

## Лекарственная трава череда: применение, свойства, противопоказания.



Иногда, вернувшись домой с загородной прогулки, можно обнаружить у себя на одежде прицепившиеся к ткани семена различных растений. Особенно это неприятно для владельцев собак. Они знают, как тяжело вычесывать эти семена из шерсти своих домашних любимцев. Одним из таких прицепляющихся растений является Череда трехраздельная. В народе это растение, за эти самые семена называют и козьими рожками, и прищепой, и собачником. Прикрепляясь к одежде или шерсти животных, семена череды переносятся на новые территории. А еще это растение имеет название Золотушная трава, что связано с его свойствами.

Череда трехраздельная (*Bidens tripartita*) – травянистое однолетнее растение, относящееся к семейству астровых, или сложноцветных. Корень растения стержневой, сильно разветвленный, тонкий. Стебель прямостоячий, одиночный, красноватый, вверху супротивно ветвящийся. Листья у череды супротивные, трехраздельные с короткими крылатыми черешками. Трава череды входит в состав противозолотушного сбора.

В царской России череда заготавливалась в промышленных масштабах в 29 губерниях нашей страны, но использовалась она только на внутреннем рынке. Все дело в том, что в Европе это растение не признавали как лекарственное буквально до последнего времени, притом, что в Китае и в Тибете в народной медицине оно использовалось и применялось при дизентерии, и лечении различных гнойных ран.

Как и у всех сложноцветных, цветки череды собраны в соцветие корзинка. В средней полосе России самый распространенный вид – это череда трехраздельная. Трехраздельной она называется, потому что лист ее разделен на три лопасти. Кроме череды трехраздельной в средней полосе встречается еще и два других вида череды. Один из них - Череда поникшая, которая отличается от череды трехраздельной тем, что корзинки у нее обычно более поникшие и в семенах не две щетинки, а гораздо больше. Еще один близкородственный вид – это Череда лучевая. От трехраздельной череды она отличается тем, что ее листья цельные, а у корзиночек цветков обертки более многочисленные. Нельзя путать череду трехраздельную с этими двумя близкими видами, потому что в медицине используется только череда трехраздельная. Эти два вида не являются лечебными и могут вам только навредить.

К роду череда относятся травянистые однолетние и многолетние растения. Но вот череда трехраздельная однолетник и отличается она от других видов, относящихся к

тому же роду, в основном формой своей листовой пластинки. Листовая пластинка череды разделена на три части, но, тем не менее, лист простой. Расположение листьев на стебле супротивное, т.е. они расположены один напротив другого. В верхней части довольно высокого прямостоячего стебля есть боковые побеги, которые тоже расположены один напротив другого. Высота этого растения может достигать одного метра, но чаще всего череда вырастает до 30 – 50 см. Цветки череды, как и у всех растений семейства сложноцветные, собраны в соцветие корзинка. Это значит, что на расширенном цветоложе находится большое количество небольших цветков. И то, что мы видим обычно и принимаем за цветок – это целое соцветие, а цветочки в нем очень-очень мелкие и имеют они грязно-желтый окрас. После того как созревают семена, они легко вынимаются из соцветия и прикрепляются к одежде. Семена у череды трехраздельной не крупные, темно-коричневого цвета, и имеют два характерных выроста – рожки, за что их и называют иногда козьими рожками. Корневая система растения стержневая, но довольно сильно разветвленная. В медицине корень череды не используется.

Череда трехраздельная **цветет с июня по сентябрь**. Плоды созревают во второй половине лета, с июля месяца. Встречается это растение по всей территории нашей страны, кроме Крайнего Севера, а также на большей части бывшего СССР. Предпочитает это растение влажные и теплые места обитания. Очень часто череду можно встретить вдоль рек и ручьев. Обычно череда образует огромные заросли, такие мощные куртины. Так как растение это очень теплолюбивое, то если весна и начало лета выдались холодными и дождливыми, то и цветение начнется позже, и само растение будет находиться в угнетенном состоянии, и мало плодоносить.

Полезные свойства череды обусловлены теми веществами, которые входят в состав этого растения. Но, пожалуй, самым важным веществом, входящим в состав череды является **марганец**. Дело в том, что этот микроэлемент является одной из составляющих частей большого количества ферментов нашего организма, а ферменты – это вещества, которые повышают скорость реакций, происходящих в нашем организме. Так вот, марганец, входящий в состав ферментов нашего организма способствует улучшению функции кроветворения, влияет на свертываемость крови. Помимо всего прочего, марганец, в составе множества ферментов, влияет на работу желез внутренней секреции.

Также в состав череды входит большое количество дубильных веществ - до 66 %, это очень много. И надо отметить, что те дубильные вещества, которые входят в состав именно череды трехраздельной, это в первую очередь полифенолы. По сравнению с танинами (а танины это тоже группа дубильных веществ), полифенолы обладают более ярко выраженным бактерицидным свойством, что активно используется, когда делаются настойки и ванны из череды.



В составе этого растения также содержится большое количество каротина – это провитамин А, из которого в нашем организме и будет образовываться сам витамин А. Каротин является жирорастворимым веществом, он вообще не растворяется в воде. Именно поэтому для лечения различных ран делается масляный экстракт череды. Кстати, большое количество каротина содержится в моркови. И если вы хотите получить витамин А из нее, то нужно делать салат из моркови с каким-нибудь жирным наполнителем. Также в состав череды входит большое количество эфирных масел, флавоноидов, различных микроэлементов, таких как железо, медь, марганец, алюминий. А микроэлементы, несмотря на их название ‘микро’, для нашего организма очень важны.

В первую очередь череда известна как **ванное растение**. То есть его добавляют в ванны и это способствует лечению различных заболеваний кожи, таких как аллергия, диатез, крапивница. И растение это должно быть очень хорошо знакомо мамам, у которых дети страдают этими заболеваниями.

Череду используют и в виде **водных настоев**. Для приготовления водного настоя берут 15 грамм сушеной травы череды (15 грамм - это примерно 2 столовых ложки). Если нет сушеной травы, то можно взять и свежую. Траву заливают стаканом воды комнатной температуры и подогревают на водяной бане. Доводить до кипения состав не нужно, т.к. это разрушит полезные вещества, содержащиеся в череде. Затем состав снимают с водяной бани и настаивают в течение 45 минут. Далее состав процеживают и доводят до первоначального объема, т.е. доливают водой до 200 грамм. Этот настой принимают по одной столовой ложке 3 – 4 раза в день. Причем совершенно не важно, делаете вы это до еды или после. Данный настой способствует лучшему затягиванию ран, обладает бактерицидными свойствами, а благодаря содержащимся в нем кумаринам, он способствует снижению артериального давления. Кроме того, настой череды обладает успокаивающим свойством.

**Лекарственным сырьем** у череды являются побеги, вместе с цветами, а также листья. Собирают их в период бутонизации, т.е. в тот момент, когда образуются бутоны, но цветки еще не распустились. Это очень важно. Все дело в том, что если вы соберете растение в состоянии цветения, или, когда цветки уже практически отцвели, то во время сушки у вас оно созреет, так сказать, естественным путем, и корзинки станут колючими, и непригодными для использования в медицине. Кстати, это свойство характерно для очень многих растений сорного типа. Поэтому, когда вы у себя на участке уничтожаете какие-нибудь сорняки, ни в коем случае не оставляйте их на почве, рядом с грядками. Их

необходимо убирать, потому что семена, оказавшись в почве, созреют и прорастут.

У череды собирают побеги длиной не более 15 см, как верхушечные, так и боковые. Причем, если верхушечные побеги уже отцвели, вы можете заготовить только боковые, ведь они созревают позже.

**Сушка череды** производится в сушилках при температуре 40 – 45 °С. Но, например, на даче это можно сделать и просто под навесом, в хорошо проветриваемых помещениях; можно и просто связать побеги букетиком и повесить под потолком. Обычно, если заготовка производится в больших объемах, растения раскладываются на какой-нибудь ровной поверхности и переворачиваются не менее чем один раз в сутки. Сырье является готовым, когда стебли начинают легко ломаться. После этого сушку прекращают и хранят готовое сырье либо в бумажных пакетах, либо в каких-то коробках, но обязательно с бумажными, или картонными прокладками, чтобы излишки влаги они забирали в себя, и сырье не портилось. Хранение сырья допустимо не дольше 2-х лет.

Надо отметить, что **противопоказаний** к применению препаратов череды не существует. То есть растение по своему воздействию на организм довольно мягкое и не вызывает побочных эффектов, и не конфликтует с медицинскими препаратами. Но при употреблении череды, надо учитывать, что при частом приеме препаратов череды внутрь, эффект может оказаться обратным тому, что вы ожидаете. Происходит это из-за того, что чрезмерное употребление череды вызывает повышенную нервную возбудимость, нарушает функцию сна и, ко всему прочему, слишком сильное снижение артериального давления тоже не очень полезно для организма.

Черда трехраздельная используется не только в медицине, но и в промышленности. В частности, из этого растения получают натуральную и довольно стойкую краску для шелковых и шерстяных тканей. Эта краска бывает ярко-желтого, кремового и коричневого цвета. Молодые побеги череды отлично поедаются свиньями, т.е. это еще и кормовое растение. А еще черда – поддерживающий медонос. То есть в тот период, когда нет основных медоносных растений, пчелы прекрасно собирают нектар и на этих цветках.

Кстати, существует растение, которое внешне совсем не похоже на черду трехраздельную. Оно отличается от нее по всем своим внешним признакам и относится к совершенно другому семейству и даже встречается обычно в других местах обитания. Но вот медицинское его применение очень сходно с применением череды. Его используют как успокаивающее и как ранозаживляющее средство. Кроме того, из этого растения тоже получают краску для окрашивания тканей, но обычно это желтая или красная краска. Называется это растение Зверобой продырявленный.

Источник: <http://indasad.ru/lekarstvennye-rasteniya/1207-lekarstvennaya-trava-chereda-primenenie-svoystva-protivopokazaniya>