

А.Н. КУПРИЯНОВ

Такие разные полыни



*«...Старшая из трав...
против яда, для изгнания
злых духов, могущественная
против мерзких тварей...»
«Лакнуига», IX в.*

Полынь – слово-вздых, слово-стон, горькое, как кандалный звон, и печальное, как горечь полоня. Курится по сопкам полымя полыни, и воздух полон ее горечью. «Горький, как полынь», «полынь – горькая трава» – эти выражения стали штампами. В аналогичных контекстах слово «полынь» встречается и в древнейших памятниках письменности.

Когда-то давно в степи жили два брата – хан Отрок и хан Сырчан. Русский князь разбил их войско и надолго разъединил братьев. Об этом повествует древняя Волынская летопись, талантливо переложённая на стихи Аполлоном Майковым. Хан Сырчан посылает певца вернуть брата в родную степь с гор Кавказа, где он живет в роскоши и богатстве, и дает такой наказ:

Ему ты песен наших спой,
Когда ж на песнь не отзовется,
Свяжи в пучок емшан степной
И дай ему – и он вернется.

В сноске к стихотворению дается разъяснение: «Емшан – название душистой травы, растущей в наших степях, вероятно, полынок».

Миллионы гектаров занимают степи, и везде растет это удивительное растение – полынь.



Артемида

На юго-востоке Пелопоннеса сохранились руины храма Артемиды – богини охоты, Луны, плодородия, деторождения и врачевания. В честь нее и было дано латинское название полыни – артемизия – трава здоровья. В средневековой поэме «О свойствах трав» полынь называется матерью многочисленных трав и утверждается, что «отведавший это растение может совсем не страшиться любого зловредного зелья, и ни один из зверей не дерзнет его тронуть».

Рассказать о всех полынях очень трудно. Не все поселились возле человека, и их полезные свойства до конца не изучены. Очень перспективным направлением является исследование горьких веществ полыни, относимых химиками к классу сесквитерпеновых лактонов. Это не только самые горькие вещества. Они еще обладают высокой биологической активностью, а следовательно, им обязательно найдется применение в народном хозяйстве.

Некоторые выделены в лаборатории химии природных соединений Института органического синтеза и углехимии АН Республики Казахстан, они уже сейчас зарекомендовали себя хорошими гербицидами, защищающими растения от вредителей. В этой лаборатории за последние 10 лет изучены десятки видов полыни, из которых выделено 25 сесквитерпеновых лактонов. Например, из полыни гладкой получен арглабин, из полыни широколистной – арлатин, из полыни селитрянной – нитрозин. Все это новые для науки вещества, обладающие высокой биологической активностью. Работа по изучению химического состава полыней продолжается, и в результате этих исследований будут открыты новые полезные вещества.

Легкий ветер степей приносит слегка горчащий аромат полыни – такого обычного и необыкновенного растения.

Австрийская полынь (*Artemisia austriaca Jacq.*). Очень обильна возле жилища человека. Несмотря на свое заграничное происхождение, это самый надоедливый сорняк пастбищ. Австрийская полынь является индикатором состояния пастбищ и поселяется там, где произошел перевыпас скота. Ценные пастбищные травы исчезают, а их место тут же занимает австрийская полынь. Ей бы только найти местечко и пустить корешок, а потом она отвоюет себе место у других растений. У полыни образуется очень много тонких, длинных, легко отрывающихся корневищ. На них сотни спящих почек, и стоит только повредить материнское растение, они дружно прорастают.

Выдергивать полынь с корнем – бесполезное занятие, в лучшем случае останется стебель с небольшим кусочком корневища. Выбирать корневища руками тоже непросто, они легко обламываются. Из мельчайших уцелевших кусочков возникают новые и новые растения. В надземной части растения найдены многочисленные физиологически активные соединения, один из которых – сесквитерпеновый лактон пустрицин делает полынь горькой. Отвар этой полыни раньше применялся в медицине против малярии.

Горькая полынь (*Artemisia absinthium*). Считается самым горьким растением нашей флоры. Одна ложка измельченной полыни в буквальном, а не в переносном, смысле сделает горькой бочку меда. Горечь чувствуется при разведении 1 : 10 000. Горечь обусловлена присутствием в траве 15 сесквитерпеновых лактонов, среди которых наибольшее значение имеют абсентин, атермизин, артемолин.

Для человека, мало сведущего в ботанике, полынь Сиверса и полынь горькая практически неразличимы. Но, присмотревшись, можно обнаружить многочисленные различия.

Полынь горькая – многолетнее растение. Корень у нее разветвленный. К осени на нем обязательно образуются почки возобновления. Полынь Сиверса двулетнее растение, и у растений второго года жизни почки возобновления не образуются. У полыни горькой обычно несколько стеблей, а у полыни Сиверса – один, редко два. Стебель у горькой полыни не столь глубокобороздчатый, дольки листьев более широкие, листья серебристые от мелкого опушения.



Полынь горькая

Полынь горькая известна человечеству с незапамятных времен. В Библии, в Новом завете, в Послании от Иоанна, более известном как Апокалипсис, третий ангел, сошедший на землю с небес, чтобы покарать грешников, отравляет водные источники звездой акинтион (греческое название полыни горькой). В природе горькая полынь не отравляет водоемы. Издавна она используется как лекарственное растение. На Римских торжествах победитель соревнования четырехконных упряжек-квадриг получал право отпить глоток настойки горькой полыни. Римляне считали, что лучшая награда спортсмену – здоровье. Известный римский врач Ломицерус советовал добавлять полынь в пищу как средство, способствующее пищеварению, согревающее тело. Авиценна рекомендовал полынное вино в лечебных дозах от геморроя и заболеваний прямой кишки, вареную с рисом и приправленную медом полынь – против глистов и отравлений. «Водой полыни вымываем свежие раны сеченые утре и вечере, платки, смочив, прикладываем», – сказано в старорусской рукописи.

В старину эту полынь использовали в качестве приправы к жирным блюдам (особенно к жареному гусю). Ее горечь усиливает слюноотделение, выделение желудочного сока, тогда как действие жира вызывает обратное действие. Полынь возбуждает аппетит и усиливает деятельность пищеварительных желез и, следовательно, улучшает обмен веществ, нейтрализует влияние жирной пищи.

Давайте вспомним роман Э. М. Ремарка «Триумфальная арка», в котором герой через страницу прикладываются к рюмке с абсентом. Это не что иное, как водка, настоящая на полыни, потому что название полыни горькой на французском языке – абсент. Горькую полынь добавляют также в вермут. Несколько веков эти вина производились миллионами литров, пока врачи не наложили запрет на полынные вина и настойки. Неумеренное питье приводило к анемии и импотенции у мужчин и выкидышам у беременных женщин.

В современной научной медицине препараты полыни горькой используют для возбуждения аппетита, усиления деятельности пищеварительных органов. Полынь возбуждает центральную нервную систему и усиливает кровотворение, поэтому ее используют при астении и эпилепсии. Препараты полыни оказывают жаропонижающее действие, поэтому их назначают при лихорадочных заболеваниях, малярии, гриппе. Полынь горькая помогает при различных заболеваниях печени: острых и хронических гепатитах, холециститах и желчно-каменной болезни. Добавление полыни в сборы для лечения заболеваний печени и желчного пузыря обычно заметно усиливает лечебный эффект препаратов.

Кроме того, горькая полынь обладает диуретическим, ранозаживляющим,

противовоспалительным действием. Отваром из смеси полыни с чабрецом (1 : 4) лечат больных алкоголизмом (по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2–3 месяцев). Высокое содержание биологически активных веществ требует крайне осмотрительного применения препаратов полыни. При продолжительном применении может наступить отравление организма, сопровождающееся рвотой, заболеваниями нервной системы. Противопоказано применение любых препаратов полыни горькой при беременности. Для лекарственных целей листья полыни горькой заготавливают до цветения или в начале цветения, траву – в начале цветения. Сырье из листьев допускает присутствие незначительного количества корзинок. Листья сушат в тени или в проветриваемом помещении, раскладывая их тонким слоем на бумаге или на ткани. Веточки связывают пучками и подвешивают в тени в помещениях с хорошей циркуляцией воздуха.

Лимонная полынь (*Artemisia cina Berg ex Poljak*). В Каффе фряжские купцы покупали у арабов на вес золота «цитварное семя» и везли его в Геную, откуда оно расходилось по всей Европе. Сейчас мало кто знает, что «цитварное семя» – это засушенные и засахаренные цветочные корзинки казахстанской цитварной полыни. Казахи называют это растение «дармине», что означает «вот лекарство». До революции «цитварное семя» являлось одним из немногих объектов российского экспорта. Ученые нашли в цветочных корзинках цитварной полыни органическое вещество сантонин, которое долгое время использовалось как эффективное антигельминтное средство.

Сейчас химики синтезировали сантонин, и его производят на заводах в достаточном количестве. Но дармине не утратила своего практического значения. Эфирное масло полыни, обладающее приятным запахом, используется в парфюмерной промышленности. В медицине оно известно под названием «дерминол», рекомендуется при ревматизме, а также для укрепления и усиления роста волос.

Цитварная полынь введена в культуру и выращивается на юге Казахстана. Естественные заросли, подвергавшиеся многие годы усиленной эксплуатации, восстанавливаются, а само растение было внесено в Красную книгу СССР.

Эфирное масло лимонной полыни входит в состав одеколонов «Лиго», «Максим», «Дипломат», «Олимп» и духов «Колдунья», выпускаемых рижским парфюмерно-косметическим заводом «Дзинтарс».



Полынь лимонная, или цитварная

Однолетняя полынь (*Artemisia annua*). Непременный городской сорняк: сквозь металлические решетки, бетонные плиты, возле арыка и фундамента дома – везде она найдет себе местечко. От других полыней она отличается хотя бы тем, что является однолетником. Такое нечасто встречается в обширном роде полыни. Она почти полностью лишена опушения, что тоже редкость среди полыни, ее листья светло-зеленые, почти салатного цвета.

Растение очень пахуче. В траве содержится до 4% светло-желтого, чуть зеленоватого масла. Оно давно привлекает парфюмеров и используется для ароматизации одеколонов, туалетных вод и отдушки мыла. Ее часто используют на веники. В этом качестве она уступает только веничному сорго и другой полыни – веничной, которая также является непременным сорняком на легких супесчаных почвах.



Полынь полевая

Полынь лечебная (*Artemisia absorum*). Центральные усадьбы совхозов, да и многие райцентры в Кулундинской степи пока не блещут благоустройством. Иногда только крайне засушливый климат не дает на центральной площади разлиться «миргородской луже». Но в каждом населенном пункте найдется какая-нибудь огороженная территория от свободно гуляющего скота, предназначенная под зеленые насаждения – полузасохшие карагачи и тоненькие тополя. Вот под ними густо вырастает полынь лечебная.

Эта полынь – полукустарник с вполне одревесневшими стволиками, на которых закладываются почки. Если зима морозная и малоснежная, растение обмерзает до уровня почвы, и развиваются однолетние побеги, а если ряд зим с большим снегом и умеренно холодные, вырастает полынь со средней величины кустарник. У этой полыни много стеблей, и она очень декоративна, недаром в средние века в Западной Европе полынь лечебную выращивали в садах. Перенесенные в умеренный климат растения видоизменяются. Побеги не обмерзают, и достигают высоты более двух метров.

В «Гербарии» Банкеса, выпущенном в XVIII в., отмечалось, что эта трава, если ее сжечь, а пепел собрать и растереть с растительным маслом, восстанавливает рост волос у того, кто их уже лишился, а в другом средневековом трактате «Сады здоровья» сообщается, что дым, поднимающийся при сжигании этого растения, хорошо пахнет и изгоняет из дома змей. В народной медицине полынь лечебная до сих пор известна как средство, стимулирующее пищеварение и уничтожающее кишечных паразитов.

Траву используют как пряность. Специями служат свежие или высушенные молодые, с запахом лимона, листья, которые, как и листья других видов полыни, довольно горькие. Поэтому добавлять в пищу их следует в небольших количествах и прежде всего к жирной свинине и баранине, жареному гусю или утке, а также для придания особого вкуса пирогам, майонезу и салатам. Французы кладут сухие веточки полыни в гардероб, считая, что тем самым они оберегают свою одежду от моли и других насекомых.

Лечебную полынь совершенно не ест скот, и поэтому ее чрезвычайно много на выпасах и лугах. На пойменных лугах, во впадинах и на лиманах в степной и полупустынной зонах растение является одним из злостных сорняков. Оно отвоевывает земельные площади у хороших кормовых растений и препятствует сенокосению.

Лечебная полынь размножается семенами. В год появления всходов образуется розетка листьев, дающая от 4 до 10 побегов, на некоторых из них в первый год образуются цветки и семена. Через три года, беспрепятственно размножаясь, полынь лечебная образует сплошную заросль. Еще в 30-х гг. В.И. Ларин ставил вопрос о разработке мер борьбы с этим растением.

Но и поныне десятки и сотни гектаров высокопродуктивных лугов заняты лечебной полынью – наказанием для нерадивых хозяйственников.

Полынь Сиверса (*Artemisia sieversiana Willd*). Обширен род полыни. В Евразии, на севере Африки и в Америке насчитывается около 400 видов, из них в Сибири встречается более 80. Среди них есть и редкие, и включенные в Красную книгу РСФСР, а есть такие, которые поселились возле человека и разделяют с другим бурьяном участь сорняков. Пожалуй, самой часто встречаемой полынью во всех городах и поселках, на всех пустырях и на обочинах дорог является полынь Сиверса. В зависимости от условий она может быть и маленькой – всего 20 см, и огромной – до 2 м.

Это двулетнее растение. В первый год образуются розетка листьев и корень-морковка. Следующей весной начинает расти бороздчатый стебель, на котором появляются пятиугольные по форме, сильно рассеченные листья. В августе полынь начинает цвести. На каждом растении формируется до 500 корзинок, в каждой корзинке – до 30 цветков, в каждом цветке – 5 тычинок. Из каждой высыпается пыльца. Заботу о перекрестном опылении взял на себя ветер.

Пыльца поднимается в воздух и является источником аллергических заболеваний. Большинство таких заболеваний зарегистрировано в августе. В этот период на 1 м² осаждается более 300 пыльцевых зерен, поэтому с полынью Сиверса на городских пустырях надо проводить непримиримую борьбу.

Полынь Сиверса – одна из самых горьких полыней. Горечь обусловлена наличием сесквитерпеновых лактонов и в первую очередь арборесцина, артемолина, сиверсина и других, растворенных в эфирных маслах. Всего в этой полыни найдено 8 сесквитерпеновых лактонов.

В Западной Сибири травой полыни Сиверса выкладывают погреба против мышей и крыс. В 30-х гг. прошлого века на полынь Сиверса как на перспективное кормовое растение обратил внимание омский агроном В.И. Копырин. На залежах трава дает до 240 ц/га зеленой массы. Было установлено, что в ней содержится 15,6% протеина, 5,6% жира, 28,2% клетчатки. Во второй половине лета на пастбищах ее поедает крупный рогатый скот, а сено охотно едят овцы и козы. Растение хорошо силосуется. Силос пригоден для овец и крупного рогатого скота. Не рекомендуется выпасать дойных коров на участках, где растет полынь Сиверса, поскольку молоко приобретает горький вкус, а это также придает полынный запах всем молочным продуктам, получаемым из него.

Ситниковая полынь. Некоторые полыни могут подсказать геологам, где хранятся подземные клады. Например, ситниковая полынь растет в местах с повышенным содержанием в породах меди. Специальными исследованиями было доказано, что по степени накопления в золе полыни химического элемента рения можно очень точно определить границы залегания рудного тела этого редчайшего металла.

Черная, или обыкновенная, полынь (*Artemisia vulgaris*).

Казахское название полыни «джусан» означает «трава, необходимая после насыщения», то есть деликатес. Осенью опытные чабаны выпасают скот на чернополынниках. Трава черной полыни излечивает скот от паразитов и способствует лучшему жиронакоплению, что очень важно для трудного зимнего времени. Но полынь может быть и ядовитой для скота.

Обыкновенная полынь знакома нам как **чернобыльник**.

Крепкие высокие стебли этой полыни всю зиму торчат из-под снега. Зимнее одиночество полыни сделало ее символом вдовства и печали. Печально известный Чернобыль назван по ее имени. Так обыкновенная полынь стала символом беды и несчастья.

В полыни обыкновенной содержатся сесквитерпеновые лактоны абсинтин и анабсинтин. Они придают горечь листьям, определяют антисептическое и

противовоспалительное действие. Кроме сесквитерпеновых лактонов в траве чернобыльника содержатся эфирные масла, аскорбиновая кислота, слизи, дубильные вещества.

В прошлом чернобыльнику приписывалась чудодейственная сила. Накануне праздника Ивана Купалы суеверные люди опоясывались этим растением, а сплетенные из него венки носили на головах, чтобы тем самым уберечься на целый год от колдовства и болезней.

Применение чернобыльника в современной медицине основано на общеукрепляющем, противовоспалительном, антисептическом и жаропонижающем действии этого растения.

Настои травы назначают при неврозах, эпилепсии, тиреотоксикозе, мигрени, менингите. В качестве общеукрепляющего его назначают при туберкулезе легких и хроническом бронхите.

Настой готовят, заваривая чайную ложку измельченной травы и корней стаканом крутого кипятка. После заваривания пьют три раза в день. Т. В. Крылов приводит рецепт употребления чернобыльника при эпилепсии, судорогах и круглых глистах: 2 ст. ложки корня заливают 0,5 л пива или кваса, кипятят 5 мин, пьют, лежа в постели, до появления пота.

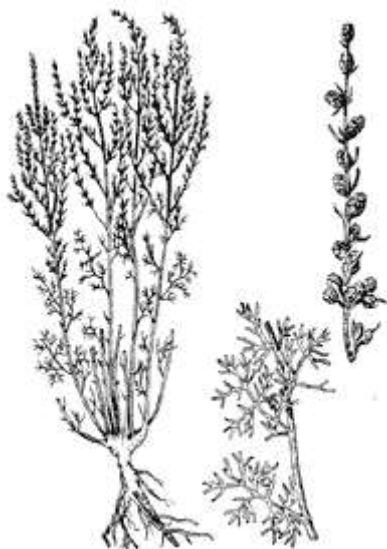
Молодые стебли и листья используются в пищу для придания аромата и вкуса маринадам, соусам, мясным блюдам. В мясные блюда добавляют порошок листьев, мясо выдерживают перед приготовлением в отваре листьев полыни. Для получения порошка листья измельчают в ступке или в мельнице, крупные части отсеивают. Для улучшения вкуса мяса столовую ложку измельченного чернобыльника помещают в марлевый мешочек, закладывают в маринад и в нем вымачивают 3–5 ч., прежде чем его жарить. Можно за 10–15 мин до готовности мяса добавить в него чайную ложку порошка чернобыльника. В Испании это растение добавляют в луковые и овощные супы, а также к рыбным супам и к рыбе, листья – в салаты.

Для лекарственных и пищевых целей молодые листья и верхушки стеблей срывают в начале лета, пока они не стали слишком горькими. Цветущие верхушки заготавливают в июле.

Сырье сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Веточки чернобыльника можно сушить пучками, связав их в небольшие веники и подвесив на чердаке под стропилами. Корни и корневища, заготавливаемые в лекарственных целях, выкапывают весной или поздней осенью. Их хорошо отряхивают и сушат. По мере высыхания грязь, песчинки осыпаются. В дальнейшем корни нужно 2–3 раза перебрать. Хранят сырье в бумажных пакетах и стеклянных банках, в которых они долго сохраняют свои полезные свойства.



Полынь обыкновенная



Полынь таврическая

Из истории известно, что Петр I в крымском походе за одну ночь потерял 500 лошадей в результате отравления **полыню таврической**. В 1960-х гг. из надземной части полыни таврической был выделен сесквитерпеновый лактон тауремезин. В 1964 г. это средство было разрешено к применению в медицинской практике как кардиотоническое. Впоследствии из этой полыни был выделен таумерезин – вещество, возбуждающее центральную нервную систему.

Эстрагон (*Artemisia dracunculoides*). В повести «Травы» В. Солоухин написал следующую фразу: «Но если не вдаваться в подробности, то для народа всякая полынь прежде всего горька, и всякая горькая полынь вполне обыкновенна». Согласиться

с таким утверждением я не могу. Действительно, полынь — символ горечи, но очень много и негорьких полыней. Скажите абхазцу или грузину, что всякая полынь горька, и он недоверчиво улыбнется. В его понятии полынь душиста и ароматна. По имени этой ароматной полыни – тархун – назван душистый зеленоватый напиток, который пришелся по вкусу детям и взрослым.

Что же за растение эстрагон? Оказывается, его можно найти на любом пустыре, практически во всех районах Сибири. В отличие от других полыней, у нее простые ланцетные, заостренные на концах листья, напоминающие язык дракона. Очевидно, поэтому крестоносцы, привезшие эстрагон в Западную Европу из Передней Азии, дали ему название – дракункулус (маленький дракон). На Ближнем и Среднем Востоке, в Северной Африке это растение, известное с незапамятных времен, было весьма популярно. Врач и ботаник Ибн Байтер (испанский араб, живший в XIII в.) в своих трудах отмечал, что свежие побеги эстрагона варили вместе с овощами, а сок, отжатый из этого растения, использовали для улучшения вкуса напитков. Он писал, что эстрагон делает дыхание «сладким», снимает горечь лекарств и способствует хорошему сну. Ценность этому растению придает большое количество эфирного масла, содержащегося в листьях, аскорбиновая кислота, каротин, кумарин.

В народной медицине эстрагон нашел широкое применение как повышающее аппетит и улучшающее пищеварение средство. Он действует успокаивающе на центральную нервную систему и снимает судорожные проявления у нервных больных, а также используется как мочегонное средство при лечении водянки. Употребляется эстрагон и в качестве целебного средства при авитаминозах.

Основная ценность эстрагона – его пряно-ароматические свойства. Хозяйки любят класть его в маринады при засолке огурцов и помидоров. Эстрагон придает маринаду аромат, а огурцам – крепость и утонченный вкус. Для приготовления маринадов и эстрагоновой горчицы применяют эстрагоновый уксус. Особенно он популярен во Франции. Для его приготовления в бутылку или банку со столовым уксусом добавляют листья эстрагона, накрывают



Эстрагон

стеклянной крышкой и настаивают 10–12 дней на солнце. После чего его сливают и хранят в бутылках, добавляя к нему лист горькой полыни и кусочек ириса германского, который у нас разводят как декоративное растение.

Если у вас поблизости нет пустыря, где растет эстрагон, его можно выращивать на приусадебном или дачном участке. Он относится к долголетним культурам и растет на одном месте 8–15 лет, но как овощное растение его следует выращивать не более 4 лет. В этот период он дает высокий стабильный урожай зеленой массы. Эстрагон – сорняк и может расти на самых бедных и бросовых почвах, но, конечно, на огородных почвах урожай получается выше. Удобрениями следует пользоваться крайне осмотрительно, потому что увеличение массы листьев приводит к снижению ароматичности, и такие растения подвержены заболеванию – мучнистой росе.

Возделываются культурные сорта. Около ста лет выращиваются сорта «Русский» и «Французский». Широко распространен «Грибовский–31», отличающийся нежными стеблями, эфиромасличностью и высокой урожайностью. Размножают эстрагон семенами, а сортовой – вегетативно. При размножении семенами проводят посев непосредственно в грунт, или получая рассаду. Семена эстрагона очень мелкие, прорастают медленно, через 2–3 недели после посева, рано весной их высеивают в теплицы или парники в посевные ящики, сеянцы распикировывают в парник или рассадник по схеме 5 x 5 см.

Через два месяца рассаду высаживают на постоянное место. В открытый грунт семена высеивают в конце апреля–мае. Посев производят широкорядным способом, семена заделывают на глубину до 0,5 см. Всходы прореживают. Норма высева – 0,5 кг/га. Для вегетативного размножения черенкуют эстрагон в июне. На маточных растениях нарезают черенки длиной 10–15 см и укореняют в парнике. Парник заправляют почвой, состоящей из перегноя пополам с песком, затем высаживают черенки на глубину 4–5 см. Парники укрывают рамами и матами, их проветривают. Укоренение черенков происходит через 1,5–2 недели. Маточные кусты можно делить на части либо откапывать поросль.

Высаживают эстрагон на постоянное место на расстоянии 60 см между растениями. В год посадки производят один укос ближе к осени. В последующие годы растения скашивают 4–6 раз за сезон, как только они достигнут высоты 20–25 см, оставляя каждый раз побеги не менее 10 см длиной. Первые сборы идут в салаты, ближе к осени огрубевшие стебли срезают и используют для приготовления маринадов. Сушить зелень эстрагона нужно быстро, причем температура воздуха не должна превышать 35 °С, иначе исчезнет аромат, а само растение побуреет.