправка, като въвеждат строг ред за брането ѝ. Незаконното бране дори само на един плод водело до жестоко наказание – отсичане на ръката на провинилия се. И въпреки това французите през 1770 г. успели тайно да изнесат мускатово семе, разсаждайки го на о-в Мавриций, който бил под тяхно владение. Едва през XIX век мускатовото дърво се разпространило на много места по света. Като културно растение днес се отглежда предимно в тропическите зони на двете полукълба – Индонезия, Малайзия, Индия, Бразилия, но най-много на Антилските и Молукските острови. У нас мускатовото дърво не се среща.

Ботаническо описание. Вечнозелено, силно разклонено дърво (фиг. 76), с височина 10-18 м, отсем. Миристикови (Myristicaceae). Има едри кожести прости листа. Цветовете са дребни, светложълти, събрани в пазвите на листата в гроздовидни неголеми съцветия. Пло-



дът е яйцевиден, месест, с плътна кожата обвивка, жълтеникав на цвят, дълъг 5-7 см. При узряването кожицата и месестата част се разцепват и вътре се открива едно едро семе с тъмнокафяв цвят, частично закрито с яркочервен месест присеменник (арилус), който изглежда разклонен в разрез. При изсъхване арилусът придобива оранжево-кафяв цвят.

Използваема част. Семената на мускатовото орехче – по-точно семенната обвивка, където се намират етеричномаслени вместилища (т. нар. мацис), както и перисперма на семето (Semen Myristicae flagrandis).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (4-15%), тлъсто масло (около 40%), състоящо се основно от триглицеридова миристинова киселина, амилодекстрин (30%), горчиви вещества, мазнини, смоли, сапонини, мускатова киселина, целулоза, скорбяла (около 20%), тлъсто масло, протеини, липаза, пигменти, пектин, захари, витамини, минерални соли и др. Има специфичен пльтен мускатов (балсамичен) аромат и лютив пикантен вкус.

Мускатовото (мацисовото) етерично масло съдържа пинен (20-36%), сабинен (15-50%), миристицин (0,5-13,5%), терпинен (1,6-3,8%), лимонен (2,7-4,4%), цинеол (1,5-4,2%), камфен, терпинен, елимицин, терпинолен, терпиненол, ципентен, линалоол, метилевгенол и др. Маслото от мускатово орехче е лесноподвижна, безцветна до бледожълта течност със специфичен подправъчен сладникав мирис и възгорчив вкус.

Лечебно приложение. Древната арабска народна медицина с препоръчвала цветовете и обвивките на мускатовото орехче при стомашно-чревни колики и за освежаване на паметта, а индийската – за пленяване сърцето на избраниците. Доказано е, че растението има психотропни и халюциногенни свойства. Освен това индийското орехче повишава апетита, стимулира отделянето на стомашен сок и подобрява храносмилателния процес.

Вътрешното приемане на индийското орехче в по-големи дози не е съвсем безвредно, тъй като миристицинът е токсичен и дразни лигавиците на стомашио-чревния тракт, поради което не трябва да се прилага при малки деца и бременни жени.

Вани с отвара от дрогата или с мускатово етерично масло се препоръчват при колики, простудни заболявания, главоболие, диспепсии, колики, както и при превъзбуждане на нервната система, за тонизиране на организма и като апетитовъзбуждащо средство при безапетитие.

Разтривки с масло (получено от смлени семена от мускатово орехче в зехтин в съотно-

шение 1:20) се използват при измръзвания, простудни заболявания, ревматични болки, ишиас и др.

Мускатовото етерично масло намира приложение във фармацевтичната промишленост при производството на препарати срещу възпалителни процеси на отделителната система, както и за ароматизиране на лекарствени препарати.

Козметично приложение. Мускатовото орехче се използва в парфюмерийната промишленост при производството на серии мъжки одеколони, парфюми, дезодоранти и тоалетни сапуни. Намира приложение и при приготвяне на средства за жабурене с цел ароматизиране на устната кухина при лош дъх в устата.

Други приложения. Мускатовото орехче се използва широко в кулинарията като незаменима подправка за придаване на изискано приятен вкус. Намира приложение и при производство на ликьори. В тютюневата промишленост се използва при производството на цигари.

МУШКАТО, СЛЕЗЕН (PELARGONIUM ZONALE)

Произход и разпространение. Родина на мушкатото е Южна Африка, откъдето е било разпространено по всички континенти, дори в далечна Австралия. Смята се, че родовото име *Pelargonium* произхожда от латинската дума *pelargos*, която означава щъркел, заради формата на семето, която има остър израстък и наподобява главата и клюна на щъркел. Същото се отнася и за индришето, с което мушкатото е близък родственик (от един род). От този род са известни още около 400 вида, повечето от които са диворастващи и разпространени в Южна Африка, но има и култивирани декоративни видове. В митологията на някои народи мушкатото символизира стихията на огъня, слънцето и светлината, а при други отъждествява пролетното възкръсване на растителността след продължителната зима, като го свързва с плодovitостта и дълголетието. Според традиционните български народни поверия и предания мушкатовото растение е извор на здраве, дълголетие и щастие. Мушкатото е пренесено в Европа в края на XVII век и оттогава се отглежда като декоративно градинско и стайно саксийно растение. В някои средиземноморски и средно азиатски страни растението се отглежда промишлено с цел добив на етерично масло. От култивираните видове мушкато най-разпространени са английското едрочетно, молвчето и сакъчето.

У нас са разпространени 2 вида мушкато, които са едни от най-често срещаните стайни декоративни саксийни цветя из цялата страна.



Ботаническо описание. Мушкатото е многогодишно растение (фиг. 77) от сем. Здравецови (*Geraniaceae*). Има слабо разклонено стъбло, достигащо на височина 80-100 см. Коренът има добре развита централна ос и достига доста голяма дълбочина, когато не е в саксия (до 0,80 м). Стъблото е изправено, разклонено, покрито с власинки. Листата са ветрилообразни, покрити с власинки, с дълги дръжки. Листната петура е разсечена на пересто нарязани дялове с назъбени краища. Цветовете

са събрани в съцветие с червено, розово или бяло обагрение. Мушкатото обича светлината – прякото слънчево сгряване, затова обикновено се отглежда като декоративно растение по тераси, балкони, прозорци. През зимата не понася високите температури (най-много до 10-12°C). Може да се размножава чрез стъблени резници по всяко време на годината, а също и чрез семена.

Използваема част. Стръкове с листа и съцветия само в свежо състояние (*Herba, folia et flores pelargonii zonalis*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,1-0,4%), още дъбилни и полифе-

нолни вещества, витамини, минерални соли и др.

Етеричното масло от мушката (наричано още гераниево или пеларгониево масло) е сходно по състав с маслото на инд-ришето – съдържа главно цитринелол (47-55%) и гераниол (37-52%), а още евгенол, линалоол, ментон, изоментон, терпинеол, цитрал, цитронелал, пинен, феландрен, мирцен, елемен, кариофилен, диметилсулфид, фенилетилов алкохол и др. Ароматът на мушкатовото етерично масло е сходен с мириса на маслото от индрише. Представлява бледозеленикава течност.

Лечебно приложение. В нашата народна медицина мушкатото е на особена почит. От стари времена се е смятало, че вдиптвянето на аромата му носи здраве, предпазва от болести и затова по традиция растението се отглежда и до днес от голям процент от населението. Днес е установено, че действително излъчваният аромат от етеричното масло на мушкатото действа противовъзпалително и противоалергично, стимулира сърдечно-съдовата система и дихателния апарат и тонизира нервната система. Същевременно унищожава болестотворните микроорганизми в близост до него и поглъща летливите токсични вещества, излъчвани от бои, лакове, органични разтворители и др., като ги разгражда до безвредни продукти. Доказано е, че мушкатото има дезинфекциращо, епителизиращо, гранулиращо, противосърбежно и болкоуспокояващо действие.

Лани и компреси с нарязани на ситно свежи мушкатови листа се препоръчват от народната медицина при трудно заздравяващи рани (дори гнойни), както и при кожни изгаряния (слънчеви и термични).

Инхалации с отвара от свежи листа или с мушкатово етерично масло помагат при мигрена, нервни депресии, сърдечни смущения, алергични състояния и др. В комбинация с листа от здравец, борови връхчета, стръкове лавандула и мента се пълнят *възглавници*, които се използват при безсъние.

Вани с отвара от свежи листа и с етерично масло от мушката се препоръчват при високо кръвно налягане (разширяват кръвоносните съдове), мигрена, безсъние, нервни разстройства. Ваните действат ободряващо и тонизиращо върху цялото тяло.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва при младежки пъпки по лицето компреси със запарка от 50 г свежи ситно нарязани листа от мушката и 50 г листа от смрадика, които се заливат с 1 литър вряла вода. След изстиване запарката се прецежда и с течността се правят компреси на предварително добре измито лице с хладка вода. След сваляне на компреса младежките пъпки се намазват със зехтин. Процедурата се прави сутрин и вечер до пълно премахване на козметичния дефект.

Стара народна рецепта препоръчва напълване на бутилка с широко гърло с нарязани на ситно мушкатови листа, които се заливат със силна ракия (40-50°) и се излагат на действието на слънчевите лъчи за 1-2 седмици. След това разтворът се прецежда, листата се изстискват и се оставя да се утаи. Получената настойка трябва да е бистра и с приятен аромат, дезодориращ и освежаващ въздуха в стаята. Съхранява се на хладно място.

Други приложения. Установено е, че комарите и мухите не понасят миризмата на мушкатото (особено по време на цъфтеж), което се използва за прогонването им.

НЕВЕН (CALENDULA OFFICINALIS)

Произход и разпространение. Родина на невена е Южна Европа (Средиземноморието), където все още се среща и като диворастващ вид. Древните римляни и гърци са познавали добре растението, което е видно от трудовете на древноримските и древногръцките учени. Още от дълбока древност невенът е бил използван за декоративни и естетически нужди, а също и като лечебно средство. Днес като красиво декоративно градинско растение е разпространен особено много из цяла Европа, Западна Азия, Северна Африка и Северна Америка. У нас в диво състояние се среща по Южното Черноморие (около Созопол), а като култивиран декоративен вид се отглежда масово из градините на цялата страна. Родът

Calendula е представен от 20 растителни вида.

Ботаническо описание. Невенът е едногодишно, рядко двугодишно тревисто растение (фиг. 78) с височина на стъблото до 60 см от сем. Сложноцветни (Compositae, Asteracea). Коренът е врете-новиден и разклонен. Стъблото е изправено, разклонено и грапаво. Листата са последователни, приседнали, лан-цетни или тесноовални, покрити с жлезисти власинки, поради което при пипане лепнат. Цветните кошнички са разположени по върховете на стъблата и имат жълто-оранжев до наситено оранжев цвят. Създадени са множество сортове с различна багра и кичестост на цветовете. Плодът е много характерен – той е едносеменен, неразпукващ се, снабден с бяла хвърчилка и има разнообразна форма (явлението се нарича хетерокарпия или разноплодие и е най-добре изразено при невена, при който може да образуват плодосемки с форма на халка, човешки или животински нокът, наподобяващи рибешки зародиши, както и преходни форми).

Използваема част. Цветните кошнички, стръковете и листата на растението, брани по време на цъфтеж (Flores, herba et folia Calendulae officinalis).

Химичен състав. Цветните кошнички съдържат етерично масло (0,01-0,03 мг%), календулин, сапогенин, горчиви вещества, органични киселини (ябълчна, салицилова, пентадецилова), флаво-ноиди (интриаконтан и др.), ситостерин, ензими, до 4% слюзести вещества, смоли, багрила, сапонини, катран, около 3% каротеноиди (3,2 mg% каротин, ликопин, виолаксантин, рубиксантин, цитраксантин, флавоксантин, хризантемаксантин, флавохром, неоликопин и др.); стръковете и листата съдържат дъбилни вещества, тритерпенови сапонини и гликозиди, производни на лупеола (арнидиол, фарадиол, урзадиол, календуладиол, амирин), горчиви вещества (календин и др.), витамини (С, каротин, Р и др.), минерални соли, полиацетилени, ензими и др. Дрогата има приятен специфичен мирис.



Невеновото етерично масло не е добре изучено, но е известно, че съдържа много ценни биологичноактивни вещества.

Лечебно приложение. От древни времена невенът е известен с многостранните си целебни свойства и използван от народната медицина особено приоритетно. Древноримският лекар Клавдий Гален (ок. 130-200 г.) го

е предписвал при редица заболявания и особено често при рани. Днес е установено, че дрогата притежава противо-възпалително, дезинфекционно, противобактериално (особено срещу стафилококи и стрептококи), ускоряващо ранозарастването, нервноуспокоително, противогъбично, потогонно, понижаващо кръвното налягане и ускоряващо сърдечния ритъм действие.

Вани със запарка или отвара от стръкове с цветове се препоръчват при нервни смущения (за успокояване на нервната система), за тонизиране на организма, за понижаване на артериалното налягане, за регулиране и стабилизиране ритъма на сърдечната дейност, при разширени вени, кожна туберкулоза, гъбични заболявания, гнойни процеси (фурункули и карбункули), трудно зарастващи рани, ожулвания и порязвания, световъртеж, главоболие, леки изгаряния, възпаления на лимфните възли, стомашно-чревни болки и др.

Седящи вани се препоръчват при ерозия на женските полови органи (трихомонаден колпит и др.), менструални смущения (болестнена и нередовна менструация). Особено ефективни са при разширени вени на краката, гъбични заболявания, хемороиди и др. При малки деца вани се предписват при подсичане, ожулване, кожни сърбежи и обриви и др.

Частични вани се използват при ожулвания, порязвания, безболезнено отделяне на залепнала предрезка и др.

Гаргара и жабурене с отвара от цветове и стръкове невен се препоръчват при парадонтоза, възпаление на венците и гърлото, на лигавицата на устната кухина, ангина, възпаление на сливиците и др. Гаргарата може да се извършва и със спиртна настойка (20 г дрога се кисне в 100 мл силна ракия или водка за 10 дни; прецежда се и 20 капки от настойката се разжрежда с 100 мл вода, с която се жабури).

Промивки на носа при гнојни секрети с есенция от невен (20%) в комбинация с воден разтвор на готварска сол (в съотношение 1:9) дават добри резултати. Народната медицина препоръчва промивки на женския полов орган с отвара от невен при бяло течение.

Компреси и лати с отвара от дрогата или с есенция от невен се препоръчват при възпаление на кожата, инфектирани и трудноза-растващи рани, циреи, ожулвания, изгаряне и др.

Натрвания на кожни участъци със спиртна настойка от невен се използват при гъбични заболявания, трудно зарастващи рани и др.

Намазване с маслен извлек от невенoви цветове в зехтин (в съотношение 1:10), както и с мехлем от невенoви цветове, се използва при трудно зарастващи рани и леки изгаряния, а също и при фурункули, карбункули, гнојни рани, разязвания по кожата, ожулвания, натъртване, гъбички между пръстите на краката.

От цветните кошнички на невена се извлича екстракт, наречен *калеффон*, който се прилага като противовъзпалително средство, стимулиращо репаративните процеси при язвена болест на стомаха и дванадесетопръстника, както и при обострени хронични гастрити, при възпаления на жлъчката и жлъчните пътища. От същата дрога, в съчетание с железен окис, се получава и препаратът *каферид*, който стимулира функцията на кръвотворните органи и е ефективен при желязодефицитна анемия. Цветните кошнички на невена са суровина и за получаване на *карофиленова маз* (от 5% и 10%), която се използва външно като местно противовъзпалително средство, премахващо кожен сърбеж, а също за лечение на дерматити, екземи и трофични язви.

Експериментални изследвания, проведени в чужбина и у нас, показват, че невенът притежава известно противотуморно действие при трансплантационни туморни щамове – рак на кожата, на млечната жлеза и на матката.

Козметично приложение. Благодарение на богатото си съдържание от биологичноактивни вещества невенът е много често използвано растение в народната фитокозметика.

Фрикции със смес от спиртна настойка от невенова дрога и рициново масло в съотношение 10:1 части (при суха кожа на главата съотношението е 2:1 части) се препоръчват при мазна кожа на главата, начална форма на косопад и пърхут. За същата цел може да се използва и запарка от невен. И с двете козметични средства първо косата се измива добре, след което течността се втрива в корените на космите и се оставя да действа 10-15 минути. След това се изплаква обилно с хладка вода. Процедурата се прилага 2 пъти седмично в продължение на 1-2 месеца. Българското предприятие Арома произвежда подобен балсам за коса *невен* (съдържащ екстракт от невен и белтъчен хидролизат), който се прилага по същия начин. Балсамът подобрява и поддържа блясъка и еластичността на косъма.

Намазване за продължително време по няколко пъти дневно с тампон, напоен с пресен сок от цялото растение, се препоръчва за премахване на лунички и пигментни петна по лицето. Още по-добър ефект се получава, ако към него се прибави лимонов сок (по равни части). Намазване на лицето с тампон, напоен със запарка от невенoви цветове, се използва при застаряваща, набръчкана и задебеляла кожа в продължение на 4-5 дни поред.

Невенoв лосион за премахване на младежки пъпки.

Предварително лицето се обтрива със спирт или се измива със сапун (при мазна кожа), след което се намазва с лосиона, който се приготвя по следния начин: 3 свежи цвята или 1 супена лъжица изсушени цветове се киснат в 100 мл салицилов или камфоров спирт за 1 денонощие, след което течността се прецежда. От получената настойка 1 супена лъжица се налива в чаша гореща вода – това е лосионът, с който младежките пъпки се мажат сутрин и вечер. За

същата цел с много добър ефект тибетска народна рецепта препоръчва комбинация от 2 супени лъжици невенови цветове, които се заливат с 50 мл чист спирт, 50 мл преварена вода и 3 мл фин одеколон. Билката престоява 2 денонощия в затворена тъмно оцветена бутилка и топло помещение, след което се прецежда и се добавят 5 мл борна киселина и 3 мл глицерин. С тампон, напоен с тази емулсия, лицето се маже 2 пъти дневно в продължение на 3 седмици.

Компреси, напоени с изстинала и прецедена запарка или отвара от дрогата, се използват при възпалена кожа (от слънчево изгаряне или друга причина). За същата цел се намазва възпалената кожа със следния маслен извлек: 20 г невенов цвят се поставя в 100 мл зехтин (или олио), като престоява 1 месец, след което се прецежда и използва. Този извлек се прилага за омекотяване на мазоли на краката, както и за намазване на задебеляла и със склонност към образуване на бръчки кожа на лицето (при начални бръчки -през ден, а при вече набръчкана и застаряваща кожа – всекидневно).

Маска на лицето при задебеляла, застаряваща и мазна кожа, с разширени пори и склонност към образуване на бръчки. За целта 5 чаени лъжички отвара от цветове и цели стръкове невен или свеж сок от тях се смесват със същото количество зехтин или олио и се добавя овесено брашно до получаване на кашица. Маската престоява 15 минути, след което лицето се измива с хладка вода. Прави се всекидневно до получаване на желания ефект.

Маска за често възпаляваща се коса и разширени пори. Една супена лъжица изсушена и стрита на прах невенова дрога се смесва със същото количество ленено семе и 100 мл вода. Сместа ври 10-15 минути до получаване на рядка каша. След охлаждането до поносимост на кожата сгъстената отвара се нанася върху лицето, като се оставят свободни отворите на носа и очите. Маската престоява 15-20 минути, след което лицето се измива с хладка вода.

Руската народна фитокозметика препоръчва подобна маска при използване на запарка от невенова дрога (1 чаена лъжичка и 1/2 чаена чаша вода), с която се напоява памучен тампон. Той е поставя на кожата на лицето и престоява 15-20 минути. Ако не възникне раздразване на кожата, маската не се измива, а се изтрива с памучен тампон, след което лицето се напудря.

Лати, приготвени от счукани семена от невен, народната фитокозметика препоръчва за премахване на брадавици и мазоли.

Жабурене с отвара или запарка от дрогата се прилага по няколко пъти дневно при лош дъх от устата.

Други приложения. Стръковете и цветовете от невен имат изразен инсектициден ефект. Поставени в гардероба, те са ефикасни срещу молци, а напръскването с приготвена отвара от тях се използва срещу листни въшки по овощните дървета. Невенът е добро медоносно растение.

ОМАН БЯЛ (INULA HELENIUM)

Произход и разпространение. Растението е било известно още на древните гърци и римляни, които са го използвали като храна и лечебно средство. Достоверни сведения за билката се откриват в стари тревници. Тибетската народна медицина е използвала корените на омана още от древността. През 1794 г. подполковникът от Херсонския гренадирски полк и член на три научни дружества в Русия Андрей Майер подробно описва в произведението си „Очаковските земи“ преминаването на п-ов Крим към Русия, като отбелязва, че местните жители „сушат и кадят с корените на белия оман домовете си, които според тях пречиствали въздуха и предпазвали от всякакви болести“. През средните векове растението вече било разпространено в много европейски и азиатски страни и дори било култивирано. Днес белият оман е разпространен в диво състояние из цяла Европа (най-много в Скандинавските и Балканските страни, Германия, Русия), където запасите му са значителни, както и в Азия (най-много Иран, Монголия, Тибет и др.). Расте по мочурливи пусти места, край реки, езера и блата.

Ботаническо описание. Белият оман е многогодишно тревисто растение (фиг. 79) от сем. Сложноцветни (Compositae, Asteraceae). Коренището е дебело, месесто, многоглаво и късо, от долната част на което водят началото си няколко дебели бледокафяви корена, а от горната – няколко стъбла, високи до 1,80 м, разклонени към върха. Листата са жълто-зелени и гладки, с елипсовидна форма и заострен край, последователно следващи едно след друго, като долната им повърхност е мъхеста. Приосновните листа са много едри, докато в горната част на стъблото листата са по-дребни. Цветовете представляват едри кошнички (6-8 см в диаметър), със златистожълт цвят, разположени на върха на стъблото и на разклоненията му (имитация на малки слънчогледи). Цъфтежът е от юни до септември. Плодовете са с призматична форма, с дълга хвърчилка. Всички части на растението (особено корените) излъчват силна специфична миризма.



Използваема част. Корените заедно с коренището (Radix et rhizoma Inulae helenii).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (1-3%), полизахаридът инулин (30-44%), псевдоинулин, инуленин, фитостероли, сапонини, хелиантенин, синантрин, смолисти, пектинови, горчиви и слузни вещества, танини (до 7%), органични киселини (мравчена, бензоена), фруктоза, минерални соли, витамини, ензима инулиназа, алкалоиди (следи), дихидроалантолактон, фриделин, фитомелан, дамарациенацетат, дамарациенол, стигмастерол, стигмастерин и др. Дрогата излъчва много силен своеобразен приятен мирис и ароматичен вкус.

Омановото етерично масло съдържа бицикличните сесквитерпенови лактони алантолактон, дихидроалантолактон, изоалантолактон (преди наричан под общото наименование хеленин), алан-това киселина, алантол и проазулен. Омановото масло при обикновена температура има восъкоподобна консистенция и се втечнява при температура над 30°C.

Лечебно приложение. Билката е била известна на древните гръцки и римски лечители. Още „бащата на медицината“ Хипократ (460-377 г. пр.н.е.) я е препоръчвал при стомашно-чревни заболявания (гастрит, язва и др.), заболявания на черния дроб и жлъчката и чревни паразити. Днес е известно, че белият оман притежава противомикробно, противовъзпалително, противокашлично, отхрачващо, секретолитично, противохелминтно, противогъбично, апетитовъзбуждащо, жлъчегонно и подобряващо храносмилането действие.

Инхалации с отвара от дрогата или с оманово етерично масло се използват при възпаление на горните дихателни пътища - бронхит, бронхиална астма, бронхиектазии, фарингит, ларингит и особено при наличие на гъсти бронхиални секрети, като отхрачващо средство, както и при обикновена и магарешка кашлица.

Вани с отвара от дрогата или с етерично масло от бял оман се препоръчват при кожни обриви и сърбежи, краста, трихофития, ревматизъм, ишиас и за стимулиране на обмяната на веществата, краста. *Седяи^д вана* се използва при хемороиди, бяло течение и болезнена менструация при жените, възпаление на половите органи и др.

Компреси и лапи с гъста отвара от дрогата или с мехлем от нея се налагат при кожни изменения (екзема, кожен сърбеж, копривна треска, трихофития, краста, трудно зарастващи рани и разязвявания).

Гаргара и жабурене със запарка от дрогата се използват при възпаление на лигавицата на устната кухина и на венците, афти, зъбобол и др.

От сесквитерпеновите лактони, получени от корените на белия оман, се произвежда фармацевтичният препарат *алантон*, който притежава противовъзпалително, капиляроукрепващо и антисептично действие и ускорява регенерацията на лигавиците на стомаха

при язвена болест.

Козметично приложение. Етеричното масло от бял оман запарка от корените му се препоръчват за жабурене с цел дезинфекция и укрепване на венците, както и при лош дъх от устата.

Други приложения. Белият оман се използва в хранително-вкусовата промишленост за ароматизиране (в кулинарията, консервирането и сладкарството), както и при производството на ликьори (абсент и др.). Отварата от бял оман има инсектицидно действие, поради което намира приложение при прогонването на хапещи насекоми.

ПЕЛИН БЯЛ (ARTEMISIA ABSINTHIUM)

Произход и разпространение. Предполага се, че пелинът произлиза от Азия (Монголия и Сибир). Родовото му име – Артемизия, му е дадено в чест на древногръцката богиня на плодородието и лова Артемида. На гръцки „артемия“ означава здрав, свеж. Растението се споменава още в трудовете на древногръцкия учен Теофраст (372-287 г. пр.н.е.). Гръцкият ботаник и лекар Диоскорид (I в.) също го описва наред с други факти. Древните римляни смятали, че „пелинът предпазва пътника от умора, а горчивият му вкус се дължал на това, е растението е въплътило в себе си цялата горчивина на човешките страдания и разочарования и затова билката изцелява болните и им дава душевно утешение.“ Древните келти, маври и германи смятали пелина за „майка на всички билки“ и смятали, че накичването на главата с венчета от него подобрява настроението и предпазва от магии и демони. Някога са вярвали, че пелинът е горчив, защото всмуквал всичката горчилка на хорските страдания и поради това лекувал болните и давал увереност на пътниците. Според древноруско поверие стръкче пелин, носено по време на пътуване, предпазва от умората и чувството за безизходност, което обзема хората при прекосяването на безкрайните руски степи. Неповторимият аромат на горчивия пелин е възпят в легенди, стихове и романи. Уханието на родната земя за много народи е било неразрывно свързано с пелиновата миризма. Днес пелинът е култивиран из целия свят – в редица страни на Северна Африка, Азия и Европа (особено много в Германия и Великобритания), а също и в Северна и Южна Америка. У нас пелинът също е култивиран, а като диворастящ се среща из цялата страна докъм 1500 м надм. вис. по храсталаци, тревисти и каменливи места, покрай пътища и изоставени градини.



Ботаническо описание. Белият пелин е многогодишно тревисто растение (фиг. 80), достигащо на височина 1-1,5 м от сем. Сложноцветни (Compositae, Asteraceae). Коренището му е късо и преминава в силно разклонен корен. Стъблото е вдървесинено в основата си, силно разклонено. Долните листа са 2 до 3 пъти пересто разсечени, с дълги дръжки. По-горните листа са с къси дръжки, а най-горните – приседнали, пересто разсечени до цели. Всички листа са покрити с белезникав мъх.

Цветните кошнички са дребни, увиснали, златистожълти на цвят, събрани в метлици по върховете на разклоненията и в пазвите на горните стъблени листа. Плодовете са продълговато овални, кафяви на цвят. Цялото растение е покрито със сребристо-сиви трихоми. Има приятна характерна миризма и силно горчив вкус.

Използваема част. Цъфтящите облистени стръкове (Herba et folia Artemisia absinthii).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,5-2,0%), дъбилни вещества (1,6-4,5%), смоли, белтъчини, скорбяла, витамини (С, В6, К, каротин и др.), минерални соли, сесквитерпеновите лактони абсинтин и анабсинтин, артапсин, арсумин, флавоноидът артемизин, слизести вещества, органични киселини и др. Дрогата притежава характерна приятна миризма и силно горчив вкус (дължащ се на абсинтина и анабсинтина).

Пелиновото етерично масло съдържа терпеновия алкохол туйол (25-55%) и кетонът туйон (10-35%), изотуйлацетат (ок. 38%), пинен (до 6%), нерол (до 4%), феландрен, мнрцен, хамазулен, цимол, кариофилен, селинен, цинеол, кадинен, бизаболен, азулен, тауремизин, кетопеленолид, оцетна, ябълчна, янтарна, изовалерианова киселина и др. Пелиновото етерично масло е лесно подвижна течност с жълто-кафяв или тъмнозелен цвят, специфичен мирис и горчив вкус.

Лечебно приложение. Целебното действие на пелина е било известно от древността. Още „бащата на медицината“ Хипократ (460-370 г. пр.н.е.) е лекувал с пелин жълтеница и маточни заболявания. Древноримският лекар Клавдий Гален (ок. 130-200 г.) препоръчвал билката за подобряване на апетита и храносмилането. А древногръцкият лекар и ботаник Диоскорид (втора половина на I в.) предписвал пелин като жлъчегонно и газогонно средство. От неговото произведение „За лечебната материя“ става известно, че пелинът се е използвал от старите българи по същия начин и при същите заболявания, при които се е използвал още при траките. Древният таджикски лекар Авицена (980-1037 г.) в книгата си „Канон на лечебната наука“ препоръчва пелин при водянка и жълтеница, при нарушения в менструалния цикъл, за подобряване дейността на стомашно-чревния тракт, при очни болести и като глистогонно средство. Той смятал, че растението предпазва мореплавателите от морска болест.

В днешно време е доказано, че пелинът и пелиновото етерично масло притежават апетитовъзбуждащо и подобряващо храносмилането действие, дължащо се на горчивите гликозиди абсинтин и анабсинтин, които възбуждат нервните окончания и лигавицата на стомаха, а това усилва секрецията на стомашния сок. Горчивият пелин ускорява отделянето на жлъчка от черния дроб.

Инхалации с пелиново етерично масло или запарка от дрогата се прилага за повишаване апетита и подобряване на храносмилателните процеси. Съдържащите се в етеричното пелиново масло туйон и туйол първоначално възбуждат нервната система, а по-късно я потискат. За намаляване на нервното напрежение спомага и съдържащата се в маслото изовалерианова киселина. Затова се използва и като успокояващо средство при неврози и срещу безсъние. Добър ефект инхалациите имат и при катар на горните дихателни пътища и бронхиална астма, благодарение на противовъзпалителното действие на съдържащите се хамазулен и азулен, които имат способността да премахват спазмите на гладката мускулатура (напр. на бронхите). На веществото таурелизин се дължи камфороподобният сърдечностимулиращ ефект при остър сърдечен пристъп.

Вани с пелиново етерично масло или запарка от дрогата се прилагат при мускулен и ставен ревматизъм, екземи, фурункулоза, краста, червен вятър, при облъчване с рентгенови лъчи, както и за тонизиране и общо укрепване на организма, нередовна и болезнена менструация, бяло течение, безсъние, за укрепване на маточната мускулатура, ужилвания от насекоми.

Компреси и лани със запарка от дрогата се прилагат при разтегнати сухожилия, натъртвания, изкълчвания, ревматизъм, червен вятър, екземи, кожни възпаления, фурункули, кожни срупи и др.

Клизми със запарка от семена на пелина (в съчетание с чеснов сок) се използват успешно срещу глисти, което се дължи на сантонина, съдържащ се в семената.

Гаргара с отвара от дрогата се прилага при зъбобол и възпаление на венците.

Намазване с отвара от дрогата на откритите части на тялото е старо народно средство за

прогонване и защита срещу кръвосмучещи насекоми (комари, бълхи, дървеници и др.). Намазването с отвара от пелинова дрога се прилага и при краста, причинена от крастни кърлежчета. Натриването на слепоочията и челото с тампон, напоен с отвара, помага при безсъние.

От пелина фармацевтичната промишленост извлича лекарството *сантонин*, което дълго време се е прилагало срещу глисти. Днес сантонинът се използва като противоглистно средство само във ветеринарната медицина, тъй като при хората дава редица отрицателни прояви.

Козметично приложение. Още от стари времена пелинът е използван за козметични цели. Древните римляни привързвали китка пелин към краката си, за да ги освежат и предпазят от умора. А вечно пътуващите поклонници на свети места – пилигрими, обикаляли някога пеша из Европа, използвали пелина, за да налагат с него изранените си и подуты от ходене крака. И днес народната фитокозметика препоръчва натопяване на уморени и отекли крака в леген с хладка вода, размесена с отвара от пелинови стръкове (3 супени лъжици дрога на 1 литър вода).

Натриване с памучен тампон, напоен с отвара от дрогата, се прилага при обриви по лицето или други части на тялото, както и при младежки пъпки.

Намазване на кожата с пелинов мехлем е много старо народно средство за успокояване и смекчаване. Мехлемът се приготвя, като се нарязват на ситно пелинови стръкове и листа от бъз и жиловляк (по равни части), които се варят в свинска несолена мас на слаб огън 15-20 минути. След това се прецеждат и изливат в бурканче.

Жабурене с отвара от пелинови стръкове е отлично средство срещу обложен език и лош дъх в устата (въпреки че е горчива, тя е ароматна и придава свеж дъх на устата).

Измиване на косата с отвара от дрогата е старо народно средство срещу пърхут.

Пелиновото етеричното масло се използва при производството на одеколони, есенции и тоалетни сапуни.

Други приложения. Поставянето на пелинови стръкове между дрехите в гардероба е ефективно средство срещу молци. Отвара от дрогата се използва срещу бълхи и дървеници, за прогонване на хлебарки, както и за унищожаване на гъсеници и плодови червеи по овощните дървета. Като ароматно и витаминно растение пелинът се използва при консервирането на плодове и зеленчуци а също и като подправка за ароматизиране на ястия в европейска та кухня. Голямо приложение пелинът намира при производството на специализирани вина и ликьори (вермут, шартрьоз, абсент).

ПЕРУНИКА БЯЛА (IRIS FLORENTINAA) ПЕРУНИКА СИНЯ (IRIS GERMANICA)



Произход и разпространение. Перуниката е била известна н; древните народи, в чиито легенди тя е растение от Луната Родовото название ирис в превод от старогръцки означава „небесна дъга“. Древните гърци са смятали, че тези цветове са възникнали от късчета небесна дъга, паднали на земята и обявили перуниката за богиня на небесната дъга, наречена Ирида, което предопределило по-късно латинското име на рода – Iris. Нейна родина са крайбрежните планински области на Средиземноморието, откъдето се е разпространила из цяла Европа, Арабския полуостров, Средна Азия, Северна Африка, Канарските острови и др. Култивирана е през Средновековието като декоративно красиво цъфтящо растение на много места по света. Отглежда се и като етеричномаслена култура за получаване на перуниково етерично масло. На територията

на нашата страна перуниката е била отглеждана и почитана още от древните славяни, които нарекли това красиво цвете на своя бог Перун. Особено много е била отглеждана във Франция, където дълго време е била национална емблема. В Англия и Япония също е била на голяма почит.

Ботаническо описание. Бялата и синята перуника са многогодишни тревисти растения (фиг. 81) от сем. Перуникови (Iridaceae). Коренището е дебело, месесто, със сиво-кафяв цвят, разположено хоризонтално, разклонено, с множество корени от долната му страна. Стъблото обикновено е едногодишно, сравнително тънко, слабо разклонено, достигащо 60-80 см височина. Листата са твърди, дълги, с мечовидна форма. Цветовете напомнят по своето устройство на разкошните тропически орхидеи. Те са едри, бели при бялата перуника и синьо-виолетови при синята, разположени на върха на стъблото. Цъфтежът е през май-юни. Плодовете са триделна, многосеменна, разпуклива кутийка. Освен чрез семена, перуниките се размножават и вегетативно – чрез коренища.

Използваема част. Коренищата на 2-3-годишни перуники (*Rhizoma Iridis florentinae* et *Iridis Germanicae*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,2-0,4%), ирон (с аромат на теменуга), гликозидът иридин, иригенин, дъбилни и слузни вещества, органични киселини, алдехиди, гликозиди, смоли, мазнини, захари, скорбяла, миристинова киселина, минерални соли, витамин С (60 мг%). Перуниковото етерично масло (наричано ирисово) съдържа миристинова киселина (80-90%), ирони (8-12%), на които се дължи ароматът, ирен, камфен, тетрадекан, мирцен, терпинен, хумулен, фурфурол, еугиол, кадален, кумол, бутилбензол, бензалдехид, нерол, герианиол, линалоол, индол, пиридин и др.

Ирисовото (перуниковото) етерично масло представлява светла до тъмножълта восъкоподобна маса (т. нар. конкрет). Тази консистенция се дължи на миристиновата киселина. Има силен мирис на теменуга, след чието отделяне остава елеоптенът на маслото (т. нар. абсолю), който е подвижна течност със светло до тъмножълт цвят и силен аромат на теменуга.

Лечебно приложение. Древните лечители са познавали целебните свойства на перуниката. Още римският учен Плиний Стари (23-79 г.) с писал в трудовете си за лечебните й свойства. Народната медицина е препоръчвала дъвчене на коренища (след добро измиване, обелване и изсушаване), натъркване на венците при бебетата за по-бързо израстване па зъбите им и премахване на болките при растежа им. Днес е извесно, че дрогата притежава изразено болкоуспокояващо, противовъзпалително, отхрачващо и тонизиращо действие. Експериментално е установено, че водно-спиртният екстракт от дрогата подтиска развитието на туберкулозните микобактерии.

Вани с отвара от коренища или с ирисово етерично масло се препоръчват като общоукрепващо средство след прекарани тежки заболявания, при кожни възпаления, фурункулоза, жлъчни и чернодробни заболявания, а също при стомашно-чревни болки. Те стимулират възстановяването на възпалените лигавици на дихателните органи. Отварата се приготвя, като в 3 литра вода се поставя 1/2 кг коренища и след кипване и прецеждане се излива във ваната за къпане.

Гаргара с отвара от дрогата се прави при възпалителни процеси в устната кухина, зъбобол, катар на горните дихателни пътища, а също като отхрачващо средство при простудни заболявания и кашлица.

Козметично приложение. Древните гърци, известни с почитта си към красотата използвали перуниката за разкрасяване. Употребявали я чрез компреси и лапи за премахване на лунички по кожата, омекотяване на загрубяла кожа, младежки пъпки и придаване блясък на косата. За целта се прави студен извлек (1 чаена лъжичка ситно нарязани коренища се заливат с 1 чаена чаша хладка вода за 7-8 часа, след което се прецежда). В Япония от изсушената перуникова дрога се приготвя ароматна пудра за лице, както и прахове и пасти за зъби. В Италия и други страни от ирисовото (перуниковото) етерично масло приготвят парфюми и други козметични средства. И днес ирисовото етерично масло (а също и абсолюто) са ценни суро-

вини за парфюмерийната и сапунената промишленост.

Ирисовото етерично масло влиза в състава на някои пасти за зъби и козметични пудри.

Други приложения. Ирисовото етерично масло се използва при получаване на есенции за кулинарията, а също като ароматизатор при производството на вина и ликьори.

ПИПЕР ЧЕРЕН (PIPER NIGRUM)

Произход и разпространение. Черният пипер е растение, познато и много ценено още в древността. Наричали го царя на подправките. Негова родина са крайбрежните гори на Индия и островите Ява и Цейлон, Индонезия, Малайзия. За първи път черният пипер попаднал в Европа след завоевателните походи в Азия на Александър Македонски (IV в. пр.н.е.) . От съчиненията на древногръцкия учен Теофраст (327-287 г. пр.н.е.) става ясно, че черният пипер е бил доставян с арабски кервани в Гърция, Рим, а също насочван за Египет. Затова той бил изключително скъп един грам черен пипер се равнявал на един грам злато. Римският император Марк Аврелий (121-180 г.) със съжаление казвал: „В моята империя имам всичко освен черен пипер“. Дългият път с кервани от камили за доставка на черния пипер и посредничеството на арабите било избегнато със заобикалянето на Южна Африка от португалския мореплавател Васко де Гама. И при двете околосветски пътешествия, които осъществява, той се завръщал с кораби, натоварени с черен пипер. Постепенно плодовете започнали да се използват не само за подправка, но и като лечебно средство. За това свидетелстват писанията на древните учени Теофраст, Диоскорид и Плиний Стари. Днес черният пипер продължава да се отглежда предимно в тропиците. Само Индия например произвежда 50 хил.тона черен пипер годишно. Отглежда се много и в Индонезия, Малайзия, Бразилия и др.



Ботаническо описание. Черният пипер е пълзящо увивно растение (фиг. 82), което достига на височина до 10 м. Принадлежи към сем. Пиперови (Piperaceae). Присажда се към дънера на един вид дърво, около което се увива и прикрепва с помощта на въздушни корени. Стъблото е тънко, лиановидно, с дебелина 2 см. Листата са последователни, яйцевидни, заострени на върха, снабдени с дръжки. Цветовете са белезникави до жълти и образуват рехави ресовидни съцветия.

Плодовете са сочни,кълбовидни,в началото зелени до червеникави, а при узряване – жълто-кафяви, но се берат, когато започнат да почервене-няват. Сушат се веднага на слънце и след три дни почерняват. Така се получава познатата подправка черен пипер. Известният бял пипер се получава, като се обелва месестата част на плода, която всъщност придава лютивината на подправката, и се изсушава само сърцевината. Полученият бял пипер е с по-мек и фин вкус. Съществуват още няколко вида пипер – кутебов (дръжков) пипер, аптечен (дълъг) пипер и др., които също се използват като подправка и лечебно средство.

Използваема част. Изсушените незрели плодове (Fructus Piperis nigri).

Химичен състав. Черният пипер съдържа етерично масло (1-2,6%), на което се дължи миризмата му, още тлъсто масло (6-8%), скорбяла (50%),целулоза, витамини, минерални соли, смола, алкалоидите пиперин (4-8%), пиперетин, хавицин, пиперилин и флавицин. На алкалоидите се дължи лютивият вкус, те са нелетливи и се извличат чрез екстракция.

Пиперовото етерично масло съдържа монотерпенови въглеводороди (феландрен, карен, лимонен, пинен, камфен и др.), сесквитерпенови въглеводороди (кариофилен и др.), линалоол, терпиненол, карвон, цинеол, сафрол, метилевгенол, неролидол, пиперидин и др.

Пиперовото етерично масло има типичния мирис на пипера с лек терпентинов нюанс и мек парлив вкус.

Лечебно приложение. Като лечебно средство черният пипер е бил известен от древността – споменава се в трудовете на древногръцкия учен Теофраст (372-287 г. пр.н.е.) и Диоскорид (I в.), а също от древноримския учен Плиний Стари (23-79 г.). Те са го предписва-

ли при простудни заболявания, трескави състояния, бъбречни и жлъчни оплаквания, ухапвания от скорпиони и змии и пр. А римският учен Клавдий Гален(ок. 130-200 г.) го препоръчвал при възпаление на мозъка, нервни болести и за укрепване на паметта. С черен пипер лекували епилепсията. Растението е споменато и в нашите лекарственици, датиращи от XVII – XIX век, като лекарство при чернодробни и жлъчни заболявания, диария, холера, за подсилване на организма и пр. Днес е известно, че черният пипер има противоревматично, антисептично, противокашлично, противовъзпалително, апетитовъзбуждащо, тонизиращо, газогонно и пикочогонно действие. Експериментални изследвания в последно време показват, че черният пипер ограничава размножаването на туморните клетки, което може би ще открие нови перспективи в профилактиката на раковите заболявания.

Инхалации с разрежено пиперово етерично масло или на топла отвара от смлян в момента (за да не излети етеричното масло) черен пипер се препоръчват като апетитовъзбуждащо средство, както и за стимулиране на стомашната секреция и активиране на храносмилането. Етеричните Пиперови излъчвания имат антисептично действие и се прилагат при простудни заболявания, кашлица, болки в гърба, бронхиална астма, нервно изтощение. Освен това те действат газогонно и пикочогонно.

Пластири и лапи се налагат на възпалено и болезнено място по тялото при ревматични болки, ишиас, невралгии, плеврит, пневмонии и др. Пластирът се приготвя, като върху намазано със свинска мас парче хартия се поръсва стрит черен пипер и хартията се поставя на желаното място. Лапата се приготвя, като парче вълнен плат се поръсва с ракия и смлян черен пипер и се налага на болезненото място.

Разтриване. Всяка вечер преди лягане се прави със смес, приготвена по следната рецепта: в бутилка с 250 мл винен оцет се изсипват 50 г смлян черен пипер и добре стрити 10 скилидки чеснов лук. Преди използване сместа се разклаща добре. Според народната медицина такива разтривки действат при ставни ревматични болки, ишиас, лумбаго, плеврит, пневмонии, невралгични болки, простудни заболявания и др. При парези народната медицина препоръчва продължително разтриване всяка вечер със следната рецепта: в 1/2 литър зехтин се поставят 8 скилидки стрит чеснов лук, 150 г смлян черен пипер, 200 г камфоров прах, 30 г готварска сол, 30 мл чист спирт (или силна ракия). Сместа се разбърква добре и се оставя да престои едно денонощие. Бутилката със сместа се разклаща добре преди разтривка.

Козметично приложение. Не е известно.

Други приложения. От пиперовото етерично масло се получава препаратът *пиперин*, който е ефективно средство за възбуждане на апетита. От древни времена в целия свят черният пипер се използва изключително много в кулинарията като подправка, за ароматизиране на месни и рибни продукти, при консервирането и пр. Влиза като задължителна съставка на популярната подправка кърри.

ПОРТОКАЛ (CITRUS SINENSIS)

Произход и разпространение. Родината на портокаловото дърво е Югоизточна Азия (Китай, Индия). За портокаловия плод се споменава в древни китайски ръкописи, датиращи от 2200 г. пр.н.е. От Китай растението е било пренесено от араби в Сирия и Северна Африка. В Европа портокали за първи път започнали да продават търговци от Генуа, донесени от Индия през XV в. Портокаловото дърво било засадено по Средиземноморието през XVI в., а първите портокалови плантации се появили през 1792 г. в Испания и през 1870 г. в Италия. По Батумското черноморско крайбрежие портокалът е попаднал през XVII в. По-късно, през 1922 г., били създадени обширни плантации в Мароко (Северозападна Африка). Днес тази ценна цитрусова култура се отглежда във всички континенти, като първо място по продукция заемат Северна Америка (южните щати на САЩ), Централна и Южна Америка (Аржентина и др.), следвани от Азия (Китай и др.), Африка (Мароко, Тунис, Алжир и Израел) и Европа (Испания, Италия и Гърция).



Ботаническо описание. Портокалът е многогодишно тропично и субтропично вечнозелено дърво (фиг. 83), достигащо на височина 6-14 м. Принадлежи към сем. Седефчеви (Rutaceae). Кореновата му система е добре развита. Стъблото е право с много разклонения и завършва с компактна корона. Листата са елипсовидни и лъскави. От нежните му ухаещи цветове се развиват оранжеви на цвят плодове, които се различават по размери, форма, аромат, цвят на плодовото месо и захарно-киселинно съотношение в зависимост от сорта и климатичните условия. Плодовете са с дебела или тънка кора, с оранжево или червеникаво оцветена кора, с оранжев или кървавочервен цвят на плодовото месо, с малко и с много семки и пр. Портокаловите дървета започват да плодоносят на 3-тата година от засаждането, като до 20-тата година добивите са средни, а максимални добиви се получават между 21-и 60-годишна възраст (100-120 кг плод от 1 дърво). Продължителността на живот е 75-100 г., но се срещат и дървета на 150-годишна възраст.

Използваема част. Корите на плода (Pericarpium Citri sinensis).

Химичен състав. Плодовата кора съдържа етерично масло (2-6%), пектин (15,9%), захари (31,4%), флавоноидни гликозиди (хесперидин, ериоцитрин, лутеин, цитрин, криптоксантин, рутин и др.), тритерпенови горчиви вещества, лимонена киселина (6-8%) и още линолова, олеинова, стеаринова и палмитинова киселина, фитостерол, багрилни вещества, смоли, восъци и витамини (С, Р, каротин и др.), минерални соли (калий, калций, фосфор) и др. Дрогата излъчва приятна лимонова миризма и е с горчив вкус (дължащ се на хесперидина).

Портокаловото етеричното масло съдържа терпенови въглеводороди – лимонен (70-90%), камфен, мирцен, пинен, сабинен, карен, феландрен, бергамотен, кариофилен, кадинен, хумулен, от алдехидите цитрал (2-5%), цитгронелал, метилхептенон и др., алкохоли (герианиол, нерол, цитронерол, терпинеол) и др. Портокаловото етерично масло представлява бледожълта до жълто-зеленикава течност със свеж лимонен аромат и остър вкус.

Лечебно приложение. От древни времена китайската и индийската народна медицина са предписвали портокали за лечение на различни болести (ревматизъм, отравяния) и ги препоръчвали като профилактично средство против чума. Още през XV в. било установено, че портокаловият плод (подобно на лимона) действа срещу болестта скорбут (авитаминоза С). Комплексът от витамини, съдържащи се в плода, е особено полезен за подрастващия организъм.

Наскоро германски учени от института „Макс Планк“ в Мюнхен са установили, че портокаловият аромат действа приспивателно и предизвиква приятни сънища, осеяни предимно с пейзажи. Освен това те установили, че портокаловият мирис променя сърдечния ритъм, дишането и кръвното налягане.

Натриване на челото и слепоочията с кората на изстискай портокал (откъм месестата част) се препоръчва от народната медицина при главоболие и умора.

Лапи. Китайската народна медицина препоръчва отвара от портокалови кори за външно налагане на лапи при инфектирани рани, а също като кръвоспиращо средство при менструации и други маточни кръвоизливи. Действието на отварата се дължи на високото съдържание на витамин Р и други биологичноактивни вещества в кората. Приготвя се по следния начин: обелени кори от 2 портокала се нарязват на дребни парченца и се заливат с 2 чаени чаши вряла вода в емайлиран съд, който се поставя на водна баня да ври 10 минути от завирането. Получената отвара се прецежда и налива в бутилка със запушалка. Съхранява се в хладилник.

Благодарение на високото съдържание на пектинови вещества от портокаловите кори се получава пектин, който стимулира пептистатиката на червата, спомага за освобождаване на организма от вредните вещества и препятства гнилостните процеси. Той е много полезен за възрастни хора, страдащи от хроничен запек.

Козметично приложение. Портокаловите кори се използват от народната фитокосметика за натриване напуквания на кожата. Поради богатото му съдържание на витамини и минерални соли и биологичноактивни вещества портокалът е подходяща съставка за изготвянето на различни козметични маски.

Маска за мазна кожа и разширени пори. Смесват се 2 супени лъжици отвара от портокалови кори с 1 суров жълтък. Лицето се намазва с тази смес и маската се оставя да действа около 30 минути. Сваля се с хладка вода. Има освежаващ и подхранващ ефект, като порите се свиват.

Плажно масло. Отвара, получена от портокалови кори, се изсипва в шише и към него се добавят 10 капки йодова тинктура и 250 мл олио или зехтин. Шишето се запущва добре и се съхранява в хладилник. Полученото масло се използва против слънчево изгаряне на тялото, като преди намазване се разклаща силно.

Намазването с портокалово етерично масло преди слънчеви бани или облъчване с кварцова и солуксова лампа е противопоказно!

Лосион за свиване на разширени пори на лицето се получава чрез смесване на отвара от портокалови кори и розова вода (по равни части). С памучен тампон, напоен с тази смес, се намазва кожата на лицето и се оставя да действа 10-15 минути. След това се измива с хладка вода.

От корите на зрели сладки плодове чрез пресоване без загряване във фармацевтичната промишленост се извлича сладко портокалово етерично масло, което се използва за приготвяне на есенции, парфюми, одеколони, кремове и други козметични препарати.

Други приложения. Портокаловото етерично масло се използва като ароматизатор при производството на захарни изделия, ликьори и безалкохолни напитки. За домакински нужди плодовите кори (добре измити с мека четка преди разрязване на портокала) се обелват внимателно и с помощта на остър нож се отделя кората от кожицата, която често е неприятно горчива. След това корите се нарязват на ситно, примесват се с много захар и се натъпкват плътно в буркани с винтово затваряне, като най-отгоре се покриват с пласт захар. По този начин всяко домакинство може да има винаги под ръка портокалови подправки, които, приготвени по този начин, се задържат с месеци. Тази ароматична подправка се използва при приготвяне на компоти, за гарниране на торти, кремове, мелби, желета, сладкиши, пуншови питиета, чай, сурови салати, а в някои страни и при месни ястия и сосове за заливане на печено месо.



РАВНЕЦ БЯЛ (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Произход и разпространение. Белият равнец е бил познат и ценен още от древни времена. Древногръцка легенда разказва за митичния герой Ахил, който използвал растението за лекуване на рани и излекувал с нея раненият мизийски цар Телеф. В чест на Ахил родовото име на билката била наречена Achillea. А видовото название на растението произлизало от това, че листата са многократно насечени, сякаш са хиляди (от лат. думи mille – хиляда и folium – листа). Древноримският лекар и ботаник Диоскорид в труда си „За лечебната материя“ още през I в. описва растението и неговите целебни свойства. По-късни гръцки и римски автори от II – IV в. също описват белия равнец в своите трудове. Растението е разпространено в Северна Азия и Северна Америка, а в Европа – най-много в Италия, Германия, Украйна и на Балканския по-

луостров. У нас се среща из цялата страна докъм 1500 м надм. вис. по сухи тревисти места, из храсталаци и край пътища и като плевел в посежите.

Ботаническо описание. Белият равнец е многогодишно тревисто растение (фиг. 84) с височина 20-60 см. Принадлежи към сем. Сложноцветни (Compositae, Asteraceae). Образува пълзящи подземни издънки от месестото си коренище. Стъблото е право, разклонено само в горната част. Листата са последователни, с дълбоко насечени петури, образувачи многобройни линейни листчета, мъхнати от долната страна. Цветовете са събрани в гъсти щитовидни съцветия по върховете на стъблата, бели, понякога жълтеникави до розови на цвят. Плодът е белезникав и сплескан.

Използваема част. Свежите или изсушени цъфтящи стръкове (Herba et flores Achilleae millefolii)

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,1-0,8%), пиролидиновите алкалоиди ахилеин (изолиран още през 1845 г.) и стахидрин, сесквитерпеновия лактон ахилин, флавоновите гликозиди лутеолин (цинарозид) и апигенин, амините холин, бетаин и метакхидрин, горчиви и дъбилни вещества, фитостерола стигмастерол, смоли, вабурнитол, инулин, аспарагин, органични киселини, естери на мравчената и изовалериановата киселина, витамини (С, К, каротин и др.), минерални соли (манган и др.). При разкъсване растението излъчва характерен тръпчив и неприятен мирис.

Равнецовото етерично масло съдържа терпена хамазулен (до 50%), на който се дължи противовъзпалителния ефект и синьо-зеления му цвят. В състава на маслото влизат още прохамазулен (0,1-0,2%), пинен, камфен, лимонен, терпинеол, сесквитерпенът кариофилен, терпените цинеол, туйон, борнеол, камфора и др. Равнецовото етерично масло е синьозелена или жълтокафява лес-ноподвижна течност със специфичен подправъчно тревист мирис с лек оттенък на камфора.

Лечебно приложение. Белият равнец е бил известен още от древните лечители. В стари билкарски книги е бил наричан „избавител от всички беди“. Древноруска легенда разказва, че княз Дмитрий Юревич бил успешно излекуван от кръвотечение от носа чрез методите на руската народна медицина – поставяне в носните отвори на тампони, напоени със сок от бял равнец. Нашата народна медицина запазва традициите в използването на тази билка, водещи своето начало още от древността. Използували го като лечебно средство за зарастване на рани, предписвали го при кръвоизливи от носа, кръвохрачене, кървави диарии, дизентерия, хеморoidни кръвотечения и др. По-късно било установено, че спирането на кръвоизливите се дължи на бързото съсирване на кръвта благодарение на наличността в него на витамин К. Днес е установено, че равнецът освен изразено кръвоспиращо действие притежава и съсирващо кръвта свойство, а също и дезинфекционно, противоревматично, противовъзпалително, апетитовъзбуждащо, противохелминтно, пикочогонно, спазмолитично, болкоуспокояващо, температуропонижаващо и тонизиращо действие.

Инхалации с воден извлек на дрогата или с равнецово етерично масло се препоръчват при възпаления на дихателните пътища и устната кухина, стомашни болки, световъртеж, мигрена, безапетитие, повишена киселинност на стомашния сок, главоболие и др.

Поставяне на памучен тампон, напоен с отвара от дрогата, се препоръчва при кръвотечение от носа.

Вани (цялостни) с равнецово етерично масло или отвара от Дрогата се прилагат като противовъзпалително и тонизиращо средство при обща слабост, нервни и ревматични заболявания, хеморея, за стимулиране обмяната на веществата, подобряване на кожното кръвоснабдяване, скрофулоза, стимулиране зарастването на майки рани, леки изгаряния и кожни обриви, гастрити, колити, мете-оризъм и чернодробни заболявания.

Седящи вани се препоръчват при хеморoidни и маточни кръвотечения, нередовна и болезнена менструация, травми в областта на таза, възпаление на бъбреците, пикочния мехур и на яйчниците, при бяло течение, гинекологични заболявания при жената (възпаление на влагалището), старческо и детско напикаване и др.

Частични вани на краката и ръцете се правят при невралгии.

Гаргара с отвара от стръкове равнец или равнецово етерично масло се прилага при възпаление и кървене на венците, стоматит и афти в устната кухина, както и при катар на горните дихателни пътища.

Компреси на корема с отвара от дрогата (за 20-30 минути) се използват при болки в коремната област, за стимулиране на чернодробните функции и обмяната на веществата. Компреси се правят и с алкохолна настойка от свеж бял равнец (1 част билка се залива с 10 части ракия, запущва се и престоива 20 дни).

Лани с на кисната дрога за 1 месец в зехтин в съотношение 1:10 се използват от народната медицина при трудно заздравяващи рани, отоци, леки термични и слънчеви изгаряния и болки в ушите.

Обтриване на тялото с равнецова отвара се препоръчва за подобряване на кожното кръвоснабдяване, при кожни обриви и ревматизъм, стимулиране обмяната на веществата и като раноза-растващо средство. От дрогата се приготвя мехлем (със свинска мас), който има добър ефект при хемороиди и за бързо заздравяване на ожулвания и рани.

Козметично приложение. *Вани* с етерично масло от бял равнец или с отвара от дрогата се препоръчват от народната фитокосметика за омекотяване на суха, напукана и лющеща се кожа 1-2 пъти седмично с престой от 15-20 минути. Отварата се приготвя, като в 3 литра вода киснат за 10 минути 1 кг стръкове, след което врат още 10 минути и стоят още 10 минути, накрая отварата се прецежда и излива в напълнената с топла вода вана.

Парна баня се използва за овлажняване и отпускане порите на лицето и почистване от комедони (черни точки). За целта лицето се надвесва за 10 минути над вряща отвара от стръкове бял равнец. За усиление ефекта на парната баня към отварата може да се добавят лайка и коприва, които действат и успокоително.

Лосион, приготвен от на киснати за 1 месец стръкове бял равнец в зехтин в съотношение 1:10, се използва и за подобряване на кожното кръвообращение на лицето, за почистване и затягане на порите, предотвратяване на бръчки.

Втривания в корените на космите на косата се правят 2-3 пъти седмично с отвара от дрогата при косопад и оредяла коса за поддържане на космите здрави, меки и еластични. Преди използване на отварата косата се подготвя по следния начин: при сухи косми – корените им се намазват със зехтин за 30 минути, след което косата се изплаква с вода и се втрива отварата; при мазни косми -косата се намазва с разбит жълтък до засъхване, след което се изплаква с вода и намазва с отварата. За премахване на пърхут към отварата се прибавя 40 мл оцет.

Равнецовото етерично масло намира приложение в козметичната промишленост като съставка при приготвянето на козметични препарати, шампоани, мъжки одеколони и др.

Други приложения. Отвара от бял равнец се използва като инсектицидно средство в овощарството за унищожаване на листни и щитоносни въшки и други паразити (бълхи, акари и др.), а също срещу молци. На някои места в нашата страна белият равнец се използва за прибавка към тютюна, вероятно заради бактерицидното му действие. Етеричното масло от бял равнец намира приложение и в производството на ликьори като ароматизиращо средство.

РЕЗЕНЕ, МОРАЧ (FOENICULUM VULGARE)

Произход и разпространение. Резенето е отглеждано още в древността като културно растение. В Китай, Индия и Египет са го ценели като подправка и целебно средство. Родината на резенето е Средиземноморската област. През Средновековието растението става популярно и се култивира в почти всички страни на Западна Европа, а също в Индия, САЩ и някои южноамерикански страни. У нас резенето е разпространено като култивирано в южните райони на страната, но се среща и в диво състояние из влажните тревисти и каменисти места в Родопите и Тракийската равнина.



Ботаническо описание. Резенето е многогодишно или двугодишно тревисто растение (фиг. 85), достигащо на височина 1,5-2,5 м. Принадлежи към сем. Сенникоцветни (Apiaceae, Umbelliferae). Коренът е дълъг, слабо разклонен, вретеновиден. Стъблото е изправено, голо, шуплесто от вътре, а отвън сивкаво, силно разклонено. Листата са последователни, 3-4 пъти пересто насечени, с нишковидни дялове. Имат ципести листни влагалища. Цветовете са жълти, образуващи сложен сенник. Плодът е яйцевидно цилиндричен, зеленикаво-кафяв, покрит със силно изпъкнали надлъжни ребра.

Използваема част. Плодовете преди пълното им узряване и цялата надземна част по време на цъфтеж (Fructus et herba Foeniculi vulgaris).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (в плодове- 2,5-5,0%, в листата- 0,2-0,4%, в стъблата- около 0,1%), кумарини, тлъсти масла (глицеридно масло -10-18% и др.), захари (5%), белтъчини (20%), витамини (С -50-95 мг%, каротин- 4,7-10,0 мг%, К -3,2 мг%, Е - 0,6 мг%, В1- 0,23 мг%, В2- 0,11 мг%), минерални соли (калий - 494 мг%, калций- 109 мг%, натрий- 86 мг%, фосфор- 51 мг%, магнезий- 49 мг%, желязо- 2,7 мг% и др.). Резенето има анасонова миризма и сладникав слабо парлив вкус на копър.

Резеновото етерично масло съдържа анетол (45-65%), фенхон (7-20%), метилхавикол (3-10%), лимонен, феландрен, пинен, камфен, анизалдехид, анизкетон, анасонов алдехид, анасонова киселина и др. Представява безцветна до бледожълтеникава течност с анасонов аромат и вкус на камфора.

Лечебно приложение. Резенето е било използвано като целебно средство още от древността. Според древноримския учен Плиний Стари (23-79 г.) резенето помагало за усиляване на зрението, а знаменитият римски лекар Клавдий Гален (130-200 г.) го препоръчвал при колики. Днес е известно, че дрогата и резеновото етерично масло притежават апетитовъзбуждащо, слабително, пикочогонно, газогонно, отхрачващо, подобряващо храносмилането и общоусилващо действие.

Вани с отвара от резене или резеново етерично масло се препоръчват при безапетитие, смущения в храносмилането, стомашно-чревни газове и колики, запек, както и като общоукрепващо и стимулиращо работоспособността средство.

Гаргара с отвара или запарка от дрогата се прилага при възпаление на горните дихателни пътища и на устната лигавица, кашлица, като отхрачващо и слузоотделящо средство, при простудни заболявания, безапетитие и др.

Накапване на очите се правят с отвара от дрогата при конюнктивит и други очни възпаления.

Анетолът от резеновото етерично масло се използва във фармацевтичната промишленост за приготвяне на лекарства с отхрачващо действие при бронхит, кашлица и други заболявания на горните дихателни пътища.

Козметично приложение. Народната фитокозметика използва отвара или запарка от плодове (преди пълното им узряване) или от стръкове (по време на цъфтеж) за промиване на очите при зачервяване и пращинки, а също за жабурене при лош дъх в устата. Етеричното масло от резене намира приложение в парфюмерийната промишленост за различни парфюмни композиции, както и за ароматизиране на зъбни пасты, лосиони и тоалетни сапуни.

Други приложения. Етеричното масло от резене, разтворено в съотношение 1:10 действа инсектицидно – унищожава дребните въшки и други външни паразити. Резеновото етерично масло се използва в кулинарията като ценен ароматизатор за салати, печива и др., а също за ароматизиране на бонбони и ликьори.

РИГАН ОБИКНОВЕН (ORIGANUM VULGARE)

Произход и разпространение. Риганът е познат още от древни времена. Древните римляни прогонвали с него злите духове от домовете си, а старите гърци го почитали наред с пчелата като символ на трудолюбие и красота. Не случайно родовото название на растението *Origanum* произлиза от лат. думи *oros*- планина и *ganos*- ослепителна красота. През Средновековието риганът бил символ на възмъжалост и самостоятелност и затова младежите, отделяйки се от бащината си фамилия, втъквали стръкче от риган в ботушите си. За родина на ригана се смята Европа и Предна Азия, откъдето растението е пренесено в Африка и Северна Америка. У нас риганът е разпространен като диворастващо растение из цялата страна по храсталаци, каменливи затревени места и по горски поляни докъм 2000 м надм. вис., но се среща и култивиран по дворове и градини в някои региони на страната.



Ботаническо описание. Риганът е многогодишно тревисто растение (фиг. 86), достигащо 30-70 см височина. Принадлежи към сем. Устноцветни (*Lamiaceae*, *Labiatae*). Има късо пълзящо коренище, от което изникват нови издънки. Стъблата са четириръбести, разклонени в горната си част, червеникави и слабо окосмени. Листата са срещуположни, леко мъхести, снабдени с дръжки, продълговато яйцевидни, с многобройни светли точки по листната петура, които са дребни етеричномаслени жлезички. Цветовете са дребни, бяло до розово-виолетово обаядени, събрани на върха на разклоненията в щитовидни съцветия. Плодът е съставен от 4 лъскави кафяви овални орехчета. Цялото растение излъчва специфичен приятен аромат (особено при стриване на листата и цветовете) и има горчиво-стипчив вкус.

Използваема част. Връхните цъфтящи стръкове (до 20 см) в началото на цъфтежа (*Herba Origanum vulgare*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,5-1,5%), феноли, горчиви вещества, танини (до 8%), флавоноидни глико-зиди (лутеолин, диосметин, апигенин), ситостерин, свободни алкохоли, пигменти, пектин, витамини (С -до 500 мг %, каротин и др.), минерални соли, тлъсто масло (до 28%). Риганът има силен приятен аромат, горчив и стипчив вкус.

Ригановото етерично масло съдържа тимол (17-30%) и карвакрол (до 25%), цимол, мицен, камфен, туйен, оцимен, пинен, феландрен, терпинен, кариофилен, гсранилацетат, бициклични сексвитерпени (до 12,5%) и др. Ригановото етерично масло има силна, тежка и не много приятна миризма.

Лечебно приложение. Билката е известна от далечното минало с широкия си спектър на действие. Древните гръцки и римски лечители предписвали риган при ухапвания от отровни насекоми (оси, бръмбари, скорпиони и др.), като били убедени, че той има противоотровно действие. А средновековните лечители са смятали, че опушването с риган прогонва злите духове и всякакви болести. Днес се знае, че дрогата има болкоуспокояващо, отхрачващо, спазмолитично, потогонно, антибактериално, съдоразширяващо, жлъчегонно, стимулиращо секрецията на храносмилателните и бронхиалните жлези, нервоуспокояващо действие.

Не се препоръчва приемане през устата на риганово етерично масло и е противопоказно всякакво ароматолечение с него при бременни!

Инхалации с отвара от дрогата или с риганово етерично масло се препоръчват при мигрена, главоболие, респираторни заболявания – бронхит, фарингит, кашлица, ларингит, трахеит, бронхиална астма (особено добре действа при еластичен бронхит), тъй като инхалацията оказва успокоителен ефект чрез разширяване на бронхите. Същевременно тя има потискащ ефект върху сърдечносъдовата система, като намалява пулсовата честота и понижава артериалното налягане. Народната медицина препоръчва парите от врящата отвара от дрогата да се отвеждат чрез фуния в ушите при намален слух (всекидневно в продължение на една седмица).

В много страни се продават *ароматни възглавници*, напълнени с изсушената риганова билка, чийто аромат има нервноуспокоителен и сънотворен ефект. Същите могат да се изработят и собственоръчно. Впрочем, вдишването на дима от риган е стар народен метод, използван още от древните траки, които хвърляли вечер в огнището стръкове от билката, за да може чрез вдишването на дима да се предизвика сънно състояние. Днес за тази цел в някои страни продават малки *билкови възглавнички*, (напълнени с изсушени риганови стръкове), които се поставят върху радиаторите за ароматизиране на въздуха в помещението.

Вани с отвара от дрогата се препоръчват при нервни смущения, неврастения, трудно уриниране, кожни обриви, скрофули, екземи, гнойни рани, дерматит, ексудативно-катарална диатеза, стомашно-чревни колики, чернодробни и жлъчни заболявания, болезнена менструация, атония (леност) на червата, гастрит, колит, ревматични заболявания, мускулна треска, възпаление на половите органи и др.

Противопоказни са вани с риган при бременни, тъй като предизвикват приток на кръв в тазовата област, което може да доведе до аборт!

Промивки на влагилицето или тампони, напоени с отвара от риган, дъбови кори, живовляк и ружа по равни части се правят при бяло течение у жените.

Гаргара с риганова отвара се използва при простудни заболявания, еластичен бронхит, фарингит, кашлица, дезинфекция на устната кухина и носоглътката, възпалени венци, зъбобол, като в тези случаи се използват изразените противомикробни свойства на ригановото етерично масло (по-точно на тимола).

Народната медицина препоръчва при зъбобол поставянето на памуче в дупката на зъба, напоено с риганово етерично масло или със спиртна настойка от риганови стръкове.

Обтриване с отвара от дрогата се препоръчва при ревматични болки и при целулит.

Компреси и лапи с отвара от риганови стръкове се прилагат при фурункули, отоци, инфектирани гнойни труднозарастващи рани, лишеи, екземи, възпалени лимфни възли.

Козметично приложение. Риганът е бил използван като козметично средство още през Средновековието. Ясновидките приготвяли с него специална пудра за разкрасяване, която предлагали на младите момичета, за да станат привлекателни и желани.

Народната фитокозметика предлага за тонизиране и почистване на кожата от отделяните продукти от обменните процеси, за отстраняване на неприятна миризма и придаване на приятен аромат комбинирана билкова рецепта за *вана*: риган – 5 части, коприва – 4 части, лайка – 3 части, жълт кантарион – 2 части и мащерка – 1 част. Билките се нарязват на ситно и се поставят в тензухена торбичка, която се потопява във ваната с температура на водата 36 – 38°C. Продължителността на ваната е 15-20 минути и се препоръчва да се прави 2-3 пъти седмично.

Руската народна фитокозметика препоръчва ригана в комбинация с дроги от бреза, хмел, лайка, блатен аир и коприва по равни части за приготвяне на отвара, с която се втриват корените на косата. По този начин се подхранва и укрепва косъмът и му се придава естествен цвят и блясък. А за мазна коса се прилага комбинация от дрогите на ригана, салвията и дъбови кори (по равни части).

Ригановото етерично масло намира приложение в парфюмерийната и козметичната промишленост за композиции с ориенталски нюанси, както и за ароматизиране на тоалетни сапуни.

Други приложения. Риганът притежава инсектицидни свойства – още древните римляни са го използвали за прогонване на досадните мравки от домовете си. У нас стар народен обичай е със стрити на прах цветове да се наръсват постели, места, обитавани от бълхи, дървеници, молци, мравки и други насекоми, които не понасят ригановата миризма. В някои страни риганът се използва при производството на бира и вина. Намира приложение и като ароматна прибавка към тютюна при производството на цигари. Риганът се използва в кулинарията като ароматна подправка (особено в неаполитанските пици, сосове и др.). Тлъстото масло, получено от ригановите семена, намира приложение при производството на лакове и

бои. Риганът е добро медоносно растение.

РОЗА МАСЛОДАЙНА, ТРЕНДАФИЛ (ROSA DAMASCENA)

Произход и разпространение. Розата е едно от най-старите декоративни растения, познати на човека още от дълбока древност. Вкаменелости от листа, венчелистчета и бодливи леторасли, датиращи отпреди 25 млн. години, потвърждават, че още тогава е имало около 100 различни вида рози. Смята се, че растението произхожда от Средна Азия. В „страната на розите“ – Гюлистан (древна Персия – днешен Иран), розата наричали гюл (цвете) и била на особена почит. Персийските поети я възпявали в стиховете си, тя била отглеждана и в столицата на древна Асирия – Вавилон, в прочутите висящи градини на Семирамида. От Мала Азия и Персия розите били пренесени в древна Гърция, Египет и Рим. Още древногръцкият епически поет Омир (IX в. пр.н.е.) споменава за розата, а според друг гръцки поет, Анакреон (ок. 570-478 г. пр.н.е.) от белоснежната морска пяна, от която се родила богинята на любовта Афродита, възникнали и първите рози с бял цвят. Червените рози пък се появили на местата, където капели капки кръв от изранените нозе на богинята, докато тя тичала към бога Адонис. Древногръцки легенди разказват, че самата Афродита ходела с венец от рози на челото си, ето защо древните елини отглеждали розата в прекрасни градини около храмовете на красивата богиня. За тях розата била символ на любовта, красотата, а също и на храброст. Гирлянди от рози украсявали колесниците на победителите, връщащи се от война. Булката в сватбения си ден носела венец от рози, а брачното ложе било покривано с нежни розови цветчета. Древногръцката поетеса Сафо (VI в. пр.н.е.) първа нарекла розата „царица на цветята“, което прозвище се е запазило и до днес. Древноиндийски легенди разказват, че богинята на красотата Лакшми се появила обкичена в розов цвят, който имал 108 големи и 1008 малки розови цветни листенца. Някога в Индия съществувал обичай, според който от царя можело да се измоли всичко, стига просителят да му поднесе роза при посещението си. В древен Китай на розата били посвещавани стотици книги. Получаването на розово масло там започва около VI-V в. пр.н.е. От него се ползвали само висшите класи, а простолюдието имало право да носи изсушени розови венчелистчета като муски против зли духове. Древните египтяни също познавали и отглеждали розата няколко века пр.н.е. По времето на царица Клеопатра (69-30 г. пр.н.е.) всяка година уреждали „розови пиршества“, които буквално били заливани от уханните венчелистчета на розата. Дори от фонтаните бликала розова вода. Самата Клеопатра, за да съблазни римския пълководец Марк Антоний, го поканила в стая, покрита с пласт от розови цветни листчета с дебелина 1 аршин. В древен Рим розите имали баснословни цени. Римският император Клавдий Нерон (37-68 г.) например, за един кораб рози, докарани от Египет, заплатил цяла бъчва златни монети. По това време с венчелистчетата на розите били обсипвани масите и залите за пиршества. За да имат цветове през цялата година, в Рим отглеждали розите в парници. Според стара римска легенда розата дължи появата си на богинята на лова Диана, която била влюбена в Амур, но той харесвал нимфата Розалия. Диана подмамила красивата нимфа в един храсталак, където тя намерила смъртта си сред бодлите му. Когато Амур я намерил, се облял в горчиви сълзи, които падали върху бодливия храст и в миг от него израснали чудно красивите цветове на розата. В Западна Европа розата си пробила път едва към V-VI в., като в началото тя била отхвърлена от християните, които я смятали за символ на поробеност. Но красивото и уханно цвете постепенно успяло да спечели сърцата на европейците. Розата, първоначално посветена на Афродита, неусетно започнала да се посвещава на Дева Мария. Постепенно червената роза станала символ на Христовата кръв, покапала върху един трънлив храст при разпъването на Исус Христос. Смятало се, че розата е „небесен посланик“ и „божие дете на земята“. Днес розата е всепризнат символ на чистота, любов и красота.

В България розата е била внесена през XIV в. от Дамаск (Сирия), по грсме на нашествието на турците. А според стара легенда българският строител Добромир, който бил на



работа в далечна Персия, при завръщането си в България донесъл първата роза. При раздялата неговата изгора Лейла му поднесла за сбогом преди тръгване една роза, като му казала, че ако любовта му е толкова голяма, колкото нейната, красивото цвете никога няма да увехне. Добромир посадил розата на брега на Тунджа и на следващата пролет чудното растение разцъфнало в омайни румени цветове, нежни като лицето на любимата му. След време тези места се превърнали в прочутата Розова долина. Смята се, че масовото отглеждане на маслодайна роза (наречена у нас казанлъшка роза) и добиването на розово етерично масло и розова вода започва в края на XVII в. и началото на XVIII в. Дори през периода 1905-1916 г. България е била водещата държава с 89% от всички розови площи в световен мащаб, като сме добивали около 5 400 кг от

безценното розово етерично масло. Разбира се, че понастоящем позициите далеч не отговарят на тези данни от близкото минало. Днес в света съществуват над 20 000 сорта градински рози, създадени чрез упорита селекция. Във Франция се отглежда маслодайната столистна роза (*Rosa centifolia*), от която се добива розово етерично масло. Отглежданата у нас, известна из целия свят, червена казанлъшка роза е резултат на отбор, осъществяван в продължение на около 300 години от българските цветари. Има известни предположения, че червената казанлъшка роза е получена от кръстосване на галската роза (*Rosa gallica*) и шипката (*Rosa canina*). Днес маслодайната роза се отглежда най-много в регионите с умерен климат – България, Франция, Турция, Мароко, Индия, Китай, САЩ и др.

Ботаническо описание. Розата е многогодишен храст (фиг. 87), достигащ на височина 1,5-2 м. Принадлежи към сем. Розоцветни (*Rosaceae*). Кореновата система е добре развита. Стъблата са изправени, покрити с бодли. Клонките излизат от старите разклонения и биват вегетативни и цветоносни. Листата са тройни, текоперести, с 5 – 7 елипсовидни листчета, наъбени по края, имат прилистници и са разположени последователно. Цветовете са събрани в розови метличести съцветия. Всеки цвят се състои от около 30 венчелистчета. Плодът е лъжлив, червен на цвят, състои се от множество орехчета, обхванати от месестото деловидно разраснало цветно легло.

Използваема част. Свежи венчелистчета от цветовете на растението (*Flores Rosae damascenae*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,04-0,06%), глюкозиди, горчиви и смолисти вещества, каротиноида рубиксантин, катехинови танини (до 20%), антоцианиди, антоци-ановото вещество цианин, флавоновите глюкозиди кверцетин и кверцитрин, захари, восъци, тлъсти масла, галова киселина, минерални соли, витамини (C, B1, B2, каротин и др.). Маслодайната роза има изключително приятен аромат.

Розовото етерично масло съдържа над 250 компонента и се състои от 30% стеароптен (твърда форма) и елеоптен (течна форма). Стеароптенът е без мирис, но добре фиксира аромата на розата и ѝ придава трайност. Етеричното масло на розата съдържа гераниол (до 40%), цитронелол (до 50%), нерол (до 10%), фенилетилов алкохол (до 50%), метилевгенол (до 2,4%), евгенол (до 1,5%), фарнезол (до 1,3%), линалоол (до 1,4%), карвон (0,41%), розофуран (0,16%), дамаскон (0,14%), йонон (0,03%), цитрал, канелен алдехид, бензалдехид, мравчена, оцетна и изовалерианова киселини, парафин и др. Стеароптенът (твърдата част) се състои от въглеродорода ейкозан и др. Розовото етерично масло има силен, фин и дълготраен аромат и остър балсамичен вкус.

Лечебно приложение. Розата е била известна още в древността като лечебно и афроди-

зиачно средство. Още древните египтяни, гърци и римляни използвали розовото масло и розовата вода за лекуване на главоболие, мигрена, очни заболявания, туберкулоза, труднозастващи рани. В древен Египет розовото масло влизало в балсамиращите съставки на мумиите. Древноримският учен Плиний Стари (23-79 г.) в труда си „Естествена история“ (своеобразна енциклопедия за природата в 37 тома) е изброил 32 вида лекарства, които може да се приготвят от рози. Знаменитият лекар-таджик Авицена (980-1037 г.) също използвал извлек от венчелистчетата на розата като лекарствено средство при много заболявания (кашлица, кръвохращене, туберкулоза и др.). В Западна Европа розовото етерично масло започнало масово да се използва за лечебни цели едва в края на XVI в. Доказателство за това е, че се споменава за него във фармакопееята на гр. Вормс (издадена през 1582 г.) и на гр. Франкфурт на Майн (през 1587 г.). Днес науката недвусмислено е доказала, че розовото етерично масло притежава висока биологична активност – то оказва противовъзпалително, противомикробно, спазмолитично, афродизиадно, слабително, жлъчегонно и жлъчкотворно действие.

Инхалации с розово масло или розова вода, както и със запарка от дрогата, повишават тонуса на организма, възстановяват силите при преумора и нервно напрежение, премахват главоболие, успокояват нервната система, а същевременно стимулират сексуалната и нервнопсихичната дейност, като активират ретикуларната формация на главния мозък. Освен това инхалациите оказват противовъзпалително, противомикробно и противоалергично действие при възпаления и заболявания на горните дихателни пътища (бронхити, бронхиектазии, бронхиална астма и др.). Препоръчват се и при ринофарингит, ангина, настинка, хрема, грип и др.

Поставяне в носа вечер преди лягане на малко памучно тампонче, напоено с розово етерично масло, е старо народно сънотворно средство. С розово масло се намазва челото или се поставят свежи розови цветове върху него или върху главата при главоболие, мигрена и безсъние.

Вани с розово етерично масло или с отвара от дрогата за 15-20 минути се препоръчват като тонизиращо средство за възстановяване при физическа и умствена преумора, нервно напрежение, главоболие, мигрена, алергични състояния, възпаления на горните дихателни пътища, както и за стимулиране на сексуалната дейност.

Компреси и лапи от розова вода или розово етерично масло е също старо народно лечебно средство при възпаление на очите, при кожни обриви и при труднозастващи рани, а налагането на свежи цветни листенца върху протрита кожа и дълбока рана спомага за бързото образуване на нова тъкан; добър ефект има и при възпалителни отоци, които се разнасят по-бързо.

Накапване на розово етерично масло в ушите облекчава болките при възпаляването им.

Гаргара с розово етерично масло, розова вода или запарка от дрогата се препоръчват от народната медицина при зъбобол (премахва болката), а също при афти и възпаление на устната кухина, гърлото и венците (по 5-6 пъти дневно).

Дъвчене на пресни цветни листчета от роза е старо народно средство при афти на устната лигавица.

Розовото етерично масло и особено неговата съставка евгенол намират ценно приложение в зъболекарската практика при лечението на парадонтоза, амфодонтоза, кариес и др.

На базата на розовото етерично масло у нас се произвеждат няколко ефективни лекарствени средства: *розамин-унгвент* (за лечение на варикозни и декубитусни язви, алергични обриви, изгаряния, гнойни рани, панарициум и др.), *розафтол-унгвент* (за локално лечение на рани и др.), *розанол-капсули* (при жлъчни колики, бронхиална астма и др.).

Козметично приложение. Още в края на XVI в. в Англия са приготвяли балсам за загрубяла кожа на ръцете, който включвал смес от розова вода, свинска мас и стрит ябълков плод. По времето на френския крал Луи XIV (1638-1715 г.) се използвало розово масло, размесено с пчелен мед, като основа за приготвяне на най-добрите козметични кремове. Спо-

ред стара френска поговорка „Розовата вода дава живот на кожата“. Днес действително е доказано, че тя действа благотворно на кожата със своите омекотяващи, тонизиращи и дезинфекционни свойства. И до днес народната фитокоз-метика широко използва розата в разнообразни козметични рецепти.

Маска за всякакъв вид кожа. В бурканче от детски храни се слагат цветните листенца от 5 рози и се заливат с минерална или пре-варена вода. След 3 дни водата се отцежда и към нея се прибавя малко оризово брашно или счукани овесени ядки до получаване на кашница, която се нанася на лицето и шията. След 30 минути маската се сваля, като се измива с хладка вода и кожата се намазва с подходящ крем. Подобна рецепта за всякакъв тип кожа е и отварата от 1 чаена лъжичка цветове от роза, към която след прецеждане се прибавя 1/2 чаена лъжичка пчелен мед и 1/2 лъжичка овесено брашно. Сместа се бърка до получаване на кашица, която се нанася върху кожата на лицето и шията. Маската се оставя да действа 30 минути, след което лицето се измива с хладка вода. Кожата става гладка, сочна и нежна.

Маска за отпусната, застаряваща кожа. Смесват се и се разбъркват добре 10 капки розово етерично масло, 5 капки зехтин (или олио), 1 чаена лъжичка вазелин, 1 ампула от 2 мл витамин С, 1 ампула от 5 мл витамин А. Получената смес след добро размесване се нанася върху кожата на лицето и шията и маската се оставя да действа 30 минути. Сваля се, като се измива се с хладка вода.

Намазване с крем, приготвен от розови цветни листа, се препоръчва при суха кожа. За целта се вземат около 15-20 листчета от цвят на маслодайна роза и се заливат с 1/4 литър кипяща вода. Оставят се да киснат 1 час, след което се прецеждат и се смесват със сметана. Разбърква се, докато се получи равномерна хомогенна смес. Ако липсва сметана, може да се приготви домашна, която се получава, като в широк съд се оставя на студено да престои 1 нощ несварено прясно мляко. На сутринта образувалият се каймак се обира от повърхността. Вместо сметана може да се използва и свинска мас. С получения крем се мажат напукани или сухи устни или ръце.

Розовата вода (закупена от аптеката или приготвена чрез кипване на 50 г розови цветни листчета в 250 мл вода) е прекрасно козметично средство. Тя действа антисептично и укрепващо. Тонизира и освежава кожата на лицето, подобрява кръвообращението и поддържа водния баланс в обмяната на веществата на кожата. За целта лицето и шията се намазват с напоен памучен тампон с розова вода. Тя е подходяща и за почистване на всякакъв тип кожа (особено на възпалена), тъй като потиска развитието на болестотворните микроорганизми. С успех се прилага за премахване на младежки пъпки. В този случай се препоръчва третиране на кожата на лицето 4-5 пъти дневно с памучен тампон, напоен с розова вода. Тя е подходяща и за почистване на лицето, което се извършва по същия начин сутрин и вечер. За почистване на кожата на лицето може да се приготви тоалетно мляко (10 г обелени бадемови ядки се счукват добре и към тях се прибавя на малки порции 100 мл топла розова вода). Сместа се бърка постоянно, докато не добие консистенция на мляко. Накрая се прецежда през марля. Розовата вода е много подходяща и за, дезинфекция на лицето след бръснене, при което кожата се успокоява и тонизира. Същият ефект се получава и след леко слънчево изгаряне чрез намазване на цялото тяло. Фрикциите с розова вода на суха и чуплива коса също дават добри резултати.

Крем за овлажняване на суха кожа и за почистване от грим. Затоплят се на водна баня 85 г пчелен восък, прибавят се 1 чаша бадемово масло или зехтин, 2 чаши розова вода и 1/2 чаша сушени или пресни листчета от розов цвят. Сместа се разбърква добре с миксер и се охлажда, докато се превърне в крем, с който се намазва кожата на лицето.

Лосион за груба, изсушена кожа при слънчево изгаряне. Смесват се равни части розова вода, сок от краставица и глицерин. Прилага се неограничено при необходимост чрез намазване на кожата с тампон, напоен с получения лосион.

Лосион за груба кожа на ръцете. Смесват се 90 мл розова вода и по 30 мл лимонов сок и глицерин до получаване на хомогенна смес. С този лосион се напоява памучен тампон, с

който се намазва кожата на ръцете.

Лосион за свиване на разширени пори. Смесват се 150 мл розова вода, 100 мл чист спирт и 1 г лимонена киселина. След добро раз-бъркване с получения лосион се напоява памучен тампон, с който се намазва кожата.

Лосион за мазна коса и за почистване на лицето. Към 200 мл розова вода се прибавя 1 супена лъжица силна ракия (или водка) и се добавят няколко капки лавандулово или розмариново етерично масло. С напоен памучен тампон кожата на лицето се почиства всяка сутрин и вечер, като се избягва миенето със сапун.

Парна баня за освежаване на повяхнала, обезводнена коса на лицето и шията. За целта в съд с кипяща вода се поставят 3-4 шепи цветни листенца от рози. Лицето се надвесва над излъчваните пари, като главата се покрива с голям пешкир. Маслодайните рози (по-точно розовото етерично масло и розовата вода) намират ценно приложение в парфюмерията, като облагородяващо средство при производството на първокласни парфюми, одеколони, лосиони, телове и дезодоранти. Продуктите от розата (розов, конкрет, розово абсолю и розова вода) намират голямо приложение в козметичния арсенал на специализираното българско парфюмерийно производство (розова вода, фитошампоан *Роза*, парфюм *Роза*, биокрем *Розалия* и др.). Розовото етерично масло се използва като основна съставка на редица световно известни парфюми като *Шанел +19*, *Ив Сен Лоран*, *Диорел* на Кристиан Диор, *Джеки* и др. Розовото и жасминовото етерично масло са основните компоненти на един от най-новите парфюми от серията Салвадор Дали – *Далисим*.

Приятният аромат и съдържащите се ценни биологично активни вещества в розовото етерично масло го правят незаменимо при производството на вода и пасти за зъби, които заздравяват венците.

Други приложения. Маслодайната роза се използва като суровина в сладкарската промишленост при производството на конфитюри и желета. Отпадъците от дестилацията на розовото етерично масло намират приложение като фураж за изхранване на селскостопанските животни, а също и за органичен тор.

РОЗМАРИН (ROZMARINUS OFFICINALIS)

Произход и разпространение. Родината на розмарина е Средиземноморието. Растението е било известно още от древността като подправка и лечебно средство. С името му са свързани многобройни легенди и предания. В древна Гърция са го смятали за билка на богинята на любовта Афродита. Младите девойки се кичели с розмаринови венци, тъй като вярвали, че той дарява красота, и изпращали на любимите си стръкове розмарин. Древните римляни също свързвали това уханно растение със своята богиня на любовта Венера, като окичвали статуите ѝ с розмарин. Според древна гръцка легенда планината Ида, недалеч от античната Троя, била обрасла с розмаринови храсти. Нектара, събиран от пчелите от розмариновите цветове и превръщан в мед, можел да вкусва само гръмовецът Зевс. Изобщо боговете предпочитали розмариновите венци пред златните. Според германско-скандинавската легенда от XIV в. за спящата красавица, принцесата Брунхилда била омагьосана и обречена на вечен сън, но добрият принц успял да я събуди от стогодишен сън благодарение на силния аромат на розмаринова клонка. През Средновековието за розмарина се пеели много песни. Смятало се, че растението прогонва злите духове и болестите. Влюбените го носели като доказателство за обич, а при несподелени чувства то било символ на тъга. В Белгия вместо приказката за щъркела, който донася децата, е разпространена притчата за розмариновия храст, върху който родителите намират бебето си. Днес розмаринът е разпространен като култура в цяла Южна Европа (най-много в средиземноморските страни), а е култивиран и в Крим, Южна Азия (Индия, Китай и др.), Северна Африка (Алжир, Тунис, Египет и др.), Северна и Южна Америка и другаде. У нас се среща в диво състояние по черноморското ни крайбрежие, но се отглежда като декоративно и лекарствено растение и в по-топлите части на страна-

та.

Ботаническо описание. Розмаринът е вечнозелен храст (фиг. 88) с височина 1-2 м. Принадлежи към сем. Устноцветни (Lamiaceae, Labiatae). Стъблото е четириръбесто, вдървесинено, силно разклонено, като клоните са изправени или пръповдигащи се. Листата са линейни, срещуположни, почти приседнали, целокрайни, кожести, с леко подбити краища. Отгоре са тъмнозелени, а отдолу – покрити със сребристосиви власинки. Цветовете са синьо-виолетови, рядко розови или бели, събрани по върховете на клонките в гроздовидни съцветия. В цветните чашки и по листата са разположени лабиатни жлези и жлезисти трихоми, изпълнени с етерично масло. По тази причина при разтриване между пръстите на листа и цветове на растението приятния му мирис се усилва значително. Плодът се разпада на 4 яйцевидни орехчета.

Използваема част. Цъфтящи едногодишни клонки заедно с листата (Herba et folia Rosmarini officinalis).



Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (1-2%), дъбилни вещества (8%), витамини, минерални соли, сесквитерпени, алкалоидът розмарицин, тритерпенови киселини (розмаринова, урзолова, олеанолова, полифенолна), флавоноидите лутеолин, апигенин, диосметин и др., сапоници, никотинамид, ментол, ментон, изоментон, цимол, пулегон и др. Дрогата има много приятен аромат и слабо горчив вкус.

Розмариновото етерично масло съдържа цинеол (17-49%), пинен (11-38%) борнеол (10-20%), камфен (4-5%), лимонен (2-3%), мирцен, кариофилен (3-4%), сабинен, феландрен, куркомен, муролен, камфора и линалоол (10-20%), терпинеол, терпиненол, борнилацетат (2-12%) и др. Розмариновото етерично масло е лесноподвижно, бистра, безцветна до бледожълта течност със специфичен приятен балсамичен мирис.

Лечебно приложение. Розмаринът е старо лекарствено средство, използвано още от древните римляни, които смятали, че прогонва всички болести и зли духове. Особено популярни в миналото били розмариновите мехлеми. Френският крал Луи XIV (1638-1715 г.) бил излекуван от ревматизъм чрез ежедневни масажи с розмаринова есенция, комбинирана със зехтин. В стари френски хроники от Средновековието е записано определението на маркиз дьо Севинье: „Розмариновото масло е божествено, то ме омайва всекидневно, то прогонва тъгата“.

Днес е известно, че розмариновите извлеци и етерично масло притежават общоукрепващо, обезболяващо, нервоуспокояващо, противовъзпалително, спазмолитично, противодиарично, жлъчкогонно, противохерпесно и пикочогонно действие.

Инхалации с топла запарка (1 супена лъжица ситно нарязани розмаринови листа и млади стръкове се заливат с 1 чаена чаша вряща вода) или още по-добре с розмариново етерично масло, влияят добре при заболявания на горните дихателни пътища, хроничен бронхит, бронхиална астма, възпаления в устната кухина, кашлица и световъртеж. Освен това действат успокоително на нервната система и се използват при сърдечна невроза, нервни разстройства през климактеричния период. Инхалирането на парите активира кръвообращението и засилва стомашната и жлъчната секреция. Особено изявено е тонизиращото им действие при отпадналост след прекарано заболяване и физическа умора, както и за подобряване на апетита. Френският лекар Амброаз Пере твърди, че розмариновият аромат засилва паметта и пробужда жизнени енергии.

Народната медицина на някои западноевропейски страни препоръчват спане върху напълнена възглавница с розмаринови листа за успокояване на нервите и добър сън.

Вани с розмаринов екстракт за вана или чрез поставянето във ваната на марлена торбичка с 50 г раздробена на прах дрога стимулира кръвообращението, ароматизира водата и се препоръчва при ревматични заболявания, навяхвания, контузии, ниско кръвно налягане,

менструални смущения, колит, гастрит, неврози, физическо и умствено изтощение, косопад и др. Ваната се прави сутрин в продължение на 5-15 минути при температура на водата 36-37 °С два пъти седмично.

Вани с розмариново етерично масло не се препоръчват.

Гаргара със запарка от розмаринови стръкове и листа действа дезинфектиращо при възпаление на лигавицата на устната кухина и на венците.

Масаж с розмариново етерично масло, разрежено с чист спирт (още по-добре с камфоров) в съотношение 1:50, се препоръчва от народната медицина при ревматични и артритни болки, мигрена и др. Масажът на тялото с розмариново етерично масло действа загряващо, освежаващо и тонизиращо на организма. Вместо розмариновото масло може да се използват надробени и счукани свежи стръкове, накис-нати в камфоров спирт в същото съотношение (2%).

Намазване с розмариново етерично масло или с мехлем (получен от изсушени листа, стрити на прах и размесени с несолена свинска мас в съотношение 1:10) има добър лечебен ефект при трудно-зарастващи рани, обикновен херпес и фурункули, алергични и кожни обриви, контузии, изкълчвания и др. Мехлем, приготвен от 1 част намачкани свежи листа, смесени с 10 части несолена свинска мас, се втрива в кожата при изкълчвания, натъртвания, парези, циреи, рани и др. Намазването с памуче, напоено с няколко капки розмариново масло на челото и слепоочията, помага при главоболие и мигрена.

Компреси и лапи с отвара от дрогата се използват при трудно зарастващи рани, фурункули, натъртвания, изкълчвания, контузии, херпеси, екземи и др. Специално фабрично приготвени пластири с розмариново етерично масло се прилагат при ревматични и артритни болки. Компреси и лапи с розмариново етерично масло не се препоръчват.

От розмариново и евкалиптов етерично масло (в съотношение 6:1 части) се приготвя българският препарат *розкалпнт* (капсули), който стимулира отделянето на слюнка, стомашен сок и чревна секреция, повишава апетита, регулира функцията на черния дроб след прекарани чернодробни заболявания и интоксикации, възпрепятства образуването на жлъчни и бъбречни камъни и действа профилактично след прекарани заболявания на горните дихателни пътища и на пикочния канал.

Козметично приложение. Розмаринът намира широко приложение в народната фитокосметика. Той е известен като чудесно средство за тонизиране и стимулиране корените на косата, както и за предотвратяване на преждевременното ѝ опадване и появата на пърхут. За целта 30 г изсушена дрога се залива с 1/2 литър вода, кипва се и ври 10-15 минути. Остава се да се охлади, след това се прецежда и се добавят 3 чаени лъжички боракс (закупен от аптека). С получената отвара се втриват космените корени на главата, като предварително косата се измива добре. Остава се да действа 5-10 минути, след което косата отново се измива и подсушава. При друга народна рецепта за същата цел 1 част дрога се смесва с 10 части винен оцет и се поставя на огън да заври. След изстиването се прецежда и с напоен памук отварата се втрива в космените корени на главата при предварително измита коса. Остава се да действа 5-10 минути, след което се изплаква с топла вода. Съществува и трета народна рецепта със същото предназначение (2-3 капки розмариново етерично масло се накапват и размесват с 1 супена лъжица зехтин или олио и получената смес се втрива в корените на космите. Косата се покрива с кърпа или найлон и така престоява 30 минути, след което главата се измива с мек сапун.

Широкото използване на розмарина при косопад е причина за народното наименование на растението у нас – „бабин косъм“.

Жабурене с отвара от розмаринова билка 2-3 пъти дневно се препоръчва при лош дъх от устата.

Настойка за тонизират на кожата, за освежаване, почистване и подобряване на кръвообращението ѝ, успокояване и изглаждане бръчките на лицето и премахване на торбичките под очите. За тази цел народната фитокосметика предлага няколко рецепти с участие на

розмариновата билка. Така за суха и нормална кожа 1 супена лъжица дрога се залива с 1 чаша сухо червено вино, а за мазна кожа – с 1 чаша ракия или водка. Всеки ден намиращата се в затворена бутилка настойка се разклаща силно и след 1 месец се прецежда и съхранява на прохладно и тъмно място (най-добре в хладилник). Всекидневно сутрин и вечер с памучен тампон, напоен с розмариновата настойка, се намазва кожата, която постепенно става еластична, а бръчките и торбичките изчезват.

Розмаринова запарка от дрогата, която след изстиване и пре-цеждане се използва като лосион за обтриване на лицето, а също и на тялото с напоен памучен тампон; оставя се да изсъхне и след 1 час кожата се измива с хладка вода. Подобен лосион може да се получи и от розмариново етерично масло (1-2 капки на 1 чаша розова вода), с който се постига същият ефект. Процедурата се извършва 1 път седмично. В резултат на тези процедури кожата на лицето става еластична, а бръчките и торбичките изчезват.

Маска против бръчки на лицето и шията се прави със смес от следните билки: розмарин, мента, невен, лайка (по 10 г от всяка). Те се киснат за 2 седмици в 1/2 литър бяло вино, след което течността се прецежда и размесва с овесено брашно до получаване на кашииа. С нея се прави 1 път седмично топла маска на лицето и шията, ° която се лежи в продължение на 10-12 минути. След това лицето и се измиват с хладка вода, като при суха кожа или дълбоки бръчки се намазват допълнително с подходящ крем, в краен случай с краве масло, а при мазна кожа и разширени пори – със салицилов спирт. Тази маска придава жизненост на тъканите, без да ги омазнява.

Розмариновото етерично масло намира ценно приложение в парфюмерийната промишленост за ароматизирането на парфюми, одеколони, тоалетни води и сапуни, дезодоранти и други козметични сапуни.

Други приложения. Розмаринът се прилага в хранително-вкусовата промишленост (особено в Италия, Испания, Франция) като подправка за месни консерви, колбаси, салца, подправъчни сосове, а също в сладкарството и ликьорното производство. Растението притежава инсектицидни свойства и се използва за унищожаване на молци. Розмаринът е декоративно и добро медоносно растение.

САЛВИЯ, ГРАДИНСКИ ЧАЙ (SALVIA OFFICINALIS)



Произход и разпространение. Салвията била много популярно декоративно и целебно растение още от древността. За римляните тя била свещена, наричали я „божо дръвце“ и според тях тя отморявала и подмладявала. В една стара книга от 1150 г. може да се прочете краткото й определение: „алвията е спасителка и съхранителка на природата“. Според стара легенда при бягството на Богородица с Младенеца от Херодес тя призовала полските цветя да ѝ помогнат, като скрият нея и малкия Христос. На молбите на нещастната майка, единствена салвията ги приютила сред гъстите си листа. Преследвачите не ги забелязали и отминали, а Божията майка в знак на благодарност благословила растението да бъде любимо цвете за хората и да ги избавя от беди и болести. Родината на салвията е средиземно-

морския регион на Южна Европа, където се среща и до днес като Диворастяща. Още римляните са я познавали и култивирали, ° в Средна Европа станала много популярна и се разпространила през IX век. У нас растението се среща често в дива форма, но като култивирано расте в много дворове и градини из цялата страна. От род *Salvia* има и други лековити видове – *Salvia sclarea* (мускусов конски босилек) и *Salvia pratensis* (ливаден конски босилек).

Ботаническо описание. Градинският чай е многогодишен полухраст (фиг. 89), достигаш 50-90 см височина. Принадлежи към сем. Устноцветни (Lamiaceae, Labiatae). Има добре

развит корен. Стъблата са многобройни, разклонени и четириръбести, в основата вдървесинени. Листата са срещуположни, продълговато ланцетни, разположени на дълги дръжки, като от долната страна са мъхести. Цветовете са виолетови, сини или бели, събрани по върховете на стъблата в рехави класовидни съцветия. Плодът се състои от 4 тъмнокафяви орехчета, които при узряване се разпадат. Всички части на растението излъчват приятен специфичен аромат.

Използваема част. Листата, за предпочитане по време на цъфтеж (*Folia Salviae officinalis*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,5-2,5%), танини (8%), смолисти вещества, тритерпени (урзолова – 2% и олеанолова – 0,3% киселини), флавоноиди, производни на лутеолина и апигенина, алкалоиди, гликозиди, сапонини, уваол, парадифенол, аспарагин, glutamin, витамини (C, B1, PP, каротин и др.), фитостероли (ситостерол и др.), органични киселини (фумарова, никотинова и др.), горчивият лактон пикросалвин (карнозол) и др. Дрогата има силен приятен аромат и горчивостипчив вкус.

Салвиевото етерично масло съдържа туйон (40-50%), цинеол (10-15%), камфора (около 5%), борнеол, пинен, мирцен, линалоол, салвен, борнилацетат, тимол, терпинен, терпинолен, феландрен, карвакрол, кариофилен и др. Представлява лесноподвижна, безцветна до светложълта течност със специфичен мирис, наподобяващ аромата на бергамот, лавандула и амбра.

Лечебно приложение. Родовото име на растението *Salvia* произхожда от лат. дума *Salvare*, означаваща лечение, което показва, че целебната сила на билката е била известна още на древните учени. Древногръцкият лекар и ботаник Диоскорид (I в.) в труда си „За лечебната материя“ я споменава при лечение на много болести, а римският учен Плиний Стари (24-79 г.) я е препоръчвал при простудни заболявания и кашлица. Много старогръцки поети са възпявали нейните целебни качества. Известни са някои стихове, отнасящи се до това универсално за времето си растение: „Болният не може да умре, щом в градината му салвия расте“ (1300 г.). Старото българско име „градински чай“ също подсказва, че билката се използвала за лечебен чай. Днес медицинската наука е установила, че дрогата притежава противокашлично, проти-вовъзпалително, дезинфекционно (антибактериално), газогонно, нервноуспокоително, кръвоспиращо, стягащо и смекчаващо действие. Установено е, че салвията регулира потната и жлъчната секреция и укрепва нервната система.

Трябва да се знае, че ароматолечение с етерично масло от салвия и продукти от нея са противопоказни при остро възпаление на бъбреците и при бременни!

Инхалации с отвара от дрогата (5-25 г дрога на 100 мл вода) се препоръчва при остри катарии на горните дихателни пътища (фарингит, ларингит, ларинготрахеобронхит), кашлица, ангина, при безапетитие, както и за стимулиране на храносмилането, световъртеж. Има отхрачващо действие при бронхит.

Вани с отвара от градински чай действат добре при кожни обриви, ревматични заболявания, ставни болки, треперене на крайниците, гастрит, колит, чернодробни и жлъчни заболявания, за регулиране на потната секреция, екземи, кожни обриви, а също и като нервноуспокоително, намаляващо секрецията на потните жлези, като общоукрепващо и тонизиращо средство, както и за намаляване на горещите вълни и потенето през климактериума.

Седяща вана се прилага при болезнена или обилна менструация, бяло течение, екземи, нервна депресия, коремни болки.

Частична вана на стъпалата (2-3 пъти седмично по 5-15 минути) се препоръчва при гъбички между пръстите на краката, при възпаления по стъпалата и при прекалено студени стъпала.

Гаргара с отвара от градински чай (няколко пъти дневно) се прилага при пресилване, стоматит, възпаление на гърлото и на горните дихателни пътища на устната лигавица и при повишена секреция от носната лигавица, възпаление и кървене на венците, възпаление на сливиците, ангина и др.

Компреси и лани с отвара от дрогата се правят при отоци от различно естество, при

възпаление на млечните жлези на кърмачки, при ставен ревматизъм, подагра, гнойни рани, фурункули и карбункули, при ужилване от насекоми (оси, пчели, стършели; комари и др.). Топли лапи се налагат и при болки в коремната област при малки деца. Отварата, смесена с вино, също се използва като народно средство за компреси срещу гнойни рани, ревматични болки, подагра, контузии, навяхване, отоци и др.

Разтриване. С оцетен извлек (2 лъжици листа и цветове се накисват в 300 мл винен оцет) се обтрива изтощеното тяло след прекарано продължително боледуване.

От дрогата се приготвя препаратът *салвин*, който има антимикробно, противовъзпалително действие и се прилага при кашлица, хронични възпаления на лигавицата на устната кухина при парадонтоза, гингивит, възпаление с афти по устната лигавица за отделяне на храчки от дихателните пътища и др.

Козметично приложение. В народната фитокозметика салвията има доста разнообразно приложение.

Маска за възпалена и отекла кожа на лицето. За целта 2 супени лъжици изсушени листа се запарват и поставят на лицето върху марля на дебел слой. Маската престоява 15 минути, след което лицето се пзляква с хладка вода. Процедурите се правят всекидневно до успокояване и нормализиране кожата на лицето.

Със запарка или отвара от листата се измива веднъж седмично мазна коса (но само при тъмнокестения цвят на косата, тъй като светлата потъмнява). Благодарение на наличието на танин салвията обезмазнява космите и предотвратява начални форми на опадването им, както и образуването на пърхут.

Жабурене със салвиево етерично масло или с отвара от дрогата заздравява венците и заякчава зъбите, а също премахва лошия дъх в устата. Австрийската фитокозметика предлага използването на салвиен зъбен прах за почистване на зъбите и премахване на лошия дъх в устата по следния начин: една филия черен хляб се припича до черно, стрива се на прах, прибавят се стрити на прах изсушени листа от салвия и се размесват добре, след което се пресява през сито. Зъбите се трият с получения зъбен прах всекидневно.

Вани (частични) на краката с отвара от пресни салвиеви стръкове (листа и цветове) с прибавка на кипарисови клонки се прилагат при потене и лоша миризма на краката 3-4 пъти седмично вечер по 5-15 минути при температура на водата 36°C. Се постепенно увеличаване на температурата до 39°C.

Мехлем от свежи стръкове за премахване на мазоли се приготвя, като една част сок се размесва добре със 100 части несолен свинска мас. С получения мехлем вечер мазолите се намазват и покриват с лейкопласт. Подобно действие има и лосион, приготвен от 1 част сок от свежи салвиеви стръкове и 9 части ракия.

Салвията се използва в парфюмерийната промишленост за включване в различни парфюмни композиции, както и за арома тизиране на тоалетни сапуни.

Други приложения. Градинският чай се използва като подпратка в кулинарията за ароматизиране на колбаси и сирена, а също във винарското производство. Салвията е добро медоносно растение.

САНТАЛОВО ДЪРВО (SANTALUM ALBUM)

Произход и разпространение. Родината на бялото санталово дърво е Южна Азия (Индия, Индокитай, Филипини, островите Ява и Цейлон), където и до днес се среща в диво състояние. Наименованието му произлиза от санскритската дума чяндана и арабката дума шантал. Дървото е било познато още от древни времена. В стариндийски книги са открити описания за използването на дървесината за ароматно тлеене при будистките религиозни обреди. С нея се кадело при погребения (както с тамян). И до днес в Индия, Китай и Япония санталовата дървесина гори и тлее непрекъснато при погребването на видни личности, като колкото по-високопоставена или богата е особата, толкова по-голямо количество се изгаря.

През 1984 г. при погребението на министър-председателката на Индия Индира Ганди, е имало огромна клада от санталово дърво, изпускаща благоухания. Древен обичай е индуските духовници да намазват челата си със санталово масло, като символ на духовност. Дори при индуки сватбени церемонии се палел свещен огън от санталово дърво, чиито дървесни аромати носели щастие на съпругеската двойка. Някога китайските мандарини при посещение на императора, засвидетелствали уважението си към него чрез изгаряне на санталово дърво, при което се изпускали дървесни благоухания. В древността дълги кеврани от камили пресичали пустините на Персия и Арабия, пренасяйки товари от санталовото дърво в Египет, Гърция и Рим. Днес санталовото дърво е култивирано в някои области на Индия, въпреки че поради неговият паразитен начин на живот това е много трудно. Главен производител на санталова дървесина и санталово етерично масло е областта Мисоре в Индия. Към рода *Santalum* спадат 25 дървесни вида, например: *Santalum myrti folium*, *S. rubrum*,



(Нова Зеландия), *S. spicatum* (*Eucarya spicata*) (Австралия) и др. От Индия санталовото дърво било разпространено в някои части на Югоизточна Африка, където африкански майстори и до днес произвеждат от ароматната му дървесина прочутите лицеви маски, статуетки и украшения, излъчващи тънък благоуханен мирис.

Ботаническо описание. Санталовото дърво е тропическо, вечно зелено, полупаразитно растение (фиг. 90), достигащо височина 8-10 м. Спада към сем. Санталови (*Santalaceae*). Характерна особеност е бавния му растеж, като достига зрелост чак на 60 години. Има голяма коренова система, която атакува корените на околните храсти и дървета (познати са над 100 гостоприемника), черпейки от тях хранителни вещества (при изсичане на дърветата-гостоприемници санталовото дърво загива). Има гъста кълбообразна корона. Листата са прости, заострени, чифтно разположени на клонките, с къса дръжка. Цветовете са малки, зеленикави, разположени в пазвите на листата. Цветът е редуциран в един кръг и има 4 чашелистчета, сраснали в основата и разделени на 4 заострени дяла на върха, както и 4 тичинки. Завръзът е полудолен, с късо стъбълце, едногнезден, с 3-4 семепъпки. Външно дървесината е светла и мека, а вътрешно е много твърда и жълтеникава на цвят, излъчваща характерен приятен аромат.

Използваема част. Дървесината на санталовото дърво (*Lignum Santali albi*).

Химичен състав. В ендеогенни вместилища на дървесината (в паренхимни клетки и в сърцевината) се съдържа 3-6% етерично масло. То е съставено от 38 компонента: санталол, сантален, сантен, сантенон, санталал, санталон, сантенол, куркумен, фармазен, терасанталал, трициклокасанталол, трициклоекасанталова киселина, трезол, евгенол, изоевгенол, алилгваекол, фурфурил, пирол и др. Смята се, че характерният аромат се дължи на фурфурила и пирола.

Санталовото етерично масло е прозрачна вискозна течност с безцветен до кехлибареножълт или зеленикав цвят, с тежък сладнист дъх.

Лечебно приложение. Санталовото етерично масло още от древността е било използвано от древните лечители за лечение на пикочни инфекции и възпаления на гърлото. Днес е установено, че то притежава силно изразено бактерицидно, а също и нервноуспокоително и антидепресивно действие.

Инхалации със санталово етерично масло оказват добър ефект при възпаление на горните дихателни пътища и устната кухина (ларингит, фарингит и др).

Вани със санталово масло се препоръчват като профилактично средство за засилване защитните сили на организма срещу инфекциозни заболявания, при безсъние, нервни състояния, както и за стимулиране на имунната система. Добри резултати се получават от санталови

вани при цистит и други пикочни и влагалищни инфекции. Смята се, че санталовите вани оказват еротичен (афродизиачен) ефект, поради което се препоръчват за стимулиране на сексуалността.

Масаж на шията със санталово етерично масло се практикува с изразен лечебен ефект при ларингит.

Компреси със санталово етерично масло (1 капка на 50 мл топла вода) се препоръчват при трудно застиващи рани, абсцеси и др.

Жабурене със санталово масло дава добри резултати при възпаление в устната кухина (ларингит, фарингит, тонзилит, възпаление на венците, гърлото и др.).

Козметично приложение. С приятния си аромат и силно изразените си антисептични свойства санталовото етерично масло е идеално средство срещу младежки пъпки. Индийската народна медицина препоръчва намазването им с паста, приготвена от 10 г прах от санталово дърво, 5 г куркума и розова вода. А за премахване на черни точки по лицето индийските народни лечители използват състава на същата паста, но вместо розова вода прибавят краставичен сок.

Санталовото етерично масло намира приложение и в комбинация с етерично масло от лайка и розмарин във вид силно ароматизирана тоалетна вода за жени. Самостоятелно санталовото масло се използва за ароматизиране на тоалетна вода за мъже (след бръснене).

Установено е, че санталовото етерично масло излъчва пълния си аромат, след като бъде нанесено върху кожата, като възпира процесите на стареенето ѝ. На сухата кожа действа тонизиращо, като се прилага под формата на компреси (1 капка санталово масло на 50 мл топла вода). Върху мазната кожа действието му е адстрингентно (свиващо).

Старите народни фитокосметичи са правели прах за зъби по следния начин: 2,5 мл санталов екстракт се разтваря в 10 мл спирт и се смесва чрез бъркане с 1 мл ментово масло, добавя се калциев карбонат до получаване на гъста каша, която след втвърдяване се стрива на прах.

Санталовото етерично масло намира важно приложение в парфюмерийната промишленост (особено при парфюми и одеколони с ориенталски характер). Не случайно санталовото дърво в Индия се нарича растителен парфюм. Намира приложение и за ароматизиране на сапуни и други козметични продукти.

Други приложения. От дървесината на санталовото дърво се изработват скъпопоструващи лицеви маски и дребни фигурки, които изпускат приятен дълготраен аромат.

СЕЛИМ (SEVISTICUM OFFICINALIS)

Произход и разпространение. Селимът произхожда от азиатския континент, откъдето е разпространен в Европа (най-много в Италия). Още древните римляни са го използвали като подправка и лекарство, а през Средновековието в националните кухни на много европейски страни селимът е бил задължителна подправка на почти всички ястия. Днес растението се отглежда на по-големи площи в Италия, Германия, Чехия, Словакия, САЩ и др. У нас селимът е култивиран като лекарствено растение, а в диво състояние вирее навсякъде, макар и в неголямо количество.

Ботаническо описание. Многогодишно тревисто растение (фиг. 91), достигащо на височина до 1,5-2 м. Принадлежи към сем. Сенникоцветни (Apiacea, Umbelliferae). Коренът е вретеновиден, месест, сочен, жълтеникаво-бял. Стъблото е изправено, дебело, кухо, надлъжно набраздено, в горната си част разклонено. Листата са тъмнозелени, лъскави, сложноперести, с остро назъбени краища; долните са по-едри, а горните – по-дребни. Цветовете са бледожълти до зеленикаво-жълти, образуващи сложни сенници с 12-20 главни лъча и обвивка от многобройни заострени, обърнати надолу листчета. Плодът е двусеменен, с обратно яйцевидна форма и жълто-кафяв цвят; при узряване се разделя надлъжно на две половинки.

Използваема част. Свежи корени, плодове и листа (*Radix, fructus et foli Levistici officinalis*).



Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (в плодовете 2,47% ,в листата 1,27%, в корените 0,52%), дъбилни вещества, пектин, скорбяла, смоли, фуранокумарини, органични киселини (ябълчна, хлорогенова, кафеена), белтъчини (3,9%), захари (3,7%), витамини (С – 66 мг%, каротин – 4 мг%, фолиева киселина и др.), минерални соли (фосфор -1.8 мг%, желязо – 15 мг%, калций – 3,6 мг%, калий -1,3 мг% и др.). Всички части на растението излъчват силен специфичен мирис.

Селимовото етерично масло съдържа около 70% фталиди, бутилфталид, лигустилид, бутилиденфтилид, бутилхидрофталид; фуранокумарини (псорален и бергаптен), кумарини(умбелиферон и др.), терпени, сесквитерпени, терпенеол, цинеол, карвакрол, ев-генол и др. Етеричното селимово масло притежава характерния аромат на растението.

Лечебно приложение. Селимът е бил известен като лечебно средство още на древните римски лечители, които го използвали при лечение на водянка, подагра и бъбречни заболявания, за лекуване на меланхолията, депресии, страхови състояния, като противоотрова и пр. Древните тибетски лекари пък го предписвали за повишаване на апетита и при стомашно-чревни колики. Днес е известно, че дрогата притежава газогонно, пикочогонно, апетитовъзбуждащо, подобряващо храносмилането, отхранващо, противовъзпалително и общоукрепващо действие.

Вани със запарка от корени или селимово етерично масло се препоръчват при ревматични заболявания, кожни възпаления, обриви и сърбежи, отоци от бъбречен и сърдечен произход, трудно зарастващи рани, подагра, закъсняваща менструация, за успокояване на колики и др. *Седящи вани* се правят при възпаление на женските полови органи, както и като облекчаващо средство преди раждане.

Компреси и лани със запарка от дрогата се прилагат при труднозарастващи рани, екземи и отоци. Поставянето на компрес от винена отвара на дрогата върху болезнени стави или отоци по тялото успокояват болките при ишиас, шипове, подагра и др., а поставянето на свежи листа на слепоочията помагат при главоболие.

Жабурене със запарка от дрогата се препоръчва при афти в устната лигавица и възпаления на лигавицата в устната кухина и на венците.

Екстракт от корените на селим и други растения с етерични масла влизат в състава на препаратите *фитолизин*.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва измиването на косата с отвара от дрогата, което ѝ придава свеж и нежен блясък и премахва пърхута. Отварата се използва и за премахване на пигментни петна и лунички по лицето (2 пъти дневно се натриват в продължение на 2 седмици). При напуквания по устните ъгли се използва запарка от дрогата, с която се жабури няколко дни поред.

Селимовото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост.

Други приложения. Селимовото етерично масло се използва в хранително-вкусовата промишленост като подправка, а също за ароматизиране в сладкарското и ликьорното производство.

СИНАП ЧЕРЕН, ХАРДАЛ (*SINAPIS NIGRA, BRASSICA NIGRA*)

Произход и разпространение. Синапът е бил познат още на древните египтяни, които

го използвали като консервант и за подобряване на храносмилането. Древните перси също добре познавали свойствата на синапа. В диво състояние в природата черният синап се среща до към 500 м надм. вие. като плевелно растение край засети площи, из угари, покрай пътища и насипи. Разпространен е из цяла Европа и Средна Азия. У нас в диво състояние се среща из цялата страна. Като културно растение черният синап е култивиран през XVII в., а два века по-късно в Норвегия започва производството на горчица от синап в специално построена фабрика. Днес горчица се получава само от бял синап.



Ботаническо описание. Черният синап е едногодишно тревисто растение (фиг. 92) от ссм. Кръстоцветни (Brassicaceae, Cruciferae).

Главният корен е тънък и вретеновиден. Стъблото е изправено, голо или покрито с власинки, достигащо 1-1,4 м височина, с дълги редки разклонения, с виолетово-зелен цвят. Листата са с къси дръжки, към основата образуват розетки, разнообразни по форма – закръглени, удължено яйцевидни, лировидноперести, къдравоперести леко врязани, неравномерно назъбени по периферията. На цвят са тъмнозелени или мръсно виолетовозелени. Цветовете са златистожълти, събрани в гъсти гроздовидни съцветия, разположени по върховете на разклоненията. Цъфтежът е през май-юли. Плодовете са прилегли към стъблото и представляват двугнездни шушулки, дълги до 3-4 см. Семената са 8-12 на брой, със сферична форма, с кафяв цвят.

Използваема част. Семената (Semen Sinapis (Brassicaceae) nigrae).

Химичен състав. Семената съдържат гликозида синигрин (1-1,2%), който е двоен етер на алилизотиоцианата с калиев бисулфат и глюкоза. В дрогата се съдържа още ензимът миросулфатаза, който в присъствие на вода (до 50-60° C) започва да хидролизира синигрина и отделя от него калиев бисулфат. След това друг съдържащ се в дрогата ензим тиоглюкозидаза, разкъсва гликозидната връзка, и се получава глюкоза и алилизотиоцианат – т. нар. *алилсинапено (синапено) етерично масло* (което е с целебни свойства). **В чист вид това масло е ОТРОВНО!** То съдържа още кротонилсинапено масло (до 50%), цианалил диметилсулфид и серовъглерод и др. Алилсинапеното етерично масло има жълтеникав цвят и много остър, силно лютив мирис, дразнещ лигавицата на очите, носа и устната кухина, предизвиквайки сълзотечение : възпаление, а нанесено върху кожата, предизвиква образуване на мехури. Двата ензима обаче са неустойчиви – гореща вода с температура над 60° C ги разрушава. Затова, ако синапеното семе с постави в кипяща вода, гликозидът синигрин не се разцепва порг ди разрушаването на ензимите. Семената съдържат още тлъсто мас ло (30-35%), ерукова, олеинова, линолова, линоленова, палме тинова, арахиднова, бехенова, миристинова киселини и др., белтъчини (20-25%), слюзни вещества (15-20%), сяросъдържащ съединения, ензима мирозиназа, холинов естер, глюконоастурцин витамини (С – 56-105 мг%, каротин -1,9- 4,5 мг%, В1- 0,09-0,11 мг%/ В2- 0,10-0,25 мг%, РР и др.), минерални соли (калий- 330-490 мг%/ калций- 20-185 мг%, магнезий- 17-30 мг%, желязо- 0,6-1,9 мг%/ фосфор 55-87 мг%, сяра).

Лечебно приложение. Растението е било използвано още с древните египтяни като консервант и за изцеление при простуд; зъбобол, за стимулиране кръвообращението, а по-късно и с арабите, които също са го препоръчвали за разтриване при простудни заболявания, както и като отрова за мишки. Днес е известно, че в смляното семе на черния синап в присъствието на вода настъпват химични процеси (вж. по-горе), в резултат на които се отделя активно действащото лечебно вещество алилсинапено етериично масло, което има противомикробно, противодиабетично дезинфекционно, жлъчегонно, дразнещо кожата, хиперемично (приток на кръв), възбуждащо дишането, ускоряващо сърдечната дейност, стимулиращо храносмилането и перисталтиката на червата, тонизиращо организма и др.

Вана (цялостна) със синап се прави задължително от подсърде ната област надолу (**само по указание на лекар!**). За целта за възрастни 2-3 г (за деца 0,5-1,0 г) счукано или смляно синапово семе (брашно се поставя в платнена торбичка, която се завързва и потапя в напълнената темперирана вана (37-38° С). Продължителността на ванатг 5-10 минути. Тази вана възбужда кръвообращението, подобрява дишането, облекчава отхрачването на храчки. Препоръчва се при простудни заболявания, хрема, плеврит, бронхити, бронхопневмони, бронхиална астма, подагра, повишено артериално налягане, увреждане на периферните нерви, ставен ревматизъм, лумбаго, ишиаси др.

За ваната може да се използва и синапен спирт (2%-ов алкохолен разтвор на синапено етерично масло) в количество 200 мл за възрастни (70 мл за деца) за една вана. Синапените вани са противопоказни при кожни заболявания и при непоносимост към синапения мирис. Препоръчва се преди ваната външните полови органи да се намажат предпазно с тънък слой вазелин. След ваната тялото се облива с топла вода и пациентът отпочива 30-50 минути завит в одеало.

Частична вана (ръце, крака) се препоръчва (най-много един път дневно) при начална форма на простудно заболяване, артрит, отоци, ставен ревматизъм, краста и др. За целта 1 лъжица синапено брашно се изсипва и разбърква в 5-литров съд (леген, корито и др.) с темперирана вода (37-38 С). Продължителността на ваната е 5-10 минути в зависимост от чувствителността на кожата. След ваната краката или ръцете се изплакват обилно с хладка вода и след подсушаване при зачервяване, стъпалата или ръцете се намазват с крем и пациентът обувва вълнени чорапи и ляга в леглото.

Разтриване с 2%-ов спиртен разтвор на синапено етерично масло се използва при ревматизъм, миозит, ишиас, лумбаго, радикулит, плеврит, бронхопневмония, отоци, увеличени лимфни възли, неврит и др.

Лапи със семена на черния синап, стрити или счукани на ситно (1 супена лъжица) и смесени с пшеничено брашно (1 супена лъжица) и оцет (1 чаена лъжица) и добавка на малко топла вода (45 С) до получаване на каша, се нанасят върху марля и се поставят върху кожата при настинка, пневмония, бронхит, плеврит, ревматизъм, краста и др. и се държат не повече от 10-15 минути.

Компреси на гърдите и гърба се препоръчват при суха и дразнеща кашлица, еластичен бронхит и др. За целта синапено брашно се полага върху тънка кърпа, която се навлажнява със затоплена вода и се налага върху лекуваната площ, а върху нея се поставя вълнена кърпа, която се фиксира стегнато с ръка върху кожата. Продължителността е 2-8 минути, като се следи състоянието на кожата – при зачервяване компресът веднага се сваля и кожата се намазва с кожно масло или крем. При прекалено дълго оставяне на компреса могат да се образуват мехури или да се получат алергични реакции. При полагане на компреси и лапи за деца синапеното брашно се смесва с пшеничено брашно (по равни части) и се прибавя малко хладка вода.

Синапени хартии (т. нар. синапизми – charta sinapisata) представляват готови книжни правоъгълници с наслойване от едната страна на обезмаслено синапено брашно. Преди употреба се намокрят с топла вода и се налагат по няколко за 5-10 минути откъм наслоената страна върху кожата като лапа при изброените по-горе заболявания.

Жабурене с воден разтвор от 1/2 чаена лъжичка счукано синапово семе с 50 г пчелен мед и 50 мл хладка вода или с отвара от синапово семе се прилага при кашлица, зъбобол и др. 2-3 пъти дневно по 5-6 минути.

Козметично приложение. Народната фитокозметика използва черния синап за премахване на пигментни петна по кожата. За целта се смесват 70 г синапено брашно, 10 г бадемово масло и 10 мл лимонов сок и се разбъркват добре. С тази смес всекидневно се натриват пигментните петна до премахването им.

Черният синап намира приложение във фармацевтичната и сапунената промишленост.

Други приложения. Черният синап се използва като ароматна апетитна подправка в ку-

линарията и особено при консервирането. В последно време учените са установили репелентно (привличащо) действие на черния синап към гризачите (плъхове, мишки и др.) и вероятно ще намери място в борбата срещу тях.

СМИНДУХ (TRIGONELLA CAERULEA, T. FOENUM GRAECUM)



Произход и разпространение. Сминдухът е бил познат още на древните гърци и римляни. Древногръцкият ботаник и лекар Диоскорид (втора половина на I в.) описва растението в съчиненията си „Materia medica“ като целебно средство. За сминдуха споменават и римските учени Плиний Стари (23-79 г.), Клавдий Гален (ок. 130-200 г.), които описват растението освен като лечебно средство и като ценна подправка. Днес в див вид сминдухът се е съхранил в планините на Балканския полуостров и Средиземноморието, Иран и Ирак, а култивиран се среща в страните от Южна и Средна Европа, в Индия, Китай, в Етиопия и Южна Африка, както и на Американския континент.

Ботаническо описание. Сминдухът е едногодишно тревисто растение (фиг. 93) от сем. Бобови (Fabaceae, Leguminosae). Стъблото достига 50-80 см височина и е разклонено, с тройни листа, които са яйцевидни, отгоре тъмнозелени, а отдолу – зеленикаво-сиви, с леко назъбена периферия. Цветовете са жълтеникаво-бели, с къси дръжки, разположени по 1-2 в пазвите на листата. Цъфтежът е през лятото. Плодовете са многосеменни бобове, дълги, изправени, цилиндрични, стесняващи се към върха и човковидно завършващи. Във всеки плод се поместват 10-20 семена, които са с четвъртита форма, твърди, сиво-жълто обагрени. Растението излъчва силна, специфична миризма.

Използваема част. Семената и в някои случаи стръковете (Semen et Herba Trigonellae caeruleae).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,3-0,4%), тлъсто масло (6-10%), в чиито състав влизат лецитин и холестерол, белтъчини (20-30%), слюзни вещества (20-27%), алкалоида тригонелин (0,3%), фитин, дъбилни вещества, стероидни сапонини, от които са изолирани диосгенин, гитогенин, тигогенин, ямогенин и др., гликозиди (диосцин и ямосцин), от фитостерините ситостерин, флавоноиди (витексин и изовитексин), витамини (C, P, PP, каротин и др.).

Семената на сминдуха имат силна специфична миризма, дължаща се на кумарина (съставка на етеричното масло), и горчив вкус.

Лечебно приложение. Семената на сминдуха са били използвани още в древността за лечебни цели. Римският учен Плиний Стари (23-79 г.) го е препоръчвал при лекуване на затлъстяване, а гръцкият лекар Диоскорид (втората половина на I в.) – при изгаряния. Древните араби го използвали като афродизиак (полововъзбуждащо средство) в харемите. Днес е известно, че сминдухът има апетитовъзбуждащо, стимулиращо обмяната на веществата, газогонно, тонизиращо, противодиабетично (понижаващо кръвната захар), дезинфекционно, температуропонижаващо, противохелминтно, жлъчегонно и кръвоспиращо действие.

Вани (седящи) с отвара от дрогата действат полововъзбуждащо и тонизиращо на организма. Предписват се при хемороиди, маточни кръвоизливи и възпаление на външните полови органи при жените.

Компреси и лапи с отвара от очукани семена (под формата на каша) се препоръчват за налагане при фурункули, гноини рани отоци, артрит, ревматични болки, подагра и кожни за-

болявания (екзема, краста и др.).

Гаргара с отвара от сминдухово семе се използва при ангина фарингит, кашлица, кървене на венците, кръвохрачене.

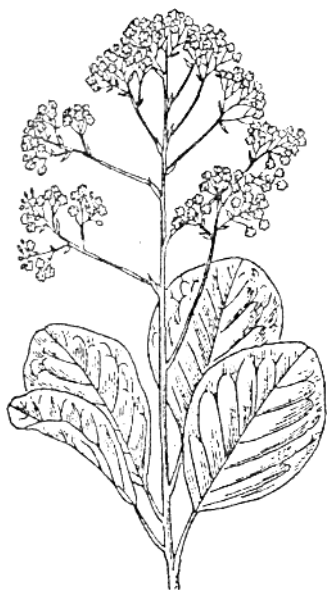
От семената на сминдуха се извлича активна субстанция, вли заща в състава на комплексния препарат *фитолизин* за лечение на пикочните пътища. А от съдържащия се в дрогата неотровен ал калоид тригонелин (близък по химичен строеж до ареколина) с синтезира веществото *неодезон*, средство срещу вътрешни паразити (глисти).

Козметично приложение. Народната фитокозметика на някои страни предписва отвара от семе за жабурене с цел заздравяване на венците и заякване на зъбите, както и при лош дъх в устата.

Други приложения. Отварата от семена на сминдуха е старо народно средство срещу насекоми (молци, бълхи, въшки, дървеници. Изсушени и стрити на прах семена от сминдух са широко използвана подправка в кулинарията. Те са една от съставките на популярната „шарена сол“. Използват се и при консервирането на зеленчуци и месо.

СМРАДЛИКА (COTINUS COGGYGRIA, RHUS COTINUS)

Произход и разпространение. Смардликата е била известна на древните ботаници и лекари от европейските държави. За това свидетелстват запазени стари травници, в които растението подробно е описано. Смардликата обикновено расте из храсталаците в осветени дъбови и борови гори, но и по каменисти и сухи места докъм 1400 м надм.вис. Разпространено е като диворастящо растение в Южна Европа, Украйна, Кавказ и Крим, а също на Балканския полуостров. У нас се среща почти из цялата страна.



Ботаническо описание. Смардликата е многогодишен храст (фиг. 94), достигащ 2 м височина (понякога е малко дръвче достигащо 4 м). Спада към сем. Смардликови (Anacardiaceae). Стъблото е изправено с клонести разклонения, които са с червеникаво гладка кора и с жълто оцветена дървесина. Листата са големи, голи, без прилистници, закръглени или яйцевидни, последователно разположени, отгоре тъмнозелени, а отдолу по-светли (младите листа отдолу са виолетово-зелени, с червеникаво-виолетови жилки). През есента листата се обагряват в интензивночервен цвят. Цветовете са дребни, зеленикаво-бели, събрани по много в едри разперени метлици, разположени по върховете на младите разклонения. Цъфтежът е през юни-юли. След прецъфтяване цветните дръжки се удължават и съцветията се покриват с дълги розово-виолетови или зеленикави власинки. Плодовете са едносеменни, гладки, голи, с яйцевидна форма и кафявочерен цвят.

Използваема част. Едногодишните клонки с листата (*Folia Cotini coggygiae*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,15-0,25%), танини (16-20%), галова киселина (3-5%), флавоновия гликозид мирицитрин, витамини (С, каротин и др.), минерални соли, багрилното вещество физетин и др. Дрогата има характерен смолист аромат и тръпчив вкус.

Смардликовото етерично масло съдържа лимонен (41 -43%), цинеол (17-20%), пинен (15-20%), цимол (6-8%), камфен, мирцен, линалоол, терпинеол, феландрен и др. Смардликовото масло е бледо жълта до жълта лесноподвижна течност с приятен смолисто-балсамичен аромат.

Лечебно приложение. В далечното минало народната медицина е използвала кората на смардликата като заместител на хини-новата кора при простудни заболявания. Днес е известно, че дрогата има противовъзпалително, дезинфекционно, кръвоспиращо, смекчаващо

и адстрингентно (затягащо) действие.

Вани с отвара от дрогата се препоръчват при кожни обриви и пъпки, гъбични увреждания, гнойни рани, циреи, кървящи хемороиди, отоци на ставите, на крайниците, потене на краката и др.

Седящи вани при жените се прилагат при бяло течение и сърбеж около половите органи (още по-добре е, ако към отварата се добави и лайка – по равни части).

Частични вани на ръцете и краката се използват при често изпотяване, подуване и преумора на краката, както и при гъбички между пръстите.

Гаргара с отвара от растението се препоръчва при остри и хронични възпаления на устната лигавица, ларингит, фарингит, зъбобол, афти и особено при гнойно възпаление на венците, кървящи венци и парадонтоза.

Накапване в ноздрите на отвара от смрадлика се препоръчва при ринит (хрема). Известният български народен лечител от близкото минало П. Димков препоръчва следната билкова рецепта за по-бързо заздравяване на рани при изгаряния: смрадлика – 2 супени лъжици, жълт кантарион – 2 супени лъжици, лайка – 4 супени лъжици и морска сол – 1 чаена лъжичка, се разбъркват и заливат с 1 чаша вода, като сместа ври на тих огън 10 минути. След като изстине, се прецежда и с напоен с отварата памучен тампон се накапва изгореното място, без да се подсушава. Процедурата се повтаря 8-10 пъти през деня.

Промивки на женските полови органи с отвара от растението се използват при бяло течение, а също при хемороиди, подсичане между слабините и др.

Компреси с мехлем от смрадлика се използват при леки изгаряния, рани, разрязвания по кожата, ожулвания, отоци и др. Със запарка от дрогата се правят компреси (2-3 пъти дневно) при възпалителни процеси на кожата.

Високото съдържание на танин в смрадликата предопределя важното ѝ значение за получаването на суровина от медицински танин, от който се добиват редица препарати със затягащо действие – *таналбин, танисмут, таниген танофарм, пирогалол* и др.

Козметично приложение. Народната фитокосметика използва отвара от смрадлика за жабурене (без да се гълта) при лош дъх от устата (1 супена лъжица ситно нарязана дрога се поставя в 1 чаша кипяща вода, оставя се да ври още 5 минути и след охлаждане се прецежда). Процедурата се прави 1-2 пъти дневно.

При младежки пъпки се препоръчват компреси, плакнене или парни бани (2-3 пъти седмично) със запарка от смрадлика, която се използва и при неприятно изпотяване на краката (правят се всеки ден бани на краката по 10 минути). Запарката се прави в съотношение 1:10 (ситно нарязани листа от смрадлика се заливат с вряла вода и съдът се захлупва; след изстиване запарката се прецежда и използва).

Запарка със същия състав се препоръчва и за измиване на косата. Съдържащият се танин в смрадликата намалява отделянето на мастен секрет и спира образуването на пърхут.

Други приложения. Поради високото си съдържание на танин смрадликата се използва в химичната, кожарската и текстилната промишленост за получаване на бои (от багрилното вещество физетин), за боядисване на тъкани както и за дъбене (щавене) на кожи. Пресните листа притежават инсектициден ефект и се препоръчват да се поставят в гардеробите при дрехите срещу прогонване на молци.

ТЕМЕНУГА МИРИЗЛИВА (VIOLA ODORATATA)

Произход и разпространение. За родина на растението се смята Средиземноморието, откъдето е разпространено в по-голямата част на Европа, Мала Азия, Ливан, Ирак, Северна Африка храсталаците в редките гори от предпланинските и долните планински пояси до към 1000 м надм. вие. по цялата страна. Растението е култивирано и като декоративно в много страни, а също и за получаване на ценното теменугово етерично масло (Франция, Италия, Русия и др.).

Ботаническо описание. Миризливата теменуга е многогодишно безстъблено тревисто растение (фиг. 95) от сем. Теменугови (Violaceae). Коренището е силно разклонено, клиновидно, покрити с множество коренови разклонения. Вместо стъбло растението образува дълги тънки пълзящи издънки, достигащи до 15 см. Листата излизат направо от коренището. Те са едри, приосновни, с дълги дръжки, с яйцевидни до широкоовални с тъп връх и сърцевидна основа, с белезникавозелена окраска. Цветовете са едри, петделни, асиметрични, излизат от коренището, най-често със синьо-виолетово обагряне и приятен аромат. Цъфти през пролетта. Плодовете са власинчести, сферични многосеменни кутийки, покрити с едри шипчета и разпукващи се след узряването им през май-юни.

Използваема част. Коренищата, корените, цветовете и листата (Rhizoma, radix, flores et folia *Violae odoratae*).



Химичен състав. Коренищата и корените съдържат етерично масло – 0,001-0,04% (с главна съставна част метилов естер на салициловата киселина), сапонини, гликозидите виолутозид, вио-лакверцитрин, виолакверцетин, слюзни, горчиви и гумозни вещества, кетони, танини, минерални соли и витамини, алкалоиди виолин (следи) и др. Цветовете имат по-малко етерично масло (0,003%), сапонини, смолисти, слюзни, гумозни и дъбилни вещества, органични киселини (урсолова, салицилова), йонон, виолин, виоларутин, антоцианови пигменти, производни на цианина, захари, минерални соли (калций, магнезий и др.), витамини (С, Р, каротин и др.). Листата съдържат етерично масло (до 0,04%), сапонини, танини, горчиви вещества, минерални соли, витамини (С- до 400 мг%, каротин и др.).

Лечебно приложение. Миризливата теменуга е много старо лечебно средство. Използвали са я за отводняване на организма като пикочогонно и отхрачващо средство при бронхиални секрети. Днес са доказани тези нейни качества, като е установено, че дрогата притежава и противовъзпалително, противомикробно, противокашлично, противоревматично, потогонно, дезинфекционно, разхлабващо и нервноуспокоително действие.

Вани с отвара от дрогата се използват при трудно зарастващи гнойни рани, фурункули, отоци, алергични кожни обриви, мокри екземи, ставен ревматизъм, ишиас, подагра, неврози и депресии, главоболие, безсъние и др.

Седящи вани се прилагат при хемороиди и фисури около ануса, възпаления на пикочно-половите пътища и др.

Компреси. С отвара (гъста каша) от дрогата се напоява памучна кърпа и се налага върху кожата при трудно зарастващи рани, фурункули, отоци, кожни възпаления, външни хемороиди и фисури около ануса, екземи, краста и др.

Гаргара с отвара от дрогата се използва при възпаление на горните дихателни пътища, кашлица, придружена с гъсти секрети, магарешка кашлица, афти в устната лигавица и др.

Козметично приложение. Миризливата теменуга е често използвано козметично средство, тъй като отстранява изобилната мазнина и стяга разширените пори при мазна, груба и пореста кожа на лицето. За тази цел се използват:

1. **Обтриване** на лицето с памучен тампон, напоен с лосион, приготвен от запарка от надробени цветове миризлива теменуга.
Процедурата се прави на предварително измито с топла вода лице всяка сутрин и вечер.
2. **Парна баня** се прилага с изсушени и стрити цветове (1 супена лъжица от тях в 250 мл вряща вода се варят за получаване на отвара). Лицето се държи над врящите изпарения за 10 минути.
3. **Маска** – нанася се на лицето от получената отвара от цветчетата, смесена с две супени лъжици нишесте (оризово брашно) и 1-2 лъжички мляко. Маската престоява на лицето 15-20 минути, след което се измива със студена вода. Прави се 2-3 пъти седмично.

Тези процедури (обтриване, парна баня и маска) омекотяват и обез-мазняват кожата на лицето, премахват лъскавината ѝ, като я предпазват от набръчкване.

Компреси за суха кожа и за намаляване действието на потните жлези предлага германската народна фитокозметика. За целта се смесват 1 чаена лъжичка стрити цветове на миризлива теменуга, 1 чаена лъжичка ситно смляна лайка и една чаена лъжичка полски цвеля, залива се с 1 водна чаша (до 250 мл) вряща вода, захлупва се и се запарва 10 минути, след което се прецежда и с тази запарка се напоява памучна или копринена кърпа, която се изстиска и поставя на лицето. Престоява 15 минути, след което се измива с хладка вода. Подобна билкова комбинация за мазна кожа предлага и българската народна фитокозметика: 30 г цветове от миризлива теменуга, 15 г дрога от бял равнец и 15 г липов цвят. Сместа се запарва 10 минути с вряла вода, след което се прецежда и се напоява памучна кърпа (или пешкир), която леко се изстиска и поставя на лицето за 10-15 минути. Този компрес е ефективен и срещу кожни обриви, лишеи и младежки пъпки (акне).

За измиване на мазна коса и за премахване на пърхут се използва отвара от цветове и листа на миризлива теменуга.

Цветовите и листата на миризливата теменуга намират приложение в парфюмерийната промишленост при производството на конкрети.

Други приложения. Миризливата теменуга е популярно декоративно и добро медоносно растение.

ТЕМЕНУГА ТРИЦВЕТНА (VIOLA TRICOLOR)



Произход и разпространение. Смята се, че трицветната теменуга произхожда от Средиземноморието. В диворастващо състояние се среща из сухи, каменисти и тревисти места, като плевелно растение по посеви, из храсталаци предимно с ниска надморска височина и из равнините. Разпространена е като диворастваща форма в умерените райони на северното полукълбо, предимно в Европа (Русия, Западен Сибир Балканския п-ов). У нас се среща из цялата страна. Култивирана е преди повече от 100 години, като за този период са създадени много красиви ароматни сортове.

Ботаническо описание. Трицветната теменуга е едногодишно или многогодишно тревисто растение (фиг. 96) от сем. Теменугови (Violaceae). Коренът е тънък и силно разклонен. Стъблото е право, голо или с власинки, наребрено, слабо разклонено, почти четириръбесто, достигащо до 40 см височина. Листата са последователни, голи или власинчести, тъпо назъбени по периферията, в основата сърцевидни, а към върха – яйцевидни до ланцетни, с лировидни прилистници. Цветовите са едри, единични, с дълги дръжки, разположени на върха на стъблото, като обагрянето е съчетание от жълто (или бяло), виолетово и синьо. Цъфтежът е през юни-юли. Плодовете са дребни, сферични, многосеменни кутийки, разпукващи се при узряване.

Използваема част. Стръковете, събрани по време на цъфтеж (Herba Violae tricoloris).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,003-0,01%), главна съставна част на което е метилов естер на салици-ловата киселина и антоцианови гликозиди. В състава на билката има още сапонини, смоли, полизахариди, танини, кумарини, слузни вещества (9,5%), от флавоноидите виолакверцитрин (0,05-0,13%) и виолакверцетин, от фенолните гликозиди-рутин (0,05%), виолаксантин, зеаксантин, флавоксантин и ауроксантин, витамини (С, Р, Е, каротин), гликозида виоларубин (до 2%), антоцианови гликозиди – виоланин, делфинидин, пео-нидин, минерални вещества (калциеви и магнезиеви соли), от органичните киселини урсоло-ва (6,2%), салицилова (0,09%), винена и др. Съдържа още в незначителни количества алка-

лоида виолаеметин, горчиви и багрилни вещества и др.

Лечебно приложение. Билката е била използвана още от древните лечители срещу скрофули и кожни изривания. Днес е известно, че дрогата има противокашлено, отхрачващо, противовъзпалително, противоревматично, дезинфекционно, нервноуспокоително, потогонно, пикочогонно и разхлабващо действие.

Вани с отвара от дрогата се препоръчват при кожни сърбежи и обриви, мокри екземи, струпей, скрофулоза, гнойни рани, отоци, главоболие, безсъние, при ставен ревматизъм, подагра, начален стадий на високо кръвно налягане, хистерия, а също като хипосензибилизиращо средство при алергични дерматити и ексудативна диатеза и др.

Седящи вани се прилагат при хемороиди и фисури (цепнатини) около ануса, както и при възпаление на пикочо-по-ловите пътища и др.

Компреси и лапи с отвара (гъста каша) от дрогата се използват за налагане при скрофулоза, фурункулоза, кожни обриви и струпей, мокри екземи, краста, фисури около ануса, отоци, трудно зарастващи гнойни рани и др.

Гаргара с отвара от билката се препоръчва при респираторни заболявания – бронхит, трахеит, ларингит, фарингит, ангина, бронхиална астма, както и при плеврит и белодробно възпаление. Особено ефикасна е гаргарата при афти в устната лигавица, и най-вече при кашлица с гъсти секрети, като действа омекчаващо, отхрачващо и усилващо секрецията на бронхиалните жлези. Използва се и при коклюш (магарешка кашлица).

От дрогата руската фармацевтика приготвя препарата *тривиолин*, който намира приложение като противокашлено средство.

Козметично приложение. В народната фитокосметика трицветната теменуга се използва под формата на воден извлек или запарка. Особено ефикасно е действието им при младежки пъпки и суха и белеща се кожа, чрез всекидневното намазване на лицето с напоен памучен тампон, при което се увеличава способността на кожата да поглъща хранващи кремове и маски. Ефикасно е налагането на лапи от запарка от дрогата при младежки пъпки.

Козметично приложение. В народната фитокосметика трицветната теменуга се използва под формата на воден извлек или запарка. Особено ефикасно е действието им при младежки пъпки и суха и белеща се кожа, чрез всекидневното намазване на лицето с напоен памучен тампон, при което се увеличава способността на кожата да поглъща хранващи кремове и маски. Ефикасно е налагането на лапи от запарка от дрогата при младежки пъпки.

Маска за мазна и пореста коса. Вземат се 3 лъжички добре изсушени цветчета от теменуга, които се надробяват на ситно и се вливат с малко кипяща вода. След престой от 10 минути се прецежда, смесва се с 1 супена лъжица нишесте (или брашно), бърка се до получаването на кашица, която се нанася на тънък слой върху лицето. Маската престоява 15-20 минути, след което лицето се измива с хладка вода. Тази маска спомага за обезмазняване, омекотяване на лицето и за обновление на клетките на лицевата кожа. тъщата запарка може да се използва и срещу пърхут за втриване в корените на мазна коса, предварително измита и подсушена.

Цветовите и листата на трицветната теменуга се използват в парфюмерията за получаване на конкрети.

Други приложения. Трицветната теменуга е популярно декоративно и добро медоносно растение.

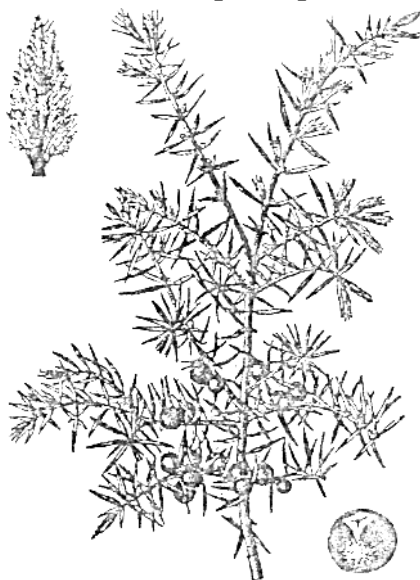
ХВОЙНА, СМИРКА (JUNIPERUS COMMUNIS)

Произход и разпространение. Хвойната е била известна още столетия преди новата ера, доказателство за което е споменаването ѝ в трудовете на древноримските учени Катон Стари (234-149 г. пр.н.е.), Вергилий (70-19 г. пр.н.е.) и др. Разпространена е в умерения и студения пояс на северното полукуло. Расте по сухи и каменисти планински склонове, по хълмовете и из храсталаците в широколистни и иглолистни гори докъм 1500-1700 м надм.

вис. У нас се срещат 6 вида хвойна (сибирска, обикновена, дребна, дървовидна, червена и казашка), растящи поединично или групово по обезлесените склонове на планините или като подлее в иглолистни и дъбови насаждения из всички наши планини, като запасите от хвойна са големи (до 1700 м надм. вис.).

Ботаническо описание. Хвойната е двудомно храстовидно, силно разклонено вечнозелено растение (фиг. 97), високо 1-2 м (рядко като дърво, достигащо 6-8 м). Спада към сем. Кипарисови (Cupressaceae). Коренът прониква дълбоко в земята. Стъблото е изправено с множество разклонения и кафяво-сива кора. Короната на хвойната обикновено има пирамидална форма. Листата са къси (1-2 см), игловидни, разперени, гладки, лъскавозелени. Цветовете са разделнополови: мъжките са събрани в реси, а женските – в шишарки, които при узряването се срастват и образуват нещо подобно на плодчета. Както и при другите борови дървета, плодът на хвойната представлява шишарка, но за разлика от боровите и смърчовите шишарки, тя е кълбовидна и месеста и прилича твърде много на обикновен ягодинов плод. Хвойновите шишарки са ядливи и приятни на вкус. Тази метаморфоза се дължи на факта, че люспите на шишарките не одървеняват, както при другите

борови дървета, а се разрастват, наливат със сок, образувайки плод-ягода. За разлика от класическите шишарки на боровите дървета при хвойната те се наричат шишаркоплоди, а сред народа, макар и неправилно, се наричат просто плодове. Шишаркоплодът на хвойната узрява едва на втората година, ето защо на един и същ храст могат да се видят едновременно едногодишни зелени и напълно узрели шишаркоплоди, черни на цвят с тъмносив оттенък – явление, което се среща рядко в природата.



Използваема част. Женските шишаркоплоди [Galbuli (Fructus) Juniperi communi].

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,8-2,5%), флавонови гликозиди, горчивия гликозид юниперин, терпенът юнен, смолисти вещества (8-10%), белтъчини (2,8-6,0%), мазнини (1,3-12,7%), пектин (0,8-2,0%), целулоза (15-18%), захари (18-30%), органични киселини (ябълчна, мравчена и оцетна), танини, багрилни вещества- флуоресцин (0,8-2,4%), въскоподобни, смолисти и гумозни вещества, минерални соли (1,7-2,7%), от които главно желязо, манган, мед, алуминий и др., а от витамините най-значимо е съдържанието на витамин С (в шишаркоплодите до 125

мг%, а в иглиците до 270 мг%). Дрогата има силна терпентинова миризма и сладниково-горчив и слабо тръпчив вкус.

Хвойновото етерично масло съдържа пинен (40-50%), сабинен (8-10%), борнеол, камфен, туйен, кадинен, кариофилен, елемен, циндрол, кадинол и юненол, юниперкамора и др. Хвойновото масло е безцветна до жълто-зелена течност с характерен балсамичен аромат и горчиво-парлив вкус.

Лечебно приложение. Хвойната е била използвана за лечебни цели още през древността. За това свидетелстват писанията на древноримския учен и поет Вергилий (70-19 г. пр.н.е.), според които за предпазване от върлуващите холерни и чумни епидемии по това време всички домове е трябвало да се задимяват с хвойнови клонки, заедно с шишарките. А древните северноамерикански индианци от Димните планини в щата Колорадо лекували болните от туберкулоза, като ги настанявали сред храсталаците от хвойна, където въздухът е наситен с целебните летливи излъчвания на растението. Днес за хвойната се знае, че притежава изразено противомикробно, противовъзпалително, дезинфекциращо пикочните пътища, отхрачващо, болкоуспокоително, тонизиращо, пикочогонно, газогонно, кръвоочистително, противоспазматично, апетитовъзбуждащо, подобряващо храносмилането средство.

Инхалации с хвойново етерично масло (5-15 капки, накапвани в малък съд с вряща вода

или с отвара от зелени хвойнови клонки) се препоръчват при възпаление на горните дихателни пътища, спастична кашлица, бронхит, ларингит, трахеит, бронхиална астма, брoпхиектазии, пневмонии, неврози, оригване, алергични състояния и др.

Установено е, че летливите етеричномаслени излъчвания на хвойновите насаждения поддържат чистотата на въздуха, унищожавайки различни микроорганизми, низши гъби и едноклетъчни организми, като спират развитието на някои причинители на тежки инфекциозни заболявания, като туберкулоза, дизентерия, королен тиф, холера, чума и др. Вдишването на хвойновите летливи излъчвания възвръща силите и тонизира организма само след 1- часова разходка из хвойновите насаждения.

Вани (цялостни) с добавяне във водата на готови форми от хвойнов екстракт във вид на: течност (100мл за 1 вана), прах (50-70 г за 1 вана), таблетки (6 бр. за 1 вана), а също от хвойнови пакетчета (по 100 г за 1 вана). В състава на екстрактите влизат хвойново етерично масло, което влияе благоприятно с летливите си излъчвания върху нервната система и горните дихателни пътища, а също и багрилото флуоресцин, придаващ зеленикаво оцветяване на водата, оказва допълнително приятно и успокоително въздействие на нервната система. Хвойновите вани се препоръчват при нервни състояния, при които се постига отличен нервноуспокоителен и болкоуспокояващ ефект. Благотворно въздействие оказват ваните и върху горните дихателни пътища и чрез нервните рецептори на кожата на централната нервна система (затова се използват при неврастения, повишена раздразнителност, лош сън). Ваните премахват умората и повишават общия тонус на организма и стимулират обмяната на веществата. Добри резултати се получават и при безсъние, сърдечна невроза, начална фаза на повишено артериално налягане, тендовагинит, болезнени отоци, подагра, скрофулоза, гастрит, колит, ставен ревматизъм, лумбаго, артрит, миалгия, кожни обриви и сърбежи, дерматити, краста и др.

Седящи вани се използват при трудно уриниране, хемороиди, менструални смущения, бъбречни възпаления, както и при трнхомонаден кол-пит и др. При липса на готови хвойнови екстракти и пакетчета във ваната може да се добавя отвара от хвойнови шишаркоплоди (200 г дрога в 1 литър вода) или счукани на прах изсушени хвойнови шишарки, които се поставят и завързват в марлена торбичка и потапят във водата на ваната. Температурата на хвойновите вани трябва да е между 30-35°C, като продължителността да е от 10 до 20 минути, а периодичността през ден или 3-4 пъти седмично с общ лечебен курс по 12-15 процедури по съвет на лекаря, назначаващ лечението.

Ваните са противопоказни при нефрит, нефрозонефрит, бременност и др.!

В някои страни като разновидност на хвойновите вани се използват *хвойнови кални бани* с отличен резултат при лечение на остър ставен ревматизъм.

Компреси и лани с отвара от шишаркоплоди се прилагат пр отоци, ишиас, лумбаго, артрит и други.

Разтриване с хвойново етерично масло се препоръчва при ст вен ревматизъм, ишиас, лумбаго, подагра, артрит, невралгии и др.

Гаргара и жабурене с хвойново масло или с отвара от хвойнови шишаркоплоди се практикува при възпаление на венците и на гърлото, афти, зъбобол и при други възпаления в устната кухина и горните дихателни пътища.

Дъвчене на хвойнови шишаркоплоди и игли се препоръчват от народната медицина на някои страни при възпаление на устната лигавица, горните дихателни пътища, както и при инфилтрат на белите дробове, бронхопневмонии и др.

Накапване на отвара от дрогата в ушите се използва при болки в тях вследствие възпаление.

Козметично приложение. Народната фитокозметика препоръчва отвара от изсушени хвойнови шишаркоплоди в комбинация с рициново масло по равни части за стимулиране растежа на косата. А само отвара от хвойнови шишаркоплоди се прилага за миене и почистване на мазни коси.

За премахване на лош дъх от устата се прилага всекидневно жабурене (по няколко пъти

на ден) с няколко капки хвойново масло, накапани в чаша вода, или с прецедена отвара от шишаркоплоди.

Хвойното етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост при различни парфюмни композиции и производството на козметични препарати.

Други приложения. Установено е, че хвойното растение притежава инсектицидно и акарицидно действие – пропъжда насекоми (комари, бълхи, дървеници и кърлежи), а също и паякоподобни. В някои райони на Азия и до днес хората се предпазват от паразити, като натриват с хвойнови клонки таваните, стените и подовите на жилищата си. В края на миналия век хвойното масло се използвало за стерилизиране на кетгута – конците, с които зашиват раните при хирургични операции. Влажният кетгут се навивал на стъкло до употребата му. Освен това от това масло се приготвя имерсионно масло за микроскопски изследвания. От кората на хвойната се добива смола, която се използва при производството на висококачествени лакове (бял лак). От корите и шишаркоплодите се получава зелено-жълтата боя с т. нар. цвят каки. Кората е богата на дъбилни вещества, които се използват при обработката на кожи. Дървесината на хвойната е издръжлива, има приятен цвят и ухае дори след обработката на смола. Тя се използва при производството на дърводелски изделия. Хвойното етерично масло намира приложение в кулинарията и сладкарското производство. В някои западноевропейски страни хвойновите шишаркоплоди се използват при производството на хвойнов джин, водка, коняк, ликьор, бира и др.

ХМЕЛ (*HUMULUS LUPULUS*)

Произход и разпространение. Родина на хмела е Азия. Това растение е било познато и използвано още от древните китайци.

Древните японци отглеждали хмела като декоративно растение и украсявали с него архитектурни паметници, сгради и беседки. Той бил отглеждан в прочутите висящи градини на Семирамида – царица на Асирия, които се смятат и до днес за едно от седемте чудеса на света. В Европа хмелът прониква към VIII в., когато Пепен льо Бреф (714-768 г.), основател на Каролингската династия, дарил френското абатство Сен Дени с хмелови култури. Оттогава станало традиция хмел да се засажда около манастири. Като характерен орнамент хмеловите шишарки се срещат във всички старинни църковни дърворезби. Техните изображения символизират величие и красота. В днешно време хмелът се отглежда в умерената зона на северното полукълбо, най-много в САЩ, Англия, Германия, по делтата на Дунав, в Чехия и Словакия. Чехите наричат хмела „зелено злато“. понеже са едни от най-големите износители, а чешката пилзенска бира е една от най-добрите в света. В много от страните, отглеждащи хмел, се уреждат специални тържества след събирането на реколтата. В Мюнхен например през този период се провежда биреният фестивал – „Октоберфест“. Англичаните пък организират самодейни концерти, шествия и други прояви, които завършват с традиционното надпиване с бира.

Днес е доказано, че хмеловите насаждения подобряват декоративния облик на населените места и пречистват замърсения градски въздух. У нас хмелът се среща като диворастващ във влажните гори и храсталаци, покрай реки и потоци из цялата страна до към 1000 м надм. вис., а като култура се отглежда на много места в страната на специални съоръжения с повишена влажност на въздуха.

Ботаническо описание. Хмелът е многогодишно тревисто увивно растение (фиг. 98), което като диворастващо достига височина

3-9 м, а култивирано – до 12 м. Принадлежи към сем. Конопови (*Cannabaceae*). Има силно месесто коренище, което разраства на широчина и дълбочина и за времето на неговия живот (около 20 г.), заема площ с



диаметър 10 м. Стъблото е увивно, шестръбесто, кухо, с къси кукички за прихващане към околните предмети. Листата са дълги до 15 см, длановидно разделени на 3 до 5 дяла, по периферията назъбени, с дълга дръжка. Долните листа са срещуположни, а горните – последователни. Цветовете са малки двудомни. Мъжките са събрани в метличести съцветия, а женските – в гъсти увиснали шишарковидни съцветия. Плодовете (шишарките) се състоят от множество люспи, в чиято вътрешност се намират етеричномаслени жлези.

Използваема част. Зрели шишарки (съплодия) (*Strolili Humuli lupuli*), в които има етеричномаслени жлези (лупулинум).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (1-3%), смолисти вещества (хумулон, лупулон), лупанонфенолов естер, мирценол, линалоол (9%), гераниол (1-2%), лупаренол, лупарол, флавоноиди (кемпферол и кверцетин), ксантохумол, тритерпени, антоциани, тлъсто масло, жълто багрилно вещество, валерианова и изовалерианова киселина, дъбилни и горчиви вещества, витамини (С, В1, В2, каротин и др.), витаминоподобни вещества (холин, и ппЛ. минеални соли, естрогенодействащи вещества и др. 50%) и сесквитерпените хумулин (18-24%), фарнезин и кариофилен (7-12%0, още над 100 съединения. Хмеловото етерично масло има характерен масленоалдехиден мирис и лютив вкус.

Лечебно приложение. Първите сведения за лечебно действие на хмела датират от VIII в. и принадлежат на арабските лечители. Средновековните билкови книги отреждали хмела като болкоус-покояващо, пикочогонно, кръвопречистващо, противохелминтно средство, което се потвърждава от съвременната наука. Освен това е установено още противовъзпалително, апетитовъзбуждащо, сънотворно и тонизиращо действие.

Инхалации с хмелово етерично масло или топла запарка (1 супена лъжица дрога ситно нарязани хмелови шишарки се заливат с 1 чаена чаша вряла вода) се препоръчват като апетитовъзбуждащо и противоспазматично средство, за подобряване на храносмилането, а също при болки в пикочния мехур и при стомашни болки, за подтискане на нервна и гюлова възбуда, успокояващо нервната и сърдечно-съдовата система, при високо кръвно налягане (лупулинът има успокояващо и хипотензивно действие), както и при климактерични оплаквания и безсъние. За освежаване на въздуха през зимата се препоръчва поставянето на торбички, напълнени с хмелови шишарки, върху радиаторите или в близост до печки.

Старо средство на народната медицина е при безсъние да се ляга върху напълнена *възглавница* с хмелови шишарки, както и комбинация с листа от здравец.

Лани от отвара (гъста каша) на дрогата се препоръчват при отоци.

Намазване с хмелово етерично масло или мехлем, получен от отвара от хмелови шишарки със свинска мас, се препоръчва за успокояване на подагренни и ревматични болки и болезнени рани циреи.

Козметично приложение. Старо народно средство за укрепва не на косъма при слаба и рядка коса и при ранен косопад е миене на косата със запарка или отвара от хмелови шишарки. Прилага се през вечер в продължение на 20 дни.

Други приложения. Хмелът се използва масово из целия свят в пивоварната промишленост при производството на бира, придавайки и чудесен аромат и вкус, а същевременно и дълготрайност. Хмелът намира приложение в хлебната промишленост за приготвяне на течни дрожди. Стъблата на хмеловата култура (по-младите издънки) се използват за фураж на селскостопанските животни, а от по-старите стъбла се изготвят груби тъкани и въжета.

ХРЯН (*AROMORACIA RUSTICANA*, *A. LAPATHIFOLIA*)

Произход и разпространение. Родината на хряна е Югоизточна Европа. Смята се, че наименованието му произлиза от древнофригийската дума крен, означаваща миризма, мирис. Предполага се, че растението е било познато и на древните египтяни, гърци и римляни. Достоверни сведения за използването на хряна от германците като подправка и лечебно средство са открити в писанията на немската натуралистка Хилдегард, датиращи от XI в.

Придворният лекар на княжеския двор в Хайделберг през XVI в. го е препоръчвал за възбуждане на апетита. През същия период французите от провинцията Бретан също започнали да го отглеждат като културно растение. В началото използваните корени на хряна са били сравнително тънки, бели и дървенисти, като чрез селекция в продължение на много векове те са ставали все по-дебели и месес-ти, но силно лютивият им вкус е останал непроменен. Днес хрянът се среща из цяла Европа като градинско култивирано растение, но рядко и подивяло около населените места. У нас хрянът е разпространен повсеместно по градините из цялата страна.



Ботаническо описание. Хрянът е многогодишно тревисто растение (фиг. 99) от сем. Кръстоцветни (Brassicaceae, Cruciferae). Коренът е дебел, дъ лъг и месест, с бял цвят. Стъблото е гладко, изправено, разклонено към върха и достига 50-120 см височина. Листата в основата са с къси дръжки, с елипсовидно удължена форма и ситно назъбена периферия, дълги 30-40 см, а по стъблото са по-дребни, с едро напилена до пересто нарязана периферия. Цветовете са бели, събрани в гроздовидни съцветия, излизащи от пазвите на горните стъблени листа. Плодовете са цилиндрични шушулчици с капачета и 2 реда дребни семена. Корените се вадят през септември-октомври и се съхраняват заровени в пясък в зимници.

Използваема част. Корените (*Radix Armoraciae rusticanae*).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,16-1,10%), гликозида синигрин, който при настъргване на въздуха, под действието на съдържащия се ензим мирозиназа, се разпада на глюкоза, сернокисела сол и алилово етерично масло (алилизотиоцианат), което е силно лютиво и остромиришещо и предизвиква сълзене. Хрянът съдържа още захари – 7-9% (глюкоза-до 3,5%, захароза-до 3%), целулоза (до 3,5%), скорбяла, белтъчини (до 2,5%), смоли, азотни вещества (до 3%), 1,6% минерални вещества- макроелементи (калий-130-554 мг%, калций-60-105 мг%, фосфор-26-65 мг%, магнезий-5-33 мг%, натрий-8-20 мг%, желязо- 1,0-1,4 мг%, сяра -0,5-8,0 мг%) и микроелементи (силиций- 300-500-микрограма % и др.), ензимите лизоцим и мирозиназа, тлъсто масло (0,25%), витамини (С- 65-160 мг%, В1 – 0,06-0,14 мг%, В2 – 0,08-0,11 мг%, каротин – 0,02 мг%, РР и др.).

Лечебно приложение. За лечебните свойства на хряна се споменава още през XI в. в трудовете на германската натуралистка Хилдегард. Днес е известно, че корените му притежават апетитовъзбуждащо, стимулиращо секрецията на храносмилателните жлези, пикочогонно, жлъчегонно, противомикробно, противоскорбутно, болкоуспокояващо, противоанемично и тонизиращо действие. Освен това корените на хряна съдействат за разграждането на мазнините и за намаляване нивото на кръвната захар при захарен диабет.

Лапи и компреси с кашичка (настърган корен, смесен с пшеничено брашно и малко затоплена вода), която се настила на марля и се поставя на болното място (предварително намазано с вазелин или мазен крем), се използват при ревматични болки, отоци, абсцеси, гнойни рани, подагра. Лапата се държи с ръка, като се проверява да не причини изгаряне на кожата, и при силно зачервяване се отстранява незабавно. Държи се най-много 10-12 минути. Каша от стрит хрянов корен, смесена с ябълков оцет, е старо народно средство за налагане на компрес при радикулити и подагра. Друга народна рецепта при ишиас, лумбаго, плеврит и синусит е налагането на компрес, приготвен по следния начин: стрит корен от хрян се смесва с хлебно тесто (по равни части) и тази каша се поставя на марля, която се налага върху предварително намазани с мазнина болезнени места. Компресът престоява не повече от 10-12 минути, тъй като има опасност от изгаряне на кожата. За същите заболявания се препоръчват и компреси със стрити хрянови листа, смесени с терпентиново масло също за 10-12 минути. След всяка процедура третираното място се измива добре и се намазва с подходящ крем или масло. На-

родната медицина на някои страни препоръчва при простудни заболявания поставяне на горещи лапи на стъпалата и пищялите на краката.

Разтриване с кашичка от хрян се препоръчва при простудни заболявания, артрит, мускулни болки, ревматизъм, лумбаго, ишиас, радикулит, подагра, плеврит, синусит, главоболие. За същата цел народната медицина препоръчва следната рецепта: 250 г нарязан на ситно корен се поставя в еднолитрова бутилка и се долива със силна ракия или водка. След 10 дни течността се прецежда и болезнените места се разтриват вечер по 2-3 пъти до поливане в кожата. Процедурата продължава 10-15 дни до изчезване на болките.

Накапване в ушите на разреден с вода сок от хрянов корен или разрежена спиртна настойка от корените се препоръчва от руската народна медицина при гноен отит (възпаление на ушите).

Гаргара и жабуренв с разреден с вода хрянов сок (или настърган хрян, накиснат в слаба ракия) се използва при възпаление на устната лигавица, афти, катарии на горните дихателни пътища, възпаление на гърлото, ангина, парадонтоза, зъбобол и др. В тези случаи се използват противомикробните свойства на съдържащия

Козметично приложение. Извлек от дрогата се използва за избелване на кожата, премахване на пигментни петна и лунички по кожата на лицето. Извлекът се приготвя, като 50 г настърган корен се залива с 250 мл винен оцет и се оставя в тъмна херметично запушена бутилка в хладно помещение за 2 седмици, след което се прецежда и се добавя 1,5 литра студена вода. С напоен памук с тази течност се натриват 2 пъти дневно (сутрин и вечер) пигментните петна на лицето. За същата цел германската народна фитокосметика предлага следната *хрянова маска*: ситно настърган корен от хрян се смесва и разбърква добре с 5-6 капки зехтин. Преди да се наложи маската, лицето се намазва с ланолинов крем (за предотвратяване на възпаление). Маската престоява 10-15 минути, след което лицето се измива с хладка вода.

Натриване на кожата в основата на космите до нейното зачервяване с гореописания извлек от хряновия корен се препоръчва от народната медицина при опадване на косата в отделни участъци.

Намазване на кожата със ситно настърган хрянов корен, смесен с прясно мляко (по равни части), се използва за освежаване и оме-котвяване на загрубяла кожа.

Жабурене с разтвор от ситно настърган хрян в слаба ракия се практикува за укрепване на венците.

Други приложения. Корените на хряна от древни времена се използват като подправка в кулинарията, както и при консервиране на зеленчуци. Намират приложение и при съхраняване на плодове и зеленчуци (много добре се запазват грозде, касис, ябълки, картофи и др.). В случая летливите вещества (етеричното масло) действат спрямо твърде широк спектър от микроорганизми и препятстват гнилоствните процеси на хранителните продукти. По същия начин настърган корен от хрян запазва за продължителен период месни и млечни хранителни продукти (месо, колбаси, сирене, кашкавал и др.), без да се изменят техните органолептични качества. Експериментално е установено, че екстракт от хряна действа убийствено на ларвите на комарите, на някои видове кърлежи, както и на гъсениците от ябълковия плодов червей.

ЦЕЛИНА, КЕРВИЗ (APIUM GRAVEOLENS)

Произход и разпространение. Целината е била известна на древните народи още 2-3 хил. г. пр. н.е. Доказателство за това са откритите в гробниците на египетските фараони листа от нея в обвивките на мумии. В съчиненията на древногръцкия поет Омир (IX в. пр.н.е.) също се споменава за диворастваща целина. А в трудовете на древногръцкия учен Теофраст (372-287 г. пр.н.е.), от който са запазени два трактата по ботаника, вече се говори за диворастваща и култивирана целина. За това, че е била високо ценена от старите гърци, говори и фактът, че върху капителите на колоните в древния град Коринт са били изобразени листа от целина, а победителите в спортните състезания били украсявани с венец от целинови листа. Древните

гърци смятали, че това растение събужда нови жизнени сили и затова я използвали при изтощение, а също преди тържества хранели конете си с листа от целина, за да добият бързина и издържливост. Те украсявали при тържествени случаи домовете си и главите си с гирлянди от зелените части на целината. Древните римляни също я ценели много, става известно от трудовете на римския учен Плиний Стари (23-79 г.). Целината била използвана от римляните и като афродизиак – смятали, че тя възбужда половото влечение, което спомогнало много повече за голямата ѝ популярност в целия свят, отколкото като подправка. Използвали я и като лечебно средство. Има данни, че като подправка целината е била много ценена от древните араби, траките, а по-късно и от славяните. Смята се, че родината на целината е Средиземноморието, но дивият предшественик, от който чрез селекция е била получена културната форма и съвременните разнообразни сортове, е разпространен много по-широко. Неговият ареал заема цяла Европа, Северна и Южна Африка, а в Азия обхваща територии от предна Азия до Индия. Днес култивираната целина е разпространена в Северна и Южна Америка, Австралия, а също и в Нова Зеландия и в много други части на света. У нас в диво състояние се среща по влажни и мочурливи места с пясъчливи почви по Черноморието и поречието на Дунав, Марица и Струма, а като културен вид – по дворове и градини из цялата страна.



Ботаническо описание. Целината е двугодишно растение (фиг. 100), което достига височина 1,5 м. Принадлежи към сем. Сенникоцветни (Apiacea, Umbelliferae). Има дебел вретеновиден жълтобял или кафеникав кореноплод, с пореста месеста част. От долната му част излизат многобройни влакнести корени. По горната му част (челото) са разположени листата и пъпките.

Дръжките на прикореновите листа са петделни, дълги до 40 см, надлъжно набраздени, пересто нарязани и месести, а стъблените листа са триделни, приседнали. Листната петура е лъскава и тъмнозелено оцветена. През втората година от пъпките по челото на кореноплода израства стъбло, което е кухо, право, разклонено и високо до 1 м. Цветовете са дребни, с 5 бели венечни листа, събрани в едри съцветия. Плодчетата са двусеменни с яйцевидна форма, сиво-кафяво обагрени. При културната форма съществуват 3 разновидности в зависимост от предназначението им: *главеста* (със силно развит задебелен кореноплод), *листна* (със слабо развит кореноплод и много големи ароматни листа) и *дръжкова* (със слабо развит кореноплод и надебелени листни дръжки).

Цялото растение излъчва специфичен приятен аромат и вкус, което се дължи на съдържащото се етерично масло в него.

Използваема част. Коренът, листата, листните дръжки и плодът (Radix, folia et fruktus *Apii graveolentis*).

Химичен състав. В цялото растение (в отделните части в различно съотношение) се съдържа етерично масло (в плода 2,5-3,0%, в листата – 0,1-0,2%, в корена – 0,3-0,4%). Растението съдържа още аспарагин, манит, слюзни вещества, фурукумарини, тирозин, глутамин, гликозида апиин, горчивото вещество инозит, оксалова киселина, белтъчини (1,4-7,5%), азотни вещества (в корена 1,3-2,5%), в листата 2,0-2,8%), скорбяла (до 1,5%), пентози, тлъсто масло (в корена и листата 0,2-0,4%, в плодовете до 12%), въглехидрати (в корена 1,4-4,5%, в листата 0,6-1,4%), витамини (С – в листата 18-80 мг%, в корена – 6-20 мг%), Е – 2,4- 2,8 мг%, Р – 125-135 мг%, каротин 0,1-6,0 мг%, К – 0,1 мг%, В1 – 0,03-0,05 мг%, В2 – 0,06-0,08 мг%, РР – 0,3-0,9 мг%, В6 – 0,2 мг%, холин – 15-17-микрограм % и др.), минерални вещества (в листата 2,4-3,6 мг%, в корена 0,8-1,2 мг%), а от тях макроелементите: калий – 314-350 мг%, фосфор -37-

78 мг%, натрий – 77-86 мг%, калций – 60-80 мг%, магнезий – 9,3-16,0 мг%, желязо – 0,5-0,8 мг%, сяра -22 мг%, хлор -156 мг%, а от микроелементите най-вече йод – 2,63-микрограм % и др. Листата и дръжките съдържат средно 1,5 пъти повече минерални соли, отколкото корена – калият например в листата е 11 пъти повече.

Целиновото етерично масло съдържа лимонен (60-70%), лакто-на седанолид (2,5%), анхидрид на седаноловата киселина (0,5%), селинен, метилхавикол, сексвитерпени, флавоновите гликозиди апиин и апигенин, полифеноли и др.

Лечебно приложение. За разлика от днес в древността целината се използвала много повече като лечебно средство, отколкото като подправка. Римският учен Плиний Стари (23-79 г.) я препоръчвал при хлъчпн и бъбречни заболявания, измръзвания и като половостимулиращо средство. Древните лечители използвали корените и плодовете като пикочогонно и апетитовъзбуждащо средство, но било установено, че при изсушаване част от диуретичната активност намалява, затова препоръчвали свежо растение. Днес е установено, че апетитовъзбуждащото действие на целината и подобряването на храносмилането се дължи на голямото количество етерично масло. Пикочогонното действие се обяснява с високото съдържание на калий. Както е известно, свързаното с това въвеждане на пикочна киселина е обусловено с благоприятното съотношение на минералните соли, което прави целината ефективно средство срещу подагра и ревматизъм, а също при склонност към образуване на пясък и камъни в бъбреците. Известно е и благоприятното въздействие на целината върху ендокринната и нервната система, а също и върху целия процес на обмяна на веществата. Притежава още потогонно, противовъзпалително, болкоуспокояващо, леко разхлабващо, стимулиращо действието на бъбреците действие.

Вани с отвара от листа с дръжки или с кореноплод се препоръчват от народната медицина при нервни и алергични заболявания (коприв-на треска и невродермит), хемороиди, а също при бъбречни и чернодробни заболявания, шипове на гръбначния стълб, подагра, артрит, ставен ревматизъм, лошо храносмилане, стомашни болки с газове и уригвания, полова слабост, затлъстяване, при тежка физическа и умствена умора, за тонизиране на организма и за здрав и спокоен сън.

Намазване с мехлем от целина се препоръчва при кожни обриви, невродермит, алергична копривна треска, хемороиди и др. За целта ситно нарязани свежи листа се варят до кипване заедно с неосолена свинска мас (или краве масло) в съотношение 1:10, след което сместа се прецежда и разлива в пластмасови или стъклени кутийки.

Лани със ситно надробени свежи листа се налагат при труднозарастващи гнойни рани, отоци и кожни възпаления, невродермит, алергична копривна треска и др.

Компреси (студени) се правят със запарка от кореноплода при труднозарастващи гнойни рани и язви, отоци, кожни възпалителни процеси и др.

Козметично приложение. Народната фитокосметика предлага ви таминозна маска за лицето от целина. За целта добре измит коре ноплод се настъргва на ситно ренде, размесва се добре с няколко капки зехтин до получаване на кашица, която се нанася върху предварително измито и подсушено лице. Маската престоява 20 минути след което се отстранява с топла вода. След това върху лицето се поставя за 5-10 минути напоен със студена вода пешкир. Тази маска подхранващо и освежаващо върху кожата на лицето.

За обезмазняване, почистване и дезинфекция при младежки пъпки се препоръчва мазането на лицето с напоено памучно тампонче с лосион, приготвен по следния начин: отвара от целинови плодчета се прецежда и смесва с лавандулов спирт в равни количества.

Други приложения. Целината (корени, листа и листни дръжки) се използва като подправка в готварството, консервната и хранително-вкусовата промишленост за придаване на приятен аромат, като до известна степен витаминизира хранителните продукти.

ЧУБРИЦА ГРАДИНСКА (SATUREJA HORTENSIS)

Произход и разпространение. Още в древността чубрицата е била високо ценена като подправка и целебна билка. Родовото название на растението не е подбрано случайно – сатурея произлиза от сатири – древни езически божества, прочути със своя весел нрав и чревоугодничество. За родина на растението се смята Средиземноморието и Източна Азия, където все още се среща диворастващо. Оттам е пренесено почти в цяла Европа, Азия, Северна Африка и Северна Америка, където се отглежда като декоративно и етеричномаслено растение. У нас расте из цялата страна по дворовете и се смята за традиционна българска подправка.



Ботаническо описание. Чубрицата едногодишно полухрастче (фиг.101), което достига на височина -50 см. Спада към сем. Устноцветни Lamiaceae, Labiatae). Коренът е тънък, цилиндричен, добре развит, разклонен. Стъблото е вдървяло в долната си част, силно разклонено и тириръбесто, покрито е с дребни власинки. Има срещуположни дребни листа с ланцетна или линейно ланцетна форма, заострени на върха и покрити с жлези и власинки. Цветовете са лилаворозови до бели, събрани на групи в пазвите на листата. Плодът се разпуква на 4 дребни орехчета, кафяво оцветени.

Използваема част. Стръкове по време на цъфтеж (Herba Saturejae hortensis).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,1 -0,5% свежа и до 2% изсушена), дъбилни вещества, флавоноиди, захари, мазнини, терпени, витамини (С – 45-50 мг%, каротин – до 9 мг%, Р и др.), минерални соли и др. Растението има силна приятна миризма и парливо-тръпчив вкус.

Чубриковото етерично масло съдържа карвакрол (до 47%), линалоол (до 54%), цимол (до 47%), гераниол (до 28%), тимол (до 27%), карен (до 16%), терпинен (до 14%), терпинеол, терпиненол, борнеол, пинен, цинеол, кариофилен и др. Чубриковото масло представлява жълто-червеникава течност със специфичен мирис и остър слабопарлив вкус.

Лечебно приложение. Още от древни времена са ценели лечебните свойства на ароматната чубрица и затова античните лекари са я препоръчвали на пациентите си при колики. В стара билкарска книга от 1732 г. за нея пише: „когато се мирише, чубрицата ободрява сънливите и подобрява цвета на лицето, а къпането с отвара от нея помага при екзема, сърбеж и жълтеница. И където я разхвърлите, оттам ще бягат всички вредни гадини...“. Днес е установено, че дрогата притежава противомикробно, спазмолитично, потогонно, апетитовъзбуждащо, подобряващо храносмилането, свиващо, пикочогонно и понижаващо артериалното налягане действие. **Трябва да се знае, че не се препоръчва приемане през устата на чубриково етерично масло и че е противопоказно всякакво ароматолечение при бременни!**

Вани с отвара от дрогата се препоръчват за тонизиране, при ревматизъм, чернодробни, жлъчни и бъбречни заболявания, подагра, екзема, кожен сърбеж, световъртеж, ускорена сърдечна дейност, главоболие, високо артериално налягане, стомашно-чревни катарии, фригидност, импотентност и др.

Седящи вани хемороиди, мускулни и ставни болки в краката.

Жабурене с отвара от стръкове чубрица се прилага при хрема, кашлица и възпаление на устната лигавица, при повръщане, зъбобол и др.

Разтриване при ревматични и ставни болки се прилага със смес от следната стара народна рецепта: 50 г стръкове и корени от градинска чубрица и 30 г корени от брей се накисват в бутилка с 300 мл силна ракия. Запушва се добре и се оставя да престои при стайна температура в продължение на 1 месец. С тази смес се разтриват болезнените стави всяка вечер, след което те се увиват с вълнен шал.

Компреси с отвара от дрогата се поставят върху челото и тила при главоболие и висока температура.

Намазване на гърлото отвън със смес от 1 чаена лъжичка счукани на дребно изсушени стръкове от чубрица и 250 г пчелен мед се препоръчва от народната медицина при грипозни състоя-

ния. Гърлото се увива с памучна кърпа и преседява няколко часа.

Козметично приложение. Отвара от стръкове чубрица, откъснати по време на цъфтеж, се използва за жабурене при лош дъх в устата и за укрепване на венците.

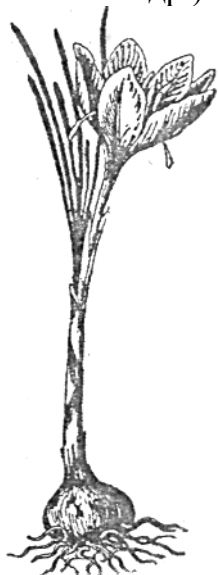
Френската 1 народна фитокозметика препоръчва следната рецепта за облекчаване и тонизиране на уморени крака: 20 г стръкове чубрица, 20 г листа от градински чай, 20 г стръкове мащерка и 10 г шипков плод се заливат с 1/2 литър ракия или водка. Остава се да престои 1 седмица, като всекидневно сместа се разклаща. След това сместа се прецежда и с тази настойка се правят фрикции на краката, след предварителното им измиване.

Чубрицата се използва и в производството на козметично-дезинфекционни препарати, а чубриковото етерично масло намира приложение в парфюмерийната промишленост.

Други приложения. Чубрицата е основна национална подправка, прилагана в кулинарията, както и в консервната и колбасарската промишленост. Растението се използва и като народно инсектицидно средство срещу бълхи, дървеници, молци и др.

ШАФРАН (CROCUS SATIVUS)

Произход и разпространение. Родината на шафрана са Ориентът и Балканският п-ов. Наименованието му произлиза от арабската дума „сафра“. означаваща жълт. Смята се за едно от най-древните културни растения, като в диво състояние днес никъде не се среща. В древността шафранът е бил много високо ценен като подправка и целебно средство, което се доказва от описанието и приложението му в открити древни египетски и еврейски папируси. Но още в тези далечни времена близалцата на шафрановия цвят са били много скъпа суровина, тъй като за получаването на 1 кг изсушен продукт са нужни около 100 000-150 000 цветчета. В миналото шафранът е бил една от най-търсените и скъпи подправки, които са се прилагали за оцветяване на мазнини, млечни продукти (сирена и др.), сладкиши и др., които добивали красив жълт цвят и приятен нежен аромат. Днес шафранът е разпространен в много европейски (Испания, Южна Франция), азиатски и африкански страни (Сирия, Азербайджан, Египет и др.). У нас се отглежда най-много в Розовата долина.



Ботаническо описание. Шафранът е красиво многогодишно луковично растение (фиг.102), достигащо на височина 10-30 см. Принадлежи към сем. Перуникови (Iridaceae). Клубенолуковицата е яйцевидна обвита със светлокафява сива кожица, разцепена в горната си част на многобройна влакнца. Стъблото е покрито с люспи. Листата, 6-9 на брой, са дълги, линейни, излизаци на снопчетата от върха на клубенолуковицата. Цветовете са с нежен приятен аромат, едри, светлорозово-виолетово обограни, три ярки оранжево-червени близалца. Растението цъфти през септември-октомври.

Използваема част. Цветовете (техните близалца) (Flores Croci sativi).

Химичен състав. Дрогата съдържа етерично масло (0,4-2%), ГЛИКОЗИДИТЕ кроцин (багрилно вещество) и пикрокроцин, червеното багрило кроцетин, флавоноиди, фосфорна киселина, витамини (С, В1, В2, каротин и др.), минерални соли (калций и др.), въглерод, захари и р. Шафранът има нежен, приятен, силен специфичен аромат (дълащ се на етеричното масло, разделящо се при разпадането на пикрокроцин).

Шафрановото етерично масло представлява жълта маслоподобна течност, чийто състав е недостатъчно проучен. Известно е обаче, че то съдържа най-много ненаситени и най-малко наситени мастни киселини. Притежава приятния характерен мирис на растението.

Лечебно приложение. В древността шафранът е бил високо ценен като успокояващо сърцето целебно средство, както и стимулиращо потентността. Той се споменава в най-древните египетски еврейски папируси като апетитовъзбуждащо средство. В разшифровани от известния египтолог Еберс древен египетски папирус описва лечебното действие на шафрана. Древните римски лекари приготвяли от него целебни мехлеми, а римският император тагабал (204-222 г.) (Марк Аврелий Антониус) заповядвал да ароматизират ваната му с

шафранови цветове. Въпреки че шафрановите цветчета били много скъпо лекарство, на тях приписвали тонизиращи и афродизиачни способности – да възбуждат весели чувства и повишена потентност и затова цветчетата на растението били неизменни при пиршествата на велможите. Днес е известно, че дрогата притежава дезинфекционно, тонизиращо, противоконвулсивно, пикочогонно, сърдечностимулиращо, болкоуспокояващо действие.

Инхалации с отвара от дрогата се препоръчват от народната дицина в някои страни при възпаление на горните дихателни тища и особено при еластична кашлица при малки деца, при плеврит, при безсъние, главоболие и др.

Вани (цялостни) с отвара от шафранови цветове се препоръчват при хипохондрия, хистерия и други нервни и стомашно-чревни смущения, при отоци, безсъние, мигрена, а също и като кочогонно, ускоряващо сърдечната дейност, общотонизиращо ювишаващо потенцията средство и създаващо повишено настроение и радостно чувство.

Седящи вани се правят при хемороиди, възпаление на женските полови органи, болезнена менструация, за облекчаване на родилния процес и др.

Компреси и лапи с шафранова отвара се използват от народната медицина при мигрена, отоци, рани, възпаление на гърдните зърна при кърмачки и др.

Гаргара с отвара от шафранови цветове се препоръчва при зъбобол и възпаление на венците и устната лигавица, спастична кашлица и др.

Козметично приложение. В древна Гърция с изсушени шафранови цветчета пълнели възглавници, върху които сядали гостите, като шафрановият аромат се смятал за много моден и израз на добър вкус. От шафрановите близалца получавали и парфюм. И днес шафрановото етерично масло се използва в козметичната промишленост при производството на различни парфюмни композиции.

Други приложения. Шафранът се използва като ароматна подправка и оцветител в кулинарията (особено в сладкарството), както и като консервант.

КРАТЪК РЕЧНИК НА МЕДИЦИНСКИТЕ ТЕРМИНИ

Авитаминоза – заболяване вследствие пълна липса на някои витамини (вж. Хиповитаминоза)

Адаптация – приспособяване на организма към неблагоприятни условия

Адстрингентно действие – съдосвиващо, заничащо действие

Акне – младежки гнойни пъпки по лицето

Акомодация – приспособяване, способност на очите да се нагласяват за гледане на близки и далечни обекти

Алопеция – косопад, опадване на цялата коса или на определени участъци от нея

Анаболно действие – изграждащо действие

Ангина – остро възпаление на сливиците

Анемия – болестно състояние, при което намалява количеството на кръвта или се променя съставът (намаляват червените кръвни клетки и количеството на хемоглобина); малокръвие

Антидот – противоотрова

Антипиретик – средство, понижаващо повишената телесна температура при различни заболявания

Антисептично действие – противомикробно действие, главно за унищожаване на микроорганизмите по повърхността на кожата и лигавиците

Анурия – спиране отделянето на урина

Аритмия – неритмична сърдечна дейност

Ароматерапия – лечение с природни ароматни вещества

Артрит – възпаление на ставите

Астения – обща слабост на организма

Астма – силен пристъп на задых

Асфиксия – задушаване

Асцит – натрупване на серозна течност в коремната кухина

Атеросклероза (артериосклероза) – болестен процес с тежки изменения в артериалната стена и смущения в обмяната на холестерола

Афта – малка язвичка на устната лигавица

Ацидоза – киселинно отравяне на организма, образуване на изобилно количество киселинни вещества в кръвта и тъканите

Брадикардия – забавена сърдечна дейност

Бронхит – възпаление на бронхиалната лигавица

Бъбречна недостатъчност – частична или пълна невъзможност за образуване или отделяне на урина

Водянка – вж. Асцит

Гастрит – възпаление на лигавицата на стомаха

Гастроентерит – възпаление на стомашно-чревната лигавица

Дегенерация – израждане

Декубитусна рана – рана, получена вследствие на залежаване при тежко продължително боледуване

Депресия – подтиснато психично състояние

Дерматит – възпаление на кожа

Дефекация – отделяне на фекалии (изпражнения)

Диария – често отделяне на воднисти изпражнения

Дисбактериоза – нарушения на микрофлората на храносмилателния тракт поради активизиране на условнопатогенните микроби
Диспепсия – нарушено храносмилане

Диуреза – отделяне на урина

Диуретично действие – действие, стимулиращо отделянето на урина; пикочогонно действие

Дроги – изсушени растителни части, използвани с лечебна или козметична цел

Дървено масло – нискокачествено маслиново масло (зехтин)

Едем – оток

Екзема – кожен обрив

Ензим – фермент (улеснява протичането на химични и биохимични процеси, без да участва непосредствено в реакцията)

Ентерит – възпаление на лигавицата на тънките черва

Ентероколит – едновременно възпаление на лигавицата на дебелото и тънките черва

Епителизиращо действие – действие, улесняващо зарастването на рани (образуването на епител)

Еритема – зачервяване на кожата

Еритроцити – червени кръвни клетки

Заничащо действие – ограничаване или спиране на диария в резултат на отслабване на перисталтиката и секреторната дейност на червата

Захарен диабет – захарна болест

Импотенция – полово безсилие, отслабване или загуба на половата функция

Инсектициди – препарати, унищожавачи насекоми

Интотоксикация – отравяне на организма с токсични вещества

Инфаркт – загиване на участък от тъкан вследствие запушване на кръвоносен съд

Инфекциозна болест – заразно заболяване

Инфекция – зараза

Ишемия – локално малокръвие, недостатъчно кръвоснабдяване на някои органи

Канцерогенно действие – туморообразуващо действие

Кардиотонично действие – действие, подобряващо и засилващо сърдечната дейност

Кариес – разяждане (разрушаване) на зъбите

Карминативно действие – действие, стимулиращо отделянето на газове; газогонно действие

Катар – повърхностно възпаление на лигавицата на дихателните пътища, носа, стомаха и др., съпроводено с отделяне на секрети

Кахексия – измършавяване

Климактериум – период на постепенно преустановяване на дейността на половите жлези поради застаряване на женския организъм

Коагулация – съсирване (на кръв, белтъчини и др.)

Коензим – небелтъчна съставка, подпомагаща някои ензими да проявят действието си

Колапс – припадък вследствие остра съдова недостатъчност

Колика – болезнен спазъм на стомаха, червата, жлъчните и пикочните пътища и други гладкомускулни органи

Констипация – запек

Контракция – свиване, стягане (на мускулни влакна или мускули)

Коронарни съдове – кръвоносни съдове на сърцето

Лаксативно средство – слабително средство

Ларингит – възпаление на ларинкса (гръкляна)

Левкоцити – бели кръвни клетки

Меланхолия – състояние, което се наблюдава при психични, неврологични и други заболявания и се характеризира с емоционална и интелектуална угнетеност, настъпващо без повод мрачно настроение

Метаболизъм – обмяна на веществата

Метаболит – продукт, получен от обмяната на веществата

Миастения – мускулна слабост

Миопия – късогледство

Невралгия – остри болки, проявяващи се по сетивните нерви (или в инервираните от тях области) без анатомични промени в нерва

Неврастения – функционално разстройство на ЦНС поради изтощение, преумора или прекарано тежко заболяване, проявяващо се с повишена възбудимост, разнителност, физическа и психическа умора, безсъние и др.

Невроза – функционално заболяване на ЦНС

Недостатъчност – неспособност на даден орган да изпълнява напълно своята [КЦИЯ

Некроза – загиване на тъкан или орган (или части от тях)

Нефрит – възпаление на бъбреците

Нефроза – заболяване на бъбреците, при което се наблюдават възпалителни :генеративни процеси в тях

Нефролитиаза – бъбречнокаменна болест

Обстипация – запек

Парализа – загуба на способност за движение (неподвижност) вследствие увреждане на нервите на орган

Пареза – частична парализа

Пародонтоза – заболяване на венците, водещо до изпадане на зъбите

Патологично изменение – болестно изменение

Перисталтика – последователни изтласкващи движения на червата

Пиелит – възпаление на бъбречното легенче

Пластир (мушама) – гумиран плат за външно приложение, напоен със смес от лечебна субстанция и някаква мазнина

Подагра – заболяване на обмяната на веществата с отлагане на пикочна киселина в ставите

Полиурия – отделяне на увеличено количество урина

Противохелминтно средство – лекарствено средство, унищожавашо вътрешните паразити

Рагада – цепване, напукване на кожата, най-често на устните, ануса и млечните зърна

Ринит – възпаление на носната лигавица, хрема

Себорея – отделяне на мазнини от кожните жлези

Седативно действие – успокояващо нервната система действие

Сепсис – постъпване в кръвта на микроби от огнище на гнойно възпаление

Симптом – признак, болестна проява

Скорбут – заболяване вследствие хронична липса на витамин С

Слабително действие – предизвикване отделянето на фекални маси при запек

Спазмолитично действие – способност за премахване контракциите (спазмите) на гладката мускулатура

Спазм – болезнено съкращаване (свиване) на мускул или мускулна група; гърч, конвулсия

Тахикардия – учестена и неритмична сърдечна дейност

Токсичност – отровност, отровно действие

Тонизиращо действие – действие с общоукрепващ ефект, нормализиращо отслабналите функции на организма

Треска – вж. Фебрилно състояние

Тромбофлебит – възпаление със запушване вените на краката

Тромбоцити – кръвни плочици

Фарингит – възпаление на фаринкса (гълтача)

Фебрилно състояние – треска; болестно състояние, съпроводено с висока температура

Фекалии – изпражнения

Фермент – вж. Ензим

Фитонциди – биологичноактивни растителни вещества (съдържащи предимно етерични масла), способни да унищожават болестотворни микроорганизми

Фунгицидно действие – противогъбично действие

Фурункул – цирей

Хелминти – вътрешни паразитни червеи (тении, глисти и др.), причинители на хелминтози по животните и човека

Хематом – локално натрупване на кръв в тъкан или орган вследствие травма

Хематурия – наличност на кръв в урината

Хемопоеза – кръвообразуване, кръвотворене

Хеморагия – кръвоизлив, кръвотечение

Хепатит – възпаление на черния дроб

Херпес – вирусна инфекция с характерен обрив

Хиперацидитет – повишена киселинност на стомашния сок

Хиперемия – локално кръвонапълване

Хипертонична болест – заболяване с основен признак повишено кръвно (артериално) налягане

Хипертония – повишено артериално налягане

Хипертрофия – прекомерно разрастване на тъкан или орган

Хиповитаминоза – заболяване поради недостиг на някои витамини (вж. Авитаминоза)

Хипокинезия – ограничаване на мускулната дейност

Хипоксия – намалено съдържание на кислород в тъканите

Хипотензивно действие – действие, понижаващо артериалното налягане

Хипотония – понижено артериално налягане

Холелитиаза – жлъчнокаменна болест

Холецистит – възпаление на жлъчния мехур

Цианоза – синкаво-червено оцветяване на лигавиците и кожата (следствие на недостатъчно насищане на кръвта с кислород)

Цистит – възпаление на пикочния мехур

ЦНС – централна нервна система

Язва – поразена тъкан от повърхността на кожата или лигавицата

Язвена болест – заболяване, което се проявява с поява на язва (предимно в стомаха и дванадесетоп

ЛИТЕРАТУРА

- Айзиков, М., А. Курмуков.* Фармакология растительных веществ. Ташкент, 1976.
- Алексиев, А., Св. Антонова.* Наръчник по съвременно билколечение и соколечение. В. Андреев, Перник, 1990.
- Аренски, С.* Домашни лечебни средства. Роял-77, Варна, 1993.
- Асенов, И. и др.* Фармакогнозия. Медицина и физк., София, 1989.
- Атанасова-Спасова, М.* Етерични масла. Нар. просвета, София, 1962.
- Байкушев, С.* Сериозно за почти свръхестественото. Хр.Г.Данов, Пловдив, 1989.
- Барабаш, О. и др.* Овощеводу любителю – 770 советов. Довіра, Київ. 1993.
- Боева, А.идр.* Подправките като храна и лекарство. Медицина и физк., София, 1990.
- Борисов, М.* (отв. ред.). Лекарственне свойства сельскохозяйственных растений. Ураджай, Минск, 1974.
- Боров, И. и др.* Плодовете и зеленчуците – храна и лечебно средство. Медицина и физк., София, 1970.
- Боров, И., Н. Колев, А. Помаков.* Зеленчуците като храна и лечебно средство. Медицина и физк., София, 1963.
- Бъчваров, С.* Чесън. Земиздат, София, 1967.
- Вендровска, З.* 100 минути за красотата (прев. пол.). Медицина и физк., София, 1978.
- Востоков, В.* Тайни тибетской медицины. Паритет, Харьков, 1991.
- Гаммерман, А.идр.* Лекарственные растения (4 изд). Высшая школа, Москва, 1990.
- Генков, Г.* Лук. Земиздат, София, 1963.
- Георгиев, Е. и др.* Справочник на специалиста от ароматичната и козметичната промишленост. Техника, София, 1989.
- Даскалов, П., А. Белоречки.* Плодови и зеленчукови сокове и здраве. Медицина и физк., София, 1983.
- Деятов, А., А.Макаревич.* Календар-справочник садовода, овощевода и пчеловеда. Ураджай, Минск, 1988.
- Делипавлов, Д. и др.* Определител на растенията в България. Земиздат, София 1983.
- Денков, В., Р. Денкова.* Плодолечение и плодокосметика, Ведрина. София 1993.
- Денков, В., Р. Денкова.* Плодовете лекуват, ИК Здраве и щастие, София, 1998г.
- Денков, В., К. Хаджииванова.* Енциклопедия на младия природолюбител Ведрина, София, 1992.
- Димитрова, Л. (отг.ред.) и др.* Речник на названията на лечебните растения Медицина и физк., София, 1987.
- Димков, П.* Българска народна медицина – природолечение и природосъобразен живот, том I, II и III, БАН, София, 1991-1993.
- Добролевска, С.* Азбука на красотата. Либра,-София, 1991.
- Д'Суза, К.* Индийски лечебни растения, (прев. от инд.). Медицина и физк., София, 1982.
- Дудченко, Л., В.Кривенко.* Плодовые и ягодные растения – целители. Наукова думка, Киев, 1987.
- Евстигнеев, Г. и др.* Тайни продуктов питания, Пищевая пром. Москва, 1972.
- Задорожный, А. и др.* Справочник по лекарственным растениям. Лесная пром., Москва, 1988.
- Землинский, С.* Лекарственные растения. Моск.общ.изп.природы, Москва, 1951.
- Ибрагимов, Ф., В. Ибрагимова.* Основные лекарственные средства китайской медицины. Медгиз, Москва, 1960.
- Иваницкий, А.* Лекарственные средства из растений. Медгиз, Москва, 1962.
- Иванов, И. и др.* Билките в България и използването им. Земиздат, София, 1971.
- Иванченко, В.* Растения и работоспособность. Знание, Москва, 1984.
- Исамидин, Ан.* Беседи на лечителя-феномен(прев.рус.). Булгарика, София, 1992.
- Йорданов, Д., П. Николов, А. Бойчинов.* Фитотерапия. Медицина и физк., София, 1976.

- Калинков, В.** Ботаника, Земиздат, София, 1985.
- Капранов, В., Р. Хашим** (съст.). Рецепти и съвети на древни лечители. Гарант 21, София, 1992.
- Картамышев, А. И., В. А. Арнольд.** Косметический уход за кожей. Гос. мед. изд., Киев, 1961.
- Кирова, И., В. Денков.** Природата – велика лечителка. Медицина и физк., София, 1984.
- Китанов, Б.** Културните растения в България. Наука и изк., София, 1986.
- Китанов, Б.** Разпознаване и събиране на билки. Земиздат, София, 1987.
- Китанов, Б.** Ботанически речник. П.Берон, София, 1994.
- Ковалева, Н.** Лечение растениями. Медицина, Москва, 1971.
- Козловски, Г. и др.** Красива всеки ден. Медицина и физк., София, 1980.
- Колев, И.** Ботаника на тропика и субтропика. Земиздат, София, 1985.
- Кофийлд, К.** Зеленото богатство на планетата (прев.англ.), Земиздат, София, 1989.
- Махалюк, В.** Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967.
- Митрев, А., Св.Попова.** Атлас на лечебните растения в България, БАН, София, 1982.
- Митрев, Н.** Здраве без инжекции, Кастилия, Пловдив, 1993.
- Муравьева, Д, А. Гаммерман.** Тропические и субтропические лекарственные растения. Медицина, Москва, 1974.
- Муравьева, Д.** Фармакогнозия. Медицина, Москва, 1978.
- Непомящая, И.,Л. Бачкова.** Универсалны домашний лечебник, Медэкол, Киев, 1993.
- Никифорович, Г.** Почти природные лекарств. Молод. гвард., Москва, 1986.
- Николаевский, В. и др.** Биологическая активность эфирных масел. Медицина, Москва, 1987.
- Николова, М., П. Манолов.** Наръчник по билколечение. Медицина и физк., София, 1990.
- Овчаров, Р., И. Асенов и др.** Фитотерапия и народна медицина. Интерпринт, София, 1992.
- Памуков, Д.** Домашна аптека. Политрейд, София, 1992.
- Памуков,Д., Х. Ахтарджиев.** Природна аптека. Земиздат, София, 1981.
- Петков, В.** (отг. ред.). Съвременна фитотерапия. Медицина и физк., София, 1982.
- Попов, А.** Лекарственные растения в народной медицине. Здоровья, Киев, 1969.
- Ромашов, Ф., В. Фролов.** Жить без лекарств. Сов. Россия, Москва, 1983.
- Рубцов, В. Г.** Зеленая аптека. Лениздат, Ленинград, 1980.
- Сало, В.** Зеленые друзья человека. Наука, Москва, 1975.
- Скляревский, Л. Я.** Целебные свойства пищевых растений. Россельхозиздат, Москва, 1972.
- Соколов, С., И. Замотаев.** Справочник по лекарственным растениям. Медицина, Москва, 1985.
- Стайков, В., Ст.Илиева.** Етеричномаслени и медицински култури. Земиздат, София, 1961.
- Станева, Д. и др.** Билките във всеки дом (2 изд.). Медицина и физк., София, 1986.
- Стекольников, П.** Целебные кладовые природы. Урожай, Минск, 1981.
- Стоянов, Н.** Нашите лекарствени растения. I част. Наука и изк., София, 1972.
- Стоянов, Н.** Нашите лекарствени растения. II част. Наука и изк., София, 1973.
- Тодоров, Д.** Биологични фактори в храната на човека. Медицина и физк., София, 1979.
- Тодоров, Н. и др.** Инхалационно лечение. Медицина и физк., София, 1987.
- Топалов, В.** Мента. Хр.Г.Данов, Пловдив, 1960.
- Топалов, В. и др.** Билки и билкосъбиране. Хр. Г. Данов, Пловдив, 1983.
- Халматов, Х., И. Харламов.** Лечебные свойства пищевых растений. Медицина, Ташкент, 1981.
- Ханелт, В.** Дарове на Земята (прев. нем.). Земиздат, София, 1979.
- Чиков, П., Ю. Лаптев.** Витаминные и лекарственные растения. Колос, Москва, 1976.
- Чуролинов, П.** Фитотерапия в дерматологията и козметиката. Медицина и физк., София, 1976.
- Юркевим, И., И. Мешенин.** Лекарственные растения и их применение. Наука и техн., Минск, 1976.

- *** Китайски масаж (прев.кит.), Траяна, София, 1993.
- Alvarez, H.** *Dictionario de herbolaria. Editioal Posada*, Mexico, 1986.
- Belaiche, P.** *Guide familial de la Medicine par les platens. Hachette*, Grenobile, 1982.
- Benne, R.** *Erdbeeren im Garten. VEB Dutscher Landwirtschaftsverlag*, Berlin, 1990.
- Berard, L.** *Guide du savoir manger. Larousse*, Paris, 1985.
- Dassler, E., G. Heitmann.** *Obst und Gemuse. Verlag Paul Parey, Berlin und Hamburg*, 1991.
- Davis, P.** *Aromatherapie von A- Z. Knaur Verlag, Munchen*, 1990.
- Denkov, W.** *Gifte der natur. Ensthalter Verlag, Steyr*, 1992.
- Denkov, W., R. Denkova.** *Obst als Heilmittel und Kosmetikum. Ensthalter Verlag, Steyr*, 1995.
- Elers, B.** *So gartnert man biologisch. Verlag Paul Parey, Berlin und Hamburg*, 1990.
- Engemann, M.** *Heilende Krafte aus der Natur. Verlag W. Ensthalter Verlag, Steyr*, 1987.
- Faber, St.** *Das Rezeptbuch der Naturkosmetik. Heyne Verlag, Munchen*, 1989.
- Frankenberger, A.** *Die kalifarnischen Blumenessenzen. Verlagsanstalt, Knaur, Munchen*, 1993.
- Gaalne – Poda, B., G. Zajkas.** *Dieta infarktuson atesett betegekek szamara Zsirszegeeny etrend. Medicina, Budapest*, 1988.
- Gesundheit, R.** *Wie halte ich Haut und Haar gesund? Verlagsunion E. Pabel – A. Moewig KG, Rastatt*, 1991.
- Guske, F.** *ABC der kosmetik. VEB Fachbuchverlag, Leipzig*, 1964.
- Keller, E.** *Das Handbuch der atcherischen Ole. Goldmann, Munchen*, 1989.
- Korbelar, G., Z. Endris.** *Nase rostliny v lekarstvi. Avicenum, Praha*, 1970.
- Kraus, M.** *Aromatherapie fur jeden Tag. Verlag Simon und Wahl, Pfalzpaint*, 1991.
- Kraus, M.** *Atherische Ole fur Korper. Geist und Seele. Verlag Simon und Wahl, Pfalzpaint*, 1991.
- Kraus, M.** *Einfuhrung in die Aromatherapie. Verlag Simon und Wahl, Pfalzpaint*, 1991.
- Kraus, M.** *Massage. Meditation und Bewegung mit atherischen Olen, Verlag Simon und Wahl, Pfalzpaint*, 1991.
- Leclerc, H.** *Precis de Phytotherapie. Masson cie, Paris*, 1976.
- Messegue, M.** *C'est la nature qui a raison. Editons R. Laffont, Paris*, 1972.
- Mitchell, A., J. Wilkinson.** *Pareys Buch er Baume. Verlag Paul Parey, Hamburg und Berlin*, 1987.
- Pohle, B.** *Lexikon Natur-kosmetik. Gustav Luble, Verlag GmbH*, 1990.
- Sahihi, A.** *Drogen von A- Z. Psychologie Heute Taschenbuch, Weiheim und Basel*, 1990.
- Schauenberg, P., F. Paris.** *Guide des plantes medicinales. Delachaux et Niestle, Neuchatel*, 1969.
- Schlifi, I.** *Heilpflanzen- Lexikon. Verlag W. Eannsthaler, Steyr*, 1990.
- Stead, Ch.** *Aromatherapie. Econ Verlag, Dusseldorf*, 1990.
- Struzke, S.** *Seltene Obstarten im Garten. VEB Deutscher Landwirtschaftsverlag, Berlin*, 1985.
- Thiele, K.** *Trauben am Hausspalier. VEB Deutscher Landwirtschaftsverlag, Berlin*, 1989.
- Tisserand, R.** *Aromatherapy. Arkana, London*, 1990.
- Valnet, J.** *Aromatherapie. Heyne Verlag, Munchen*, 1990.
- Valnet, J.** *Phytotherapie. Traitment des maladies par les plantes. Maloine*, 1975.
- Volak, J., J. Stodola, F. Severa.** *Das grobe Buch der Heilpflanzen. Artia, Praha*, 1983.
- Weiss, R.** *Lehrbuch der Phytotherapie. Hipikrates Verlag, Stuttgart*, 1960.
- Wieloch, E.** *Gesung durch Obst. VEB Fachbuchverlag, Leipzig*, 1980.
- Worker, N.** *Raw Vegetable Juices. Pyramid Books, Ney York*, 1972.
- *** *Die Personliche Magie der Pflanzen. Edition Tramontane, Bad Munstereifel*, 1990.

ЛАТИНСКО-БЪЛГАРСКИ РЕЧНИК НА АРОМАТНИТЕ РАСТЕНИЯ, ОПИСАНИ В КНИГАТА

Achillea millefolium – Равнец бял
 Acorus calamus – Аир блатен
 Allium сера – Лук кромид
 Allium porrum – Лук праз

Allium sativum – Лук чеснов, чесън
Anethum graveolens – Копър
Angelika archangelica – Ангелика, лечебна пищялка
Arhangelika officinalis – Ангелика, лечебна пищялка
Armoracia lapathifolia – Хрян
Armoracia rustiana – Хрян
Arnica montana – Арника планинска
Artemisia abrotanum – Пелин градински
Artemisia absinthium – Пелин бял
Artemisia dracunculus – Естрагон, тарос
Artemisia vulgaris – пелин див
Betula alba – Бреза бяла
Betula pendula – Бреза бяла
Betula verrucosa – Бреза бяла
Blumes balsamiphera – Балсамифера
Boswellia carterii – тамяново дърво
Brassica nigra – Синап черен, хардал
Calendula officinalis – Невен (жълта ружа)
Camphora officinarum – Камфорово дърво
Cananga odorata – Иланг – илангово дърво
Carum carvi – Ким (кимион обикновен)
Chamomilla recutita – Лайка, лайкучка
Cinnamomum camphora – Камфорово дърво
Cinnamomum zeylanicum – Канелено дърво
Citrus ladaniferis – Тамян
Citrus aurantium – Портокал
Citrus bergamia – Бергамот
Citrus delicosa – Мандарина
Citrus limon – Лимон
Citrus paradisi – Грейпфрут
Citrus reticulata – Мандарина
Cochlearia armoracia – Хрян
Coriandrum sativum – Кориандър
Cotinus coggygria – Сврадлика
Crocus sativus – Шафран
Cuminum cyminum – Кимион италиански
Cupressus sempervirens – Кипарис
Elettaria cardamomum – Кардамон, кардамом
Eucalyptus globulus – Евкалипт
Eugenia caryophyllata – Карамфилово дърво
Foeniculum officinalis – резене (морач)
Foeniculum vulgare – резене (морач)
Geranium macrorrhizum – здравец градински
Geranium robertianum – здравец див
Gummi olibanum – тамян
Humulus lupulus – хмел
Hypericum perforatum – кантарион жълт (лечебна звъника)
Hyssopus officinalis – исоп лечебен
Inula helenium – оман бял
Iris florentina – перуника бяла
Iris germanica – перуника синя

Jasminum officinale – жасмин
Juniperus communis – хвойна обикновена, смрика
Laurus nobilis – дафиново (лаврово) дърво
Lavandula angustifolia – лавандула
Lavandula spica – лавандула
Levisticum officinale – селим
Majorana hortensis – майорана (риган майоранов)
Matricaria chamomilla – лайка (лайкучка)
Melissa officinalis – маточина лечебна
Mentha spicata – мента лютива (джоджен)
Mentha piperita – мента обикновена
Myristica fragrans – мускатово дърво (индийско орехче)
Myristica odorantissimum – мускатово дърво (инд. орехче)
Myrrhis odorata – мира (мирис)
Ocimum basilicum – босилек
Origanum majorana – майорана (риган майоранов)
Origanum vulgare – риган обикновен (черен риган)
Pelargonium radula – индрише (розалин)
Pelargonium rozeum – индрише (розалин)
Pelargonium zonale – мушкато (слезен)
Petroselinum crispum – магданоз (меродия)
Petroselinum sativum – магданоз (меродия)
Pimenta acris – бахар (пимента)
Pimenta officinalis – бахар (пимента)
Pimenta racemosa – бахар (пимента)
Pimpinella anisum – анасон
Pimpinella saxifraga – бедреница каменоломска, див анасон
Pinus mugo Terra – клек
Pinus silvestris – бял бор
Piper nigrum – пипер черен
Pogostemon patchouli – пачули
Rhus cotinus – смрадлика
Roza canina – шипка
Roza centifolia – роза столисгна
Roza damascena – роза маслодайна
Roza damascena kasanlika – роза маслодайна казанлъшка
Roza gallica – роза галска
Rozmarinus officinalis – розмарин
Salvia officinalis – салвия (градински чай, какула лечебна)
Salvia pratensis – ливаден конски босилек (ливадна какула)
Salvia sclarea – мускусов конски босилек (мускатна какула)
Santalum album – санталово дърво бяло
Santalum rubrum – санталово дърво червено
Satureja hortensis – чубрица градинска
Satureja montana – чубрица планинска
Sinapis nigra – синап черен (хардал)
Styrax officinalis – бензоено дърво
Syzygium aromaticum – карамфилово дърво
Tanacetum vulgare – вратига
Thymus serpyllum – мащерка дива
Thymus vulgaris – мащерка градинска

Tilia cordata – липа дребнолистна
Tilia grandifolia – липа едролистна
Tilia parvifolia – липа дребнолистна
Tilia platyphylos – липа едролистна
Trigonella caerulea – сминдух
Trigonella foenum graecum – сминдух
Valeriana officinalis – валериана (дилянка)
Vanilla planifolia – ванилово дърво, ванилия
Viola odorata – теменуга благовонна (миризлива теменуга)
Viola tricolor- теменуга трицветна
Zingiber officinae – джинджифил (исиот)