

Синюха голубая



Фото В. САЗОНОВА

Это многолетнее травянистое растение из сем. синюховых (*Polemoniaceae*) в некоторых старых книгах называют еще синюхой лазурной, или лазоревой. *С. голубая* (*Polemonium caeruleum*) достигает в высоту 1 м, у нее небольшое толстое корневище с многочисленными тонкими корнями и почками возобновления. На ребристом полом стебле поочередно расположены непарноперистые листья, нижние — с черешками, верхние — сидячие. Цветет синюха в июне-июле. Синие, лиловые или белые цветки собраны в метельчатое соцветие. Плод — трехстворчатая коробочка с многочисленными семенами, которые созревают в августе.

Растение широко встречается в лесной и лесостепной зоне европейской части России и Сибири по сырым лугам, берегам рек, опушкам, на лесных полянах, но не образует сплошных зарослей.

В лечебных целях используют корневища с корнями, которые заготов-

ливают осенью или ранней весной до начала роста. Их выкапывают, тщательно отряхивают и быстро промывают холодной водой. Сушат на чердаке или в сушилке. Хранить готовое сырье надо не более трех лет.

Корневище синюхи богато сапонинами, смолистыми веществами, органическими кислотами, эфирными и жирными маслами. Благодаря высокому содержанию сапонинов его используют в качестве отхаркивающего средства. Препараты из синюхи обладают успокаивающими свойствами. По этому показателю растение в 8-10 раз превосходит валериану и не дает побочных эффектов. Кроме того, его можно использовать в качестве кровоостанавливающего, антисклеротического и гипотензивного (снижающего кровяное давление) средства.

Обычно из синюхи готовят настой. Для этого 2 столовые ложки сырья заливают стаканом кипятка и нагревают в эмалированной посуде на водяной бане 15-20 минут. Затем

охлаждают, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3-5 раз в день после еды.

Синюха довольно декоративна и ее легко вырастить у себя в саду. Для посадки отводят солнечное место на богатых органикой, не слишком кислых почвах.

Размножить растение можно семенами и вегетативно. Семена не нуждаются в предварительной подготовке. Оптимальный срок посева — ранняя весна, но можно сеять и летом, в конце июня, при условии регулярного полива в случае сухой погоды. Семена заделывают в почву на глубину 1,5 см. Всходы появляются дружно через 15-20 дней. Уход состоит в рыхлении почвы, прополке и поливе в сухую погоду. За лето сеянцы можно 2-3 раза подкормить комплексными удобрениями или настоем коровяка, птичьего помета. В первый год растения развиваются медленно, но на второй уже можно по осени выкапывать корневища.

Хорошо размножается синюха делением куста. Для этого весной (до середины мая) или лучше осенью выкапывают куст и разбирают его на отдельные розетки. Чем старше растение, тем легче это сделать. Полученные деленки рассаживают на расстоянии 20-25 см в ряды с междурядьями 50-60 см. При осенней посадке растения нужно немного заглубить или замульчировать на 3-5 см торфом, чтобы за зиму морозом их не выдавило на поверхность.

Е. МАЛАНКИНА,

кандидат биологических наук

ВИЛАР, Москва



**НОВЫЕ
ДИЗАЙН-ТЕХНОЛОГИИ**

**Керамические вазы
более 60 моделей**

- для эксклюзивных растений
- для крупномеров
- для аранжировки
- напольные
- настольные
- подвесные

**Оптовая и розничная продажа
керамики**

Доставка по регионам

**Тел.: (095) 164-39-20
Тел/факс: (095) 965-34-91**