

# Ездят в лес не за грибами, а за травами

## любители лекарственных растений

В наш век прогрессивных технологий люди не забывают древние знания. О травах мы слышим из легенд или читаем в сказках и фэнтези. А ведь они существуют и по сей день.

Давние посетители выставки «Флора» наверняка помнят привлекательную **Маргариту Михайловну СТАРОСТИНУ**, которая поила всех ароматным целебным чаем. После нее это продолжили другие члены клуба любителей лекарственных растений. Именно эти люди всегда на выставке рассказывали омичам о поистине волшебных свойствах трав, о том, какие из них растут в нашей области. Члены клуба «Женьшень» пропагандируют здоровый образ жизни с акцентом на натуральность.

### «Я не лечусь химией»

Так говорит моя собеседница. **Постоянный участник выставки «Флора» Майя СТЕПАНЕНКО** знает о целительных силах природы, кажется, всё. Впрочем, это неудивительно: травница она по-настоящему, говорит, все предки занимались этим. Больше 30 лет назад Майя Александровна обнаружила в Омске клуб лекарственных растений «Женьшень» и с тех пор стала его активным членом.

– Помню первого руководителя, Бориса Карповича Пушкина, – он разводил женьшень на огромных плантациях, – рассказывает травница. – Мы знали, как выращивают это растение по всему СССР. Кстати, и сами растения у нас были со всех краев: золотой корень, к примеру, один товарищ привез в Омск на машине с Алтая, а женьшень у нас был аж из Владивостока. Выкапывали – и привозили.

Любители лекарственных растений жаждали новых знаний и

«полевой практики». Ведь мало разбираться в том, какая трава от какого недуга поможет. Надо уметь эти травы различать, находить в природе и правильно заготавливать. Обратились к науке: пригласили читать лекции биолога Валентину Михайловну Попо-

ву. Заказывали автобус – и всей компанией отправлялись в лес. Бросали цветы охапками к ногам биолога, присаживались рядом и учились различать растения.

– Вы не представляете, как много лекарственных трав в Омской области! – делится Майя



Степаненко. – К примеру, аир болотный, обладающий прекрасными бактерицидными свойствами. У нас растет в Ачаире, Красноярке, по берегу Иртыша в запрудах. Когда вокруг ходит инфекция гриппа, я режу корешок аира на «таблеточки». Если положить эту «таблеточку» в рот, за щеку, ни один микроб не страшен! Или дурнишник с колючими шишечками, помогающий при лечении заболеваний щитовидки, зверобой от 99 болезней, душица... да всего и не перечислить! Правда, сейчас нам приходится уезжать в совсем уж отдаленные районы, иногда и с ночевой остаемся. Экология год от года все хуже... в черте города никогда не собираем травы.

### Огородная аптека

На шести сотках своего дачного участка Майя Александровна треть грядки отвела под лекарственные травы. Выращивает душицу, зверобой, ромашку

аптечную и редкую диоскорею nipпонскую – прислали из Приморского края. Как трава напитается, собирает целебный урожай с огорода – у каждой травы свое время сбора, которое нужно знать и соблюдать. Как нужно соблюдать и правила заготовки.

– Никогда не сушу травы на солнце! – восклицает моя собеседница. – Иначе растения жухнут и теряют большую часть лекарственных свойств, превращаясь в выжженное сено. Всегда раскладывала травы в комнате, около вентилятора, а недавно мне подарили специальную сушилку, которая прекрасно сохраняет все эфирные масла растений. Кроме правил заготовки, надо ведь знать и правила хранения. Одни растения надо держать в стеклянных банках, другие – только в бумажных пакетах. Читаем научную литературу, выпишиваем журналы, ходим на лекции. Без постоянного получения знаний в нашем деле никак!

**Татьяна ПОПОВА**