

## Портулак огородный (õzb. семизуот) - *Portúlaca olerácea*

Растение семейства Портулаковые, вид рода Портулак, типовой вид этого рода. Однолетнее травянистое суккулентное растение. Стебель лежачий, гладкий, красноватый, длиной 10—30 см (до 40 см), от основания разветвлённый; способен переносить засуху. Листья сидячие, мясистые, клиновидно-обратнояйцевидные, продолговато-клиновидные, лопатковидные, тупые; Цветки мелкие, жёлтые, сидячие, собраны пучками по два — три в разветвлениях стебля или в пазухах листьев. Плод — яйцевидная или шаровидная коробочка, раскрывающаяся поперечной трещиной. Такая разновидность коробочки называется крыночкой. Цветёт в июне — августе. Плоды созревают в сентябре.



### Описание и применение Ибн Сины

- В свежем виде портулак действует желчегонно, очищает печень, утоляет жажду, полезен при горячих головных болях, охлаждает мозг, останавливает гноетечение из молочной железы, полезен при геморрое.
- Сок, при наружном применении сводит бородавки.
- При приеме во внутрь, портулак понижает аппетит, очень полезен для печени.
- Растертые листья портулака в народной медицине многих стран мира применяли как сахароснижающее, ранозаживляющее, противовоспалительное и антиоксидантное средство; отвары и настои травы - как мочегонное, противогеморроидальный, глистогонное, бактерицидное, болеутоляющее, тонизирующее средство, при заболеваниях печени, желудка, почек, мочевого пузыря, авитаминозах, кровавом поносе, дизентерии, для лечения импотенции, раковых опухолей, артрита, сахарного диабета,
- Семена - при бронхиальной астме, как жаропонижающее, успокаивающее редство;
- Свежий сок - для лечения конъюнктивита, отита, гонореи, трихомонаднокольпита; чай из листьев - при зубной и головной боли.

### Современное использование

- В настоящее время известны противовоспалительные, обезболивающие, антибактериальные, противовирусные, бронхорасширяющие, антигипоксические свойства портулака.
- В косметологии экстракт широко используется в качестве болтушек для волос и кожи головы, как средство для увлажнения кожи и борьбы с перхотью и зудом кожи при псориазе, акне, розацеа.
- В составе портулака огородного определено содержание 3-х макро- (хлор, калий, кальций) и 10-ти микроэлементов (марганец, железо, никель, меди, цинк, бром, рубидий, стронций, цирконий, свинец).

### Интересный факт

Портулак огородный является лидером по наличию жирных кислот. Научные исследования показали, что в этом овоще содержание Омега-3 даже выше, чем в рыбьем жире, который традиционно считается лучшим источником полиненасыщенных жирных кислот